

1 **1359 - Cómo ayudarle a su hija a responder “¿Quién soy?”**

2 **Día 1**

3 **Sissy Goff, Melissa Trevathan**

4 **Serie: Formar a tus hijas**

5

6 Roberto: La cultura exalta la apariencia, ¿qué provoca eso en las jovencitas? Melissa
7 Trevathan nos cuenta.

8 Melissa: Esta jovencita entró a mi oficina, ella estaba a punto de caer en una profunda
9 depresión, así que me dijo: “¿Puede hacer dos cosas por mí? La una es hacerme
10 divertida y la segunda es hacerme delgada. Si puede hacer esas dos cosas estaré
11 bien.

12 [transición musical]

13 Roberto: Esto es Vida en Familia Hoy. Nuestro anfitrión es Dennis Rainey y yo soy
14 Roberto Lepine. Hoy veremos si podemos captar una imagen de lo que ocurre en
15 el corazón de las chicas adolescentes y qué podemos hacer como padres para
16 conectarnos mejor de corazón a corazón con nuestras hijas. Permanezca en
17 sintonía.

18 [transición musical]

19 Bienvenido y bienvenida a Vida en Familia Hoy, gracias por acompañarnos. No
20 sé si alguna vez hayamos tenido en el programa a mujeres ciclistas, ¿qué crees?
21 ¿Es la primera vez que tenemos aquí a ciclistas mujeres?

22 Dennis: ¿Mujeres ciclistas?

23 Roberto: Bueno, sí.

24 Dennis: Creo que se me pasó ese detalle en la biografía.

25 Roberto: ¿No lo sabías? En el programa de hoy tenemos unas mamás ciclistas que se toman
26 muy en serio el deporte.

27 Melissa: Sin motores, solo pedales.

28 Dennis: Oh, son ciclistas, no motociclistas, ¿entonces?

29 Sissy: Son bicicletas con pedales.

30 Dennis: Me parece excelente. Bueno, Melissa Trevathan nos acompaña, junto con Sissy
31 Goff. Bienvenidas a Vida en Familia Hoy.

32 Sissy: Muchas gracias por invitarnos.

- 1 Dennis: Y, ¿qué fue lo que hicieron con las bicicletas?
- 2 Melissa: Hicimos una travesía de 460 kilómetros.
- 3 Sissy: En 10 días, y lloré todos los días. Yo era la menor del grupo.
- 4 Melissa: Éramos tres las que fuimos en esa travesía para recolectar fondos para la
5 organización en la que trabajamos, y fue una gran experiencia, excepto para Sissy.
- 6 Sissy: Porque me la pasé llorando.
- 7 Roberto: ¿Por qué llorabas todos los días?
- 8 Sissy: Bueno, mi imaginación empezó a volar. Yo trabajo con mujeres jóvenes y
9 obviamente, soy mujer y pienso como las jovencitas, en lo que tiene que ver con
10 las relaciones. Me imaginé que montaríamos nuestras bicicletas, e iríamos riendo,
11 hablando y cantando, pero no vi ninguna de esas cosas.
- 12 Dennis: [Se ríe]
- 13 Sissy: Además, ellas iban delante de mí y me llevaban mucha ventaja. Nuestra amiga es
14 10 años mayor que yo y, Melissa, siento mucho decirlo por la radio, pero ella es
15 20 años mayor que yo, y las dos estaban tan adelantadas que ni siquiera podía
16 verlas, yo iba muy detrás, mientras lloraba como un bebé [sonidos de lloriqueo],
17 ¿dónde están, dónde están?
- 18 Roberto: Bueno, ahora estas damas nos llevarán en una travesía hacia el pasado, porque
19 hubo un tiempo en que gran parte de tu vida la pasaste con chiquillos de 10 y 11
20 años, ¿verdad?
- 21 Dennis: Así es, y te aseguro que hubo una época de mi vida en la que estaba criando solo a
22 jovencitas. Mis hijos varones se fueron a la universidad, así que me convertí en
23 una minoría, rodeado de mujeres en ese punto. Su libro me hubiera servido
24 mucho. Ustedes están involucradas en el Ministerio de Consejería Daystar, que es
25 una canal de televisión donde se provee programación cristiana. Y empezamos
26 contigo, Sissy. Tú crees que las jovencitas hoy en día se hacen cuatro preguntas.
27 De hecho, casi todas las jovencitas quieren las respuestas a estas cuatro preguntas.
- 28 Sissy: Sí, definitivamente. Y las preguntas son: ¿Quién soy? ¿Qué es lo que quiero?
29 ¿Qué debería hacer? ¿Quién quiero llegar a ser?
- 30 Roberto: Ahora, cuando dices “¿quién soy?”, ellas saben quiénes son, ¿no?

- 1 Sissy: Claro, pero me refiero a un nivel más profundo, al propósito para el cual Dios me
2 creó. Y hablamos mucho con las jovencitas y sus padres sobre cómo una de las
3 mayores luchas de estas muchachas es el auto desprecio. Es una expresión
4 realmente fuerte, pero realista para describir la forma en que se cuestionan a sí
5 mismas. Las chicas se enojan y son muy duras consigo mismas, entonces ese
6 “quién soy yo” es una especie de “no entiendo todas las cosas que ocurren dentro
7 de mí y cuál es la persona que Dios me está llamando a ser”.
- 8 Dennis: Y todo esto se manifiesta de diversas maneras en las jovencitas, como los
9 desórdenes alimenticios.
- 10 Sissy: Claro, y se autolesionan, que es algo que está de moda ahora; consumen drogas,
11 alcohol, o simplemente tienen relaciones no saludables porque tienen baja
12 autoestima o depresión. Hay un millón de cosas.
- 13 Melissa: Todas nos sentimos así hasta cierto punto: “Sé quién soy y no me gusta. Algo
14 anda mal conmigo” Y reconocer lo que no está bien conmigo puede ser saludable.
15 Pero las jovencitas lo magnifican tanto, que se convierte en: “No solo es que no
16 me gusto a mí misma, me odio a mí misma, quiero hacerme daño a mí misma
17 porque soy tan mala”.
- 18 Sissy: La cosa es descubrir la raíz de donde vienen esos pensamiento y sentimientos, y
19 algo de lo que hablamos mucho en el libro que escribimos es que las muchachas,
20 especialmente cuando entran en la adolescencia y llegan a la secundaria,
21 empiezan a tener profundos anhelos de conectarse con otras personas, y la
22 realidad es que vivimos en un mundo caído.
- 23 Roberto: Entonces, cada relación, amigos, chicos, padres, cualquiera, va a decepcionarlas.
- 24 Sissy: Exacto, y ellas no lo entienden. Todos sabemos que de este lado del cielo, Jesús
25 es el único que puede satisfacer todas nuestras necesidades. El hecho de realmente
26 pensar que alguien más podrá satisfacernos es la raíz de todo, y sus sentimientos
27 provienen de eso: “Tengo estos profundos anhelos que no son satisfechos, no sé
28 qué hacer con eso”.
- 29 Dennis: Y empiezan a auto lastimarse.
- 30 Sissy: Así Dennis. Y lo que me dicen las muchachas con las que me reúno en mi oficina,
31 cuando me explican la razón por la que se autolesionan y se cortan, o consumen

- 1 alcohol o drogas es porque dicen: “Prefiero hacer algo para ya no tener tanto dolor
2 emocional. Es mejor hacer algo para dejar de sentir lo que siento”. Y en realidad,
3 lo que dicen, literalmente, es: “Prefiero sentir dolor físicamente que sufrir
4 emocionalmente”.
- 5 Dennis: Y pensar que empezamos el programa riéndonos de ti en esa bicicleta...
- 6 Sissy: Así es.
- 7 Dennis: Te dejaron sola.
- 8 Sissy: Ajá, ¡sí!
- 9 Dennis: Y estabas llorando.
- 10 Sissy: Exacto.
- 11 Dennis: Esa es una historia muy graciosa pero está en el corazón de la esencia de una
12 jovencita. Ella quiere ser incluida, quiere ser parte de, quiere relacionarse con
13 otros, y cuando eso no ocurre, no es cuestión simplemente de pedalear más lento,
14 quedarse sola y llorar en la línea de la meta...
- 15 Sissy: Correcto.
- 16 Dennis: En este caso, se manifiesta a través de un comportamiento dañino.
- 17 Sissy: Correcto.
- 18 Melissa: Y Sissy dijo algo sobre el viaje en bicicleta, que no debemos pasar por alto: “Esto
19 no es lo que yo me imaginé. No es como pensé que sería”. Eso es lo que pasa por
20 las mentes de las muchachas. Puede que no lo digan en voz alta, pero eso es lo
21 que sienten y piensan. “No pensé que mi vida sería así en esta edad”.
- 22 Roberto: ¿Hay eso en el corazón de una niña cuando tiene siete, ocho, nueve años? Tengo
23 en mente a estas niñas felices, despreocupadas, desinhibidas, que parece que aman
24 la vida, ¿o es algo que empieza a surgir con el inicio de la adolescencia?
- 25 Sissy: Hemos visto que la edad comprendida entre 6 y 10 u 11 años es la etapa de la
26 aventura. Esa es la edad en que nos imaginamos a las niñas montadas en sus
27 bicicletas, con el cabello recogido en una cola, pedaleando lo más rápido que
28 pueden, metiéndose en charcos, con los varones detrás de ellas. Hay una libertad
29 y no experimentan inseguridad, pero apenas cumplen 11, 12, 13 años, la
30 inseguridad arrasa con ellas como una inundación, y no saben qué hacer con ella.

- 1 Lo interesante es que una de las cosas de las que hablamos en el libro es que
2 incluso hay razones físicas para que eso se dé.
- 3 Roberto: ¿Como cuáles?
- 4 Sissy: Bueno, no sé si alguno de ustedes viva en una casa vieja. Yo sí vivo en una casa
5 vieja y a veces, cuando enciendo la secadora de cabello, las luces en la otra
6 habitación se apagan.
- 7 Roberto: Claro, eso es lo que pasa.
- 8 Sissy: Bueno, cuando son pequeñas, sus cerebros crecen muy rápido. Entonces, el
9 cerebro empieza a crecer muy rápidamente, como es obvio, cuando entran a la
10 escuela, el crecimiento de su cerebro es más lento. Ahí tienen una especie de fase
11 oscura. Después, cuando llegan a los 10, 11, 12 años, el crecimiento del cerebro
12 vuelve a despegar que se produce un cortocircuito.
- 13 Dennis: Esto afecta a las jovencitas.
- 14 Sissy: Así es. Eso afecta de dos formas. La primera es la memoria. Ahí es cuando dicen:
15 “Me olvidé mi tarea”, y realmente sí se olvidaron la tarea muchas veces. La
16 segunda es la confianza. Está científicamente comprobado que las jovencitas a esa
17 edad tienen esos bajones en la confianza, causados por algo físico, pero está
18 contribuyendo a todo el fenómeno de “algo no anda bien conmigo”.
- 19 Dennis: Y, por supuesto, no solo las hormonas son las que comienzan a arrasar con el
20 cerebro de una jovencita, sino que está en la cultura.
- 21 Sissy: Oh, por supuesto.
- 22 Dennis: La cultura alimenta todas las imágenes falsas en las vidas de estas muchachas, y
23 entonces empiezan a cuestionarse quiénes son. ¿Cuáles crees que son las
24 imágenes más peligrosas que manipulan a las jovencitas para que se cuestionen a
25 sí mismas durante la adolescencia?
- 26 Sissy: Creo que mucho tiene que ver con lo físico, con la apariencia. Melissa cuenta una
27 historia que me encanta, sobre una de las primeras jovencitas a las que aconsejó.
- 28 Melissa: Sí, ella estaba a punto de caer en una profunda depresión, así que esta jovencita
29 entró y dijo: “Puede hacer dos cosas por mí. La una es hacerme divertida y la
30 segunda es hacerme delgada. Si puede hacer esas dos cosas estaré bien, ser
31 divertida y ser delgada”.

- 1 Roberto: ¿Te parece que para ella esa era su entrada hacia la aceptación?
- 2 Melissa: Oh, sí, sí, definitivamente.
- 3 Roberto: ¿Recuerdan haber experimentado estos sentimientos que las muchachas tienen
4 hoy en día? ¿Fue eso parte de su vida?
- 5 Melissa: Recuerdo que llegué a un punto en el que, como decía Sissy, la inseguridad llegó
6 y empecé a preguntarme: ¿Cómo me ve la gente? Me acuerdo que pensaba: “Si no
7 quisiera caerle bien a la gente, si no quisiera que la gente me quiera y me acepte,
8 estaría bien. Odio el hecho de desear caerle bien a la gente”. Recuerdo que me
9 odiaba a mí misma de esa manera.
- 10 Roberto: Y tú, Sissy?
- 11 Sissy: Por supuesto. Me acuerdo que yo estaba muy aferrada a lo físico, a mi apariencia,
12 y siempre pensé que mis amigas eran mucho más bonitas que yo.
- 13 Roberto: Por ello es tan importante inculcar en el corazón de nuestras adolescentes el
14 verdadero valor que tienen en Cristo.
- 15 Gracias por sintonizarnos. Estuvimos junto a usted, Candice Figueroa como
16 Melissa Trevathan, María del Carmen Atiaga como Sissy Goff, Vicente Vieira
17 como Dennis Rainey, y quien les habla, Duval Rueda, interpretando a Roberto
18 Lepine. Que Dios le bendiga.
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23