

# SEA UN CAMPEÓN DE CHISPA ¡SU ADOLESCENTE LO NECESITA!

En su condición de padre o adulto que se interesa por el bienestar de un adolescente, usted tiene un papel muy importante en ayudarlo a hacer realidad sus sueños de tener éxito en la vida. Uno de los primeros pasos para contribuir a que su joven logre todo lo que desea es ayudarlo a encontrar y a crecer en lo que los expertos llaman una "Chispa".

## ¿Qué son las "Chispas"?

Las Chispas son pasiones y habilidades que significan mucho para su joven y le motivan. Más que ser forzadas externamente, las Chispas nacen desde adentro de la persona. Una Chispa es algo más que un interés o talento pasajero. Es aquello que desata nuestra energía y alegría, le da sentido y enfoque a la vida y nos permite hacer un aporte al mundo. Como ejemplo, podemos mencionar la danza, el periodismo, el entrenamiento de animales, o la participación en el gobierno estudiantil. Las "Chispas" son aquello que inspira a los jóvenes a brillar por dentro.

## ¿Quién tiene Chispas?

### ¡Todos las tenemos!

"A los once años, toda persona tiene una Chispa, algo interno que es bueno, bonito y útil para el mundo. Podría ser que algunos jóvenes no la puedan describir, pero pueden identificar el concepto de la Chispa y describirla en los demás".<sup>1</sup>

"Una Chispa se puede desarrollar al encontrar la cosa que más te gusta hacer. Empiezas a poner todo tu empeño en esa Chispa y dejas que te motive a hacer cosas aún más grandes y mejores".

Ellie, 15 años

A pesar de que se puede encontrar y desarrollar una Chispa a cualquier edad, la adolescencia es la etapa ideal para hacerlo debido a los cambios físicos y emocionales por los cuales atraviesan los jóvenes. Durante este periodo de formación de la identidad, cuando los muchachos buscan independencia y propósito en la vida, tanto padres como adultos tienen una gran oportunidad para ayudarles a identificar y expresar sus pasiones.

- **¿Puede su adolescente tener una Chispa?** ¡Claro que sí! El 100% de los adolescentes estadounidenses entienden y desean tener una Chispa.<sup>2</sup>
- **¿Qué tipo de Chispa tiene su adolescente?** Hay cientos de posibilidades, desde el cuidado de los animales hasta el actuar, hasta la reparación de productos electrónicos. En los Estados Unidos, la mitad de los adolescentes tienen Chispas en las artes creativas; un cuarto en el aprendizaje o la lectura; un cuarto en los deportes; y un 10% en el voluntariado.<sup>3</sup> ¡Los individuos pueden poseer más de una Chispa a la vez!

Nótese que las Chispas pueden ser consistentes o cambiar con el tiempo. Nuestras Chispas de hoy no son con frecuencia las Chispas del mañana. Esto es natural.

- **¿De qué manera han cambiado sus Chispas desde que era adolescente?** ¡Usted se puede convertir en un gran modelo para su adolescente identificando y explorando sus propias Chispas!

## ¿Por qué son importantes las Chispas?

Hay ventajas y beneficios para aquellos adolescentes que conocen al menos una de sus Chispas y cuentan con el apoyo de algún adulto para desarrollarlas:

- 👁️ Mejores calificaciones escolares y niveles de asistencia en la escuela
- 👁️ Mejores habilidades para socializar
- 👁️ Mejor salud física
- 👁️ Más probabilidades de hacer trabajo de voluntariado y cuidar la tierra y sus recursos
- 👁️ Mayor probabilidad de desarrollar un sentido de propósito en la vida <sup>4</sup>

Además, los adolescentes que conocen su Chispa(s) y cuentan con el apoyo del adulto para desarrollarla(s), tienen menos probabilidades de pasar por depresión o involucrarse en violencia contra otros.<sup>2</sup> ¡Descubrir y perseguir las Chispas es un paso importante hacia el camino de un futuro mejor!

## ¿Cómo puedo ayudar a mi adolescente a encontrar y desarrollar sus "Chispas"?

Las Chispas de un adolescente pueden brillar o no dependiendo en si tienen Campeones de Chispa. Los Campeones de Chispa son adultos que les apoyan a descubrir sus Chispas y dedicarse a ellas. Desafortunadamente, solo una tercera parte de los jóvenes que poseen Chispas reportan tener a su lado un adulto que sabe lo que es la Chispa y les apoya.<sup>5</sup>

### ¡Hay muchas maneras de apoyar!



**Observe** cuando su adolescente se "ilumina" y se muestra alegre y con energía. Háglele notar esos momentos para ayudarlo a identificar una posible Chispa.



**Hable** con su joven acerca de lo que le entusiasma. Háglele preguntas como: "¿Qué te encanta hacer? ¿Por qué te gusta hacerlo? ¿Cómo te sientes cuando lo haces? ¿Qué te hace sentir orgulloso?" Ayúdele a pensar creativamente.



**Preste** atención cuidadosa a las formas de apoyar su adolescente. Pregúntele: "¿Cómo te puedo ayudar a encontrar tu Chispa? ¿Qué puedo hacer para animarte?"



**Ayude** su adolescente a identificar oportunidades para practicar su Chispa(s). ¿Hay clases que pueda tomar, libros en la biblioteca que pueda pedir prestados, gente a la que pueda pedirles ser sus consejeros? ¿Hay lugares donde su joven podría ser voluntario para acumular experiencia en alcanzar su Chispa? Acompáñele a la biblioteca a buscar su Chispa en el internet para encontrar nuevas formas de explorarla. Reflexione en los recursos que usted tiene disponibles para ayudar su joven. ¿Conoce personas que comparten la misma Chispa de su adolescente? ¡Presénteselos!



**Asista** a los juegos, espectáculos y demostraciones públicas en los que su joven demuestre su Chispa. Háglele ver que usted está ahí para apoyarle sin importar el resultado.

¡Con su ayuda, su adolescente se dirigirá a alcanzar todo su potencial!

### Notas

1-5. Benson, Peter L., (2008) Sparks. San Francisco: Jossey-Bass. p. 12, 17, 61, 88.

# Preguntas Frecuentes de Padres y Adultos Interesados por el Bienestar de un Adolescente

## **1. “La Chispa de mi adolescente no es práctica. Le apasiona crear artes visuales, pero no podrá ganarse la vida con eso”.**

Es natural preocuparse con las expectativas profesionales de su adolescente. Todos los padres y adultos que se interesan por el bienestar de un joven desean lo mejor para ellos en sus vidas. Lo bueno es que el proceso de encontrar y desarrollar las Chispas ayuda a los jóvenes a construir habilidades que les aseguren un buen futuro.

Un adolescente que practica su Chispa en la pintura desarrolla a su vez habilidades en la observación, coordinación motora-visual y conocimiento del color, lo cual se podría usar en otras profesiones como mercadeo de modas, diseño gráfico o administración de museos. Aparte de eso, la alegría y la energía que recibe al perseguir su pasión le ayudarán a ser un individuo balanceado y feliz. Las habilidades para la vida, la energía y la motivación que se desarrollan mientras se persigue una Chispa artística se traducen en éxito en otros campos.

## **2. “Mi adolescente cambia de Chispa cuando se le hace difícil seguir con ella. ¡Quiero que se aferre a algo!”**

Es difícil estimular a los adolescentes a llegar hasta el final de lo que han empezado y dejar espacio para que las Chispas cambien con el tiempo. Después de todo, mantener el esfuerzo es una habilidad importante en la vida. A veces, su adolescente podría necesitar apoyo para completar el trabajo necesario para perseguir una Chispa. Por ejemplo, el terminar una clase. Pero no es necesario forzarle a inscribirse en otra clase sobre el mismo tema. Ayúdele a aferrarse a una Chispa el tiempo suficiente para aprender acerca de sus intereses y desarrollar habilidades. Puede usted hacer esto mientras le ayuda en ocasiones apropiadas si siente que es hora de explorar una nueva Chispa.

## **3. “La Chispa de mi adolescente es peligrosa y riesgosa. ¡Dice que la venta de drogas es su Chispa!”**

En su papel de padre o adulto que se interesa por el bienestar de un adolescente, usted tiene un papel importante en guiar la energía natural de su joven hacia pasiones positivas que hagan un aporte al mundo, en vez de guiarlos hacia el peligro o los riesgos.<sup>1</sup> Si un adolescente revela que su pasión es la venta de drogas o alguna otra conducta riesgosa, busque más allá de la superficie para encontrar Chispas positivas que se puedan desarrollar de forma más segura. Por ejemplo, como la negociación y las ventas son parte de lo que es el tráfico de drogas. Estas habilidades se podrían desarrollar en otros contextos como un trabajo de verano en un centro de llamadas, una tienda o en la venta de vehículos.

#### 4. *“Mi adolescente no parece demostrar Chispas de ningún tipo”.*

Más o menos un tercio de los adolescentes en los Estados Unidos aún no conocen su Chispa.<sup>2</sup> Si su adolescente no ha encontrado su chispa, ¡usted puede ayudarle de muchas formas! Comience haciéndole estas preguntas: “¿Qué te hace saltar de la cama por las mañanas? ¿Cuál es tu día favorito de la semana? ¿Qué deseas hacer ese día? Olvídate del dinero y los recursos. ¿Si pudieras pasar un día entero haciendo todo lo que quisieras, qué harías y por qué? ¿Qué te hace feliz?”

Trate de escuchar más en vez de hablar. Ayúdele a entender el porqué detrás de sus respuestas. Anímelo a intentar por lo menos una actividad nueva basada en los intereses. Desarrolle con el o ella un plan de acción. Elogie sus esfuerzos.

Todos los adolescentes tienen Chispas sean o no visibles. ¡Con su ayuda, su adolescente podrá encontrar la suya!

Es importante señalar que a veces lo que parece ser una ausencia de Chispa podría ser más bien un grito de auxilio. Muchas dificultades pueden ocultar las Chispas tales como la pobreza, la violencia y el abuso de sustancias. Los jóvenes que enfrentan estos retos a veces pierden la esperanza, se sienten deprimidos y se culpan a ellos mismos. En su papel de padre o adulto que se interesa por el bienestar de un adolescente, puede motivarles para que busquen apoyo de usted y otras personas.

#### 5. *“Lo único que mi adolescente quiere es ver televisión e ir al centro comercial. ¿Esas son Chispas?”*

Las Chispas son talentos o intereses mucho más profundos que actividades primariamente pasivas como ir al mall o ver televisión. Las Chispas ofrecen oportunidades de construir habilidades para la vida. Los jóvenes reconocen el valor de hacer las chispas, y la comunidad también las valora. Aun siendo así, es posible que haya Chispas escondidas en estas actividades pasivas. Por ejemplo, un adolescente a quien le encanta ir al centro comercial podría tener una Chispa en diseño de modas o comercio.

#### Notas

1. Benson, Peter L., (2008) Sparks. San Francisco: Jossey-Bass. p. 44.
2. Benson, Peter L., (2008) Sparks. San Francisco: Jossey-Bass. p. 88.