

# SI YO PUDE, ¡VOS PODÉS!

Historias de jóvenes “Embajadores de Horizontes”  
en Riberalta - Bolivia



Fundación  
Machaqa  
Amawta



OXFAM



# SI YO PUDE, ¡VOS PODÉS!

Historias de jóvenes “Embajadores de Horizontes”  
en Riberalta - Bolivia



Fundación  
Machaqa  
Amawta

SI YO PUDE, ¡VOS PODÉS!

Historias de jóvenes “Embajadores de Horizontes” en Riberalta - Bolivia

#### Contenidos

Embajadoras y Embajadores de Horizonte de Riberalta

#### Edición y coordinación de publicación

María Acho Marquez

Leonor García Clemares

#### Diseño, diagramación e ilustración

Manuel Apaza

#### Depósito Legal

4-1-3230-2024

#### @Fundación Machaqa Amawta

La Paz: Av. Arce N° 2433

Edificio Torre de Las Américas - Of. 21

Teléfonos: (591-2) 2141235 - 2442787

[www.fmachaqa.org](http://www.fmachaqa.org)

[amawta@fmachaqa.org](mailto:amawta@fmachaqa.org)

Facebook: Fundación Machaqa Amawta

Riberalta, Beni: Av. Ejército Nacional N° 777

#### Impreso en Bolivia

DIN – Diseño Innova

La Paz, mayo de 2024

Esta publicación es parte del proyecto “Empoderamiento a niñas a través de una Educación Transformadora Intercultural de Género en Riberalta, Bolivia”, ejecutado por Fundación Machaqa Amawta con el apoyo de HEMPEL y OXFAM.



# CONTENIDO

Introducción	
Mi mamá es un ejemplo de vida.....	9
Un chico grande.....	12
Mi verdadero yo .....	17
Un camino difícil: la vida de Parzi .....	21
También se aprende de lo bueno.....	25
Tiempos difíciles.....	29
La intensidad de crecer .....	33
Momentos que marcaron mi vida .....	37
Memorias de una adolescente .....	41
Los caminos de mi vida .....	44
Me esfuerzo cada día .....	47
Love failures (fracasos de amor) .....	50
Disfruten la vida .....	53
Historia de superación .....	57
Una historia feliz.....	60



# INTRODUCCIÓN

*“SI YO PUDE, ¡VOS PODÉS! Historias de vida de jóvenes Embajadores de Horizontes en Riberalta - Bolivia”* comparte quince relatos de acontecimientos, aprendizajes significativos y proyectos de vida de personas valientes y resilientes.

Cada historia de vida es única y extraordinaria. En medio de confidencias relatan experiencias, sentires y pensares que perfilan la positividad con la que enfrentan las relaciones interpersonales, familiares y su contexto en general. La empatía con sus pares, la identificación de dificultades, la gran capacidad de enfrentar y superar adversidades marca la trayectoria de adolescentes y jóvenes de Riberalta.

Este documento es parte de la campaña *“Vos Podés, lo sabés”* implementado en las gestiones 2021, 2022 y 2023 por Fundación Machaqa Amawta, en el marco del proyecto “Empoderamiento a Niñas a través de una Educación Transformadora Intercultural de Género en Riberalta, Bolivia”, con el apoyo de Hempel y Oxfam. Este movimiento promovió actitudes de cuestionamiento sobre

la normalización y reproducción de la violencia de género y el embarazo en la adolescencia con estudiantes, madres y padres de familia, autoridades educativas, medios de comunicación y sociedad civil.

Las y los jóvenes “Embajadores de Horizontes” fueron protagonistas claves en las actividades comunicacionales (programas radiales y televisivos), de movilización (encuentros, ferias educativas y batucada, entre otros) y formativas (uso de nuevas tecnologías como la aplicación para el celular, elaboración de proyectos de vida, acciones de sensibilización para la prevención de la violencia hacia la mujer y embarazos en la adolescencia).

El apoyo y soporte integral de la sociedad y sus instituciones son importantes para el desarrollo y bienestar de las generaciones jóvenes, pues se encuentran en una etapa crucial de cambios físicos, cognitivos y emocionales. Por tanto, la inversión en el fortalecimiento de su participación, ejercicio de derechos, educación de calidad, salud integral y acceso a oportunidades es vital para la construcción de colectividades empáticas con sus entornos.





# MI MAMÁ ES UN EJEMPLO DE VIDA



Mi nombre es Andrea, vivo en Riberalta, en el departamento de Beni, Bolivia. De mi infancia recuerdo la separación de mis padres a mis tres años y, a esa edad, no me afectó mucho.

Al ir creciendo, veía que mi mamá y mi papá mantenían algo de comunicación por mis hermanos y yo. Luego mi mamá viajó a la capital de Beni, llamada Trinidad, para terminar la carrera de Ciencias de la Educación. Yo me quedé con sus padres.

Después, volvió con mi hermano menor y me fui con mi padre de visita. En ese lapso de tiempo tuvimos desacuerdos, así que, en menos de una semana, volví con mi mamá y me quedé con ella.

## Estaba orgullosa de ella

Al ingresar a kínder (educación inicial) mi mamá me hacía estudiar todas las tardes y, de esa manera, practicábamos juntas.

En primero de primaria me enseñaron a cantar, eso me gustó mucho y, cuando mi abuela limpiaba la casa, yo le cantaba para distraerla y verla sonreír.

Me gustó ver a mi mamá sobresalir y estudiar en la universidad, eso me hacía sentir orgullosa y, por eso, me puse a estudiar mucho, para ser como ella. Ya, en sexto de primaria, mis calificaciones subieron más y logré salir en el cuadro de honor del colegio.

## Sé qué carrera estudiar y cómo lograrlo

Cuando ingresé a secundaria, me esforcé y salí en el cuadro de honor. Ya van tres años en secundaria y voy logrando mis metas.

**"Me gustó ver a mi mamá sobresalir y estudiar en la universidad, eso me hacía sentir orgullosa y por eso me puse a estudiar mucho, para ser como ella."**



La crianza responsable es un compromiso fundamental para garantizar el bienestar y el desarrollo saludable de nuestros hijos. Implica brindarles un entorno seguro, lleno de amor y fomentador de la autonomía. **Con amor**, los padres y cuidadores pueden establecer límites claros y amor es el cimiento sobre el cual se promueven relaciones sólidas y duraderas con nuestros hijos, promoviendo así su felicidad y su éxito en el futuro.

En la educación temprana, **el amor juega un papel crucial** en el desarrollo emocional y cognitivo de los niños. A través de gestos afectuosos y palabras de aliento, los padres y educadores pueden fortalecer la confianza y la autoestima de los pequeños, preparándolos para enfrentar los desafíos del mundo con seguridad y empatía. El amor incondicional proporciona el ambiente óptimo para que los niños exploren, aprendan y crezcan, sentando las bases para un futuro brillante y lleno de posibilidades.

Algo que me alegró mucho fue la fiesta de quince años que mamá me preparó con sus papás y hermanos. Con mucho esfuerzo, todo salió bonito y disfruté con mis amigos.

Me decepcionó y dolió mucho que mi padre no se haya acordado de mi cumpleaños y no me haya felicitado, tampoco su familia, ni mis tíos y primos.

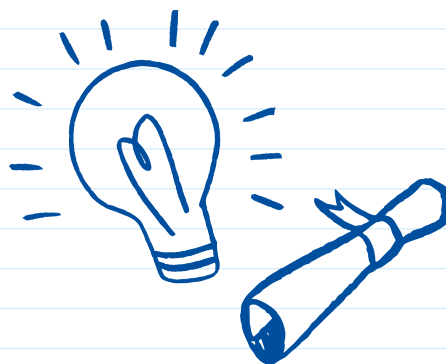
Ya en cuarto de secundaria conocí a un grupo de amigos que me ayudaron a comprender que existen amistades que valen la pena y otras que te decepcionan, pero no por ello se deben tomar malas decisiones.

Las charlas con mi mamá, al ver que me afectó que una amiga hablara mal de mí, sin ser verdad, me enseñaron a valorar las amistades verdaderas e incondicionales como la de los padres.

Mi participación en las actividades de los "Embajadores de Horizontes" me dejó muy buenas enseñanzas, como la igualdad de derechos, gestionar mis emociones, comprender que soy muy joven para quedar

embarazada y diseñar mi proyecto de vida. Ahora sé qué carrera voy a estudiar y cómo lo voy a lograr.

"Ahora sé qué carrera voy a estudiar y cómo lo voy a lograr."



# UN CHICO GRANDE



Well (Bien), iniciemos por lo más básico. Soy un chico que desde su nacimiento sintió que... ¡hey! la vida no siempre es de color rosa o, como dice la frase, “está hecha de malos momentos para apreciar los buenos”.

## También creció mi curiosidad y energía

Por cosas de la vida, el destino o como quieran llamarle, tuve problemas durante mi gestación. Nací prematuro, de siete meses y en la madrugada. Puedo contar esto porque es mi historia (ja, ja, ja), y porque mis tías, mi madre y mi abuela lo mencionan cada vez que tienen oportunidad.

Suelen relatar cosas como que, por mi tamaño, no podían alimentarme de forma “convencional” y debían darme la leche de mi madre “a punta de cucharilla”. También mencionan que, al crecer, solía ser un bebé gordito y, con el paso de los años, enflaquecí y hasta el día de hoy sigo así. Pero bueno, ya me estoy yendo por las ramas. Volvamos a la historia principal: la mía.

De niño era gordito, mediante fui creciendo, también creció mi curiosidad y energía. Era inquieto y me hacía heridas entre juego y

“...fui creciendo, también creció mi curiosidad y energía.”

juego. Vaya que hubo muchas “visitas” a la sala de emergencias y sustos para mi madre. Pasé el kínder y la primaria con muy buenas calificaciones, tanto así que me gradué con excelencia en el colegio, al tiempo que empezó una etapa triste.

## Me propuse recuperar el tiempo

Me fui enterando de la situación entre mi madre y mi padre, algo que, lastimosamente, es considerado normal entre muchas familias. Luego de muchas peleas, gritos y ausencias, él y ella se divorciaron oficialmente.

Toda esta situación y el malestar interno, hizo que me refugiara en salidas con amigos,



videojuegos y el móvil, durante gran parte del día, buscaba un “lugar seguro”.

Las consecuencias se vieron en el descuido de mis responsabilidades en la escuela, bajas calificaciones y, por último, la reprobación del año. Hasta que esto sucede, recién mi madre habla conmigo, y por “hablar” me refiero a que me grita por dos horas y me pega, para hacer corta la historia.

No podía explicar lo que experimentaba ni lo que pensaba, solo me sentía más alejado de mi madre, menos escuchado y en soledad.

Esto se repite al año siguiente, con la variante de que, esta vez, mi madre ni siquiera me dirige la palabra, solo me miró con una profunda y notable decepción en el rostro. Tal vez alguien lo entienda, la decepción de una madre duele más que cualquier golpe y, para agregarle peso, yo también me sentía triste y decepcionado de mí mismo.

Abro un paréntesis para recomendar a padres y madres que hablen con sus hijos e hijas, de manera que se sientan cómodos y en confianza, intenten acercarse y ponerse a su altura.

Créanme, si un niño o una niña siente confianza con su madre y padre, esto le dará valor para afrontar las cosas y superarse en la vida.

Desde entonces, me propuse recuperar el tiempo perdido, ingresé a clases de comunicación social para expresarme mejor y busqué cursos de idiomas, programación, oratoria y liderazgo.

Haciendo un repaso, era algo solitario, tímido y no pensaba ser un líder, no sabía comunicarme y era muy inseguro.

“...recomendar a padres y madres que **hablen con sus hijos e hijas**, de manera que se sientan cómodos y en confianza...”





Ahora, vámonos a tiempos más “actuales”, es momento de ver el impacto.

### Ahora, soy líder

Mientras buscaba incrementar mis habilidades, una tarde, recibí la llamada de alguien que preguntó si quería formar parte de un programa de radio. Yo llevaba un tiempo haciendo prácticas en la emisora local. Ví una oportunidad para pulir mis destrezas y acepto. De esta manera, me convierto en miembro de la primera generación de “Embajadores de Horizontes” de la FMA (Fundación Machaqa Amawta). Ahí tengo nuevos amigos, estrecho lazos de amistad y confianza con otros que encontré en el mismo proceso. Quién sabe, quizá hasta me enamoré en todo ese tiempo... Se vale fantasear.

Gracias a la FMA, amigos, familia y personas especiales, fuí cumpliendo lo que me propuse y me voy superando día a día. Ahora soy un líder que aprendió a expresar sus sentimientos, ganó seguridad y firmeza. Ser hombre no significa que no deba o no pueda pedir ayuda, conversar sobre mis problemas o inquietudes. Ser fuerte no significa soportar todo, sino reconocer que también necesito apoyo.

Hoy agradezco haber participado en las actividades, programas y eventos de la FMA. A mi madre le digo que, aunque sea algo dura conmigo, sé que quiere lo mejor para mí.

### Unas palabras a los padres, madres, chicas y chicos

Para las chicas y los chicos, acérquense más a sus familiares, ustedes deciden en quién confiar. Hablen de sus problemas, desahóguense, desháganse del peso en el pecho y confíen en sus fortalezas.

Si tienen una situación complicada con sus padres, busquen hablar con alguien para sanarse internamente y hacer las paces, perdónense para perdonar a las demás personas.

“Hablen de sus problemas, desahóguense, **desháganse del peso en el pecho** y confíen en sus fortalezas.”

**"Busquen motivación en alguna actividad o en varias (correr, trotar, leer, escribir, etc.)"**

Si los padres se separan, no es culpa de las hijas o hijos. Busquen motivación en alguna actividad o en varias (correr, trotar, leer, escribir, etc.) para encontrar paz y bienestar. Alguien especial me dijo que escribir desahoga, ahora que lo hago veo que es verdad. Personas de la FMA me inculcaron que "escribir puede ayudar a sanar heridas, incluso si lloras en el proceso, es parte de la sanación", les agradezco por eso.

Busquen estar bien con su entorno, no guarden rencor, usen un mal sentimiento como combustible para superarse, crecer y demostrar que son buenas personas. Incluso cuando crean estar por los suelos, levántense y pidan ayuda de ser necesario. Solo confíen en ustedes.

A los padres y a las madres, les pido se acerquen a sus hijas e hijos, cuéntenles sus problemas para que sepan de ustedes, y ustedes sepan

de ellas y ellos. Si tienen una discusión con su pareja y les pregunten "¿qué pasa?", expresen lo que sucede de forma amable y no digan "nada", eso solo confunde, crea malestar e inseguridad.

Comuniquen, hablen con respeto, entiendo que pueden estar cansados por el trabajo y las responsabilidades, pero dediquen tiempo libre y atención a sus hijas e hijos cuando lleguen del colegio, en la cena, el almuerzo o cualquier momento. Les agradecerán toda la vida.

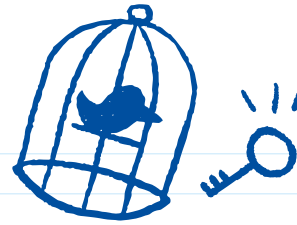
Uf, creo que me dejé llevar con esto último. Al final contar mi historia fue una conversación conmigo, se sintió bonito sacar los recuerdos, a momentos con algunas lágrimas.

Gracias por leerme.





# MI VERDADERO YO



Soy la primera hija de mis padres. Mi mamá me tuvo a sus veinte años y mi papá tenía veintinueve. Mi familia me esperaba con alegría y, a la vez, con decepción, no sé por qué.

En mi primer mes de vida, me hicieron una sesión de fotos, debido a que fui la primera hija, sobrina y nieta. Fui la más adulada por parte de la familia de mi madre y, por parte de padre, la primera hija del menor de los hijos.

## Se amplía la familia

Cuando tenía cuatro meses de vida, mi mamá empezó a trabajar en una farmacia y me llevaba con ella. Fui una bebé feliz y sana. A mis siete meses, mi mamá se enteró que nuevamente estaba embarazada, ¡jiba a tener una hermana!

A mi primer año y tres meses nace mi hermana. La gente decía que éramos gemelas, ya que a mi mamá le gustaba vestirnos igual.

A mis dos años nace mi hermano, el hijo varón que tanto quería mi padre. La gente decía que mi hermana y mi hermano eran mellizos, ya que eran blancones y bien crespos.

"A mis siete meses, mi mamá se enteró que nuevamente estaba embarazada, ¡jiba a tener una hermana!"

A mis cuatro años fallece mi abuela paterna. Ella conoció a sus tres nietos, pero no a su última nieta. Mi hermanita menor nace a mis cinco años.

De ahí en adelante, hasta tercero de primaria, fui una buena estudiante.

## Recuerdos malos

Un recuerdo malo y horrible que tengo de mi papá fue el engaño a mi mamá. En esos momentos toda la familia lo pasó mal, muchas peleas, discusiones, llantos y gritos y, como yo era mayor, tenía que ser fuerte por mis hermanos. Hasta el momento, una parte de mi aún no le ha perdonado. Después de esos problemas todo volvió a la normalidad.





Cuando estaba en cuarto de primaria había una chica que me hacía bullying, me molestaba, creo que era por un cartílago afuera de mi cuello, por eso me lo tuvieron que sacar.

Hasta sexto de primaria, a medio año, estudié en Riberalta; luego tuvimos que ir a Santa Cruz por el trabajo de mi padre. Ahí conocí a mi abuelo materno, no fui tan apegada a él y tampoco le hablaba mucho.

### La primera vez que lo vi me dio miedo

Entre mis nueve a diez años llegó un tío de Suiza o no sé de dónde. Desde la primera vez que lo vi me dio miedo y este aumentó cuando él se atrevió a tocarme.

Nunca se lo dije a nadie. Con esa mala experiencia cerré mi niñez.

Siempre pensé que la adolescencia cambiaría mi vida, ¡grande por fin!, sería una maravilla, pero fue todo lo contrario.

Por una parte, he crecido con miedo a que me hagan algo después del suceso con ese tío. Pasó de nuevo cuando tenía doce años y no

"Nunca se lo dije a nadie.  
Con esa **mala experiencia**  
cerré mi niñez."

quería saludarle, mirarle o hablarle. Después, a mis trece años, se atrevió a tocarme de nuevo porque no me despedí cuando se iba de mi casa. Desde entonces, mi cuerpo me daba asco, empecé a usar poleras grandes para que no me miren o critiquen. También dejé de comer porque me sentía gorda y bajé demasiado de peso. Al cabo de un tiempo pude resolver el problema de mi cuerpo y mejoré.

Mi abuelo falleció de cáncer, nunca pude hablar bien con él, ni siquiera me despedí correctamente y no volví más a Santa Cruz.

A mis 14 años perdí a muchas amigas y amigos, esto me afectó bastante porque siempre se alejaban o yo me alejaba, ya que eran falsos, hablaban mal de mí y me traicionaban.

"Solo tú puedes  
pintar tu mundo  
de colores."

### Tengo muchas metas y sueños por cumplir

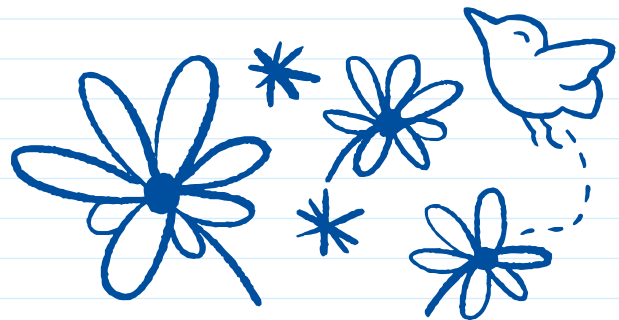
Hoy en día tengo quince años y he podido sanar de casi todas las cosas. Mi mamá y yo nos tenemos tanta confianza que le cuento todo. La relación con mi padre por fin mejoró y ahora se porta como uno verdadero.

Tengo muchas metas y sueños por cumplir y los voy a lograr; aunque todavía me falta aprender varias cosas y vivir mucho más.

Aquí te dejo un consejo: No importan las veces que te caigas, sino la manera en que te levantas. Vive, sueña y canta siempre. Solo tú puedes pintar tu mundo de colores.

Tuve mi primer perrito, estaba tan feliz de tener uno propio, pero lamentablemente el destino me lo quitó y murió de moquillo.

Cuando me enteré que estaba enfermo lo miraba y me ponía a llorar a mares. El dieciocho de octubre del 2020 murió, tampoco me despedí de él y me arrepiento de no haberlo hecho. Luego me regalaron otro perrito y ahora lo tengo muy sano y feliz.



# UN CAMINO DIFÍCIL: la vida de Parzi

Soy Parzi y nací en la ciudad de La Paz. Cuando tenía seis años me trasladé a Riberalta, en el departamento de Beni. Al llegar me fuí directo al hospital porque el viaje me hizo daño y estuve internado durante tres días.

A la edad de ocho años solo tenía dos amigos que eran prácticamente mis hermanos. Entre una de las tantas anécdotas pasó que me corté el brazo jugando a las carreras y me lo costuraron sin anestesia, el dolor fue insoportable como si mil agujas se incrustaran en mi cuerpo.

En ese entonces, no tenía dificultades para el estudio y presumía de promedios altos. Entré a las olimpiadas de matemáticas, representando a mi colegio en dos departamentos.

A cierta edad descubrí que era bisexual, me llamaban la atención los varones y las mujeres.

**"...me hicieron bullying por mi físico y tamaño."**

**"Hubo un cambio, se abrieron otras puertas y cosas por hacer."**

## Los demonios internos

No tuve una infancia del todo tranquila, me hicieron bullying por mi físico y tamaño. Empezaron las peleas porque no soportaba quedar de mirón, por temor, mientras golpeaban a mis compañeros.

En la época de la pandemia, me estiré y pasé de medir 1.40 a 1.78 metros. Hubo un cambio, se abrieron otras puertas y cosas por hacer. Ya no me veía como un niño, sino como un adolescente más.

Fue un camino difícil porque me aplacé, no tenía buena comunicación con mi familia y las rupturas me dejaron heridas. Además, ser bisexual me cerró varias puertas y perdí







algunas amistades, pero encontré otras nuevas, personas que jamás creí conocer.

cuando mi primo murió ahogado, continué con esos vicios de forma descontrolada.

Con mi primera enamorada estuve dos y medio maravillosos años. En el colegio me portaba, relativamente, bien. En mi relación sentimental hubo peleas y discusiones como parte de la convivencia. Al final, tuve un inconveniente y ella se fue a Chile. Estuvimos dos semanas a distancia, tratando de arreglar las cosas y, mientras hablábamos por teléfono, en un momento dijo "te amo", pero de la nada, en plena carretera, hubo un choque y fue lo último que supe de ella. Sufrí y lloré mucho, ahora busco a mi primer amor en todas las chicas.

En el fondo, sabía que hacía cosas decepcionantes. En fin, cada quien tiene maneras de expresarse. Era un desastre como hermano y como hijo. Me derrumbaba en los vicios y las drogas, sabía que no era bueno, pero era una manera de buscar la felicidad.

A principio del año 2022 conocí a una persona muy parecida, pero al final terminamos. Luego, no logré tener una relación estable. Empecé a beber y fumar de dos a tres cajetillas diarias. Y,

No todos pueden lidiar con los problemas o demonios internos y recaen en cosas que matan.

Una noche común llegaron mis amigos, había una fiesta y claramente me refugié en la bebida para no sentir dolor ante las decepciones. Ese es el peor remedio. Recordaba tanto a mi primer amor que hacia, constantemente, comparaciones. Pero, las personas son únicas y hay que respetarlas como son.

"En fin, cada quien tiene **maneras de expresarse.**"

### Vos podés, nosotros podemos

A las actividades de Fundación Machaqa Amawta (FMA) llegué un poco callado, súper tímido y no sabía cómo adaptarme. Era rebelde, no socializaba, no hablaba en público

"Fue tanto el impacto de las enseñanzas y valores que aprendí, que **llegué a lugares impensables gracias al desarrollo de mis habilidades positivas.**"

ni distinguía lo bueno de lo malo. No obstante, me recibieron como en casa, sin importar lo que había vivido.

Me acoplé super rápido y de buena forma, era capaz de muchas cosas. Las personas de la FMA fueron amables y me enseñaron que todas las personas merecen respeto y buen trato.

Gracias a la institución, tuve la oportunidad de formar parte del Consejo Municipal de la Juventud de Riberalta y de otras organizaciones. Conocí a muchas personas y súper buena onda.

Fue tanto el impacto de las enseñanzas y valores que aprendí, que llegué a lugares impensables gracias al desarrollo de mis habilidades positivas.

Ahora formo parte de la batucada, un gran grupo de música compuesto por los "Embajadores de Horizontes".

Y déjenme decirles una cosa: nada es imposible para quien se esfuerza, el camino es duro y pesado, ¡no se rindan! Todos sus sueños y metas se pueden realizar. Como dice el lema de los "Embajadores de Horizontes": "Vos podés, nosotros podemos".





# TAMBIÉN SE APRENDE DE LO BUENO



¿No le pasa a alguien que su vida se siente deprimente desde el nacimiento?

Ja, ja, ja... suelo hacer esa broma para contar que no me dejaron morir, ya que los doctores me salvaron la vida al nacer.

Uno de mis primeros recuerdos de infancia es mi llegada a Riberalta, hace aproximadamente doce años, pero con el tiempo se vuelven transparentes; es decir, los voy olvidando. Otros recuerdos son algo difíciles de contar o procesar; pero, gracias a lo vivido, aprendí muchas cosas que me convirtieron en quien soy ahora.

Cuando llegué a mi casa en Riberalta fue como si recién estuviera viviendo y fuera consciente de mis emociones, pensamientos y acciones. Tenía tres años cuando salí al patio de aquella

casa y corrí a abrazar a "Sol", ese es mi primer recuerdo. Le tenía mucho afecto, extraño a esa amiga de la infancia, pero me hago responsable de lo sucedido.

## No es malo pedir ayuda

De pequeña era consentida e insoportable. Si me molestaban, mordía o arañaba a las personas, por ejemplo, a Sol o a mi hermana.

Me hacía escuchar a la mala y quería intimidar con mi carita de malvada, pero no siempre funcionaba.

No entendía lo que ocasionaba hasta que vi el miedo que me tenían y quise cambiar de alguna forma porque no quería quedarme sola. Cambié de mentalidad, obtuve buenas notas –eso era lo mejor–, participaba y me encantaba ayudar. Tenía una chispa que la sigo manteniendo.

Sin embargo, a veces siento que el cambio originó cierta inestabilidad emocional, complejos, inseguridades y me convirtió en presa fácil de las manipulaciones. Pero también creo que todo se puede arreglar con amor.

"...aprendí muchas cosas que me convierten en quien soy ahora."





"Soy muy positiva y digo **yo puedo.**"

No sé si eso es vivir en un mundo rosa y con unicornios.

Soy muy positiva y digo "yo puedo". Pedir ayuda me asustaba, parecía un signo de debilidad, por eso hacía mis trabajos sola, aunque no siempre me fue bien, a pesar del esfuerzo que ponía. Entonces, comprendí que no es malo pedir apoyo cuando se necesita.

### Mis miedos

Mis problemas y los de mi familia comenzaron por el dinero, por eso me estreso cuando no lo tenemos. Dicen que el dinero va y viene, pero sé que por eso hubieron tantas peleas con agresión.

Otra cosa a la que le tengo miedo es a la muerte, cuando pienso en ello me da una

desesperación que me nubla la vista y no me deja respirar.

Un día sentí miedo de perder a mi mamá, la vi sentada sin poder respirar y pidiéndome ayuda, me asusté. Pensé ¿qué haría sin ella y cómo podré vivir sin la mujer que me dio la vida? Empecé a gritar y llorar desesperadamente, pidiendo ayuda y tomando la mano de mi mamá. Llegó mi padre y solo dijo "¿estás bien?, tanto drama haces por eso". Quedé sorprendida al escucharle, ¿cómo podía estar tan tranquilo si su esposa no se encontraba bien?

Hasta ahora, no entiendo esa reacción.

### Evitar el problema, no lo soluciona

También pasó que, cuando era niña mi padre llegó ebrio y empezó a gritar y se puso violento. Mi hermana y yo salimos a ver lo que pasaba, nos asustó mucho y mi madre con ánimo de protegernos nos llevó a la casa de una amiga para pasar la noche.

En la madrugada mi padre nos encontró y empezó a llamar a mi madre desde fuera. Al rato logró entrar a la casa y conversaron no sé de qué.

Me molesta, hasta el día de hoy, que siempre que hay tensión, luego hacen como si nada pasara. Solo evitan el problema y no lo solucionan de verdad.

Amo mucho a mi padre, pero veo que es machista y posesivo, la verdad, le tengo miedo o respeto, o ambos.

El primer recuerdo alegre que tengo es de un día en Navidad. Salimos a comprar nuestros regalos y mis padres nos dejaron escoger. Con mi hermana elegimos bicicletas, pero vi un juguete nuevo, me gustó y lo pedí. Como no había mucho tránsito me permitieron manejarlo en la avenida. Lo gracioso es que al rato me cansé porque involucraba mucho esfuerzo físico. Entonces mis padres accedieron a cambiarlo por una bicicleta... Ja, ja, ja.

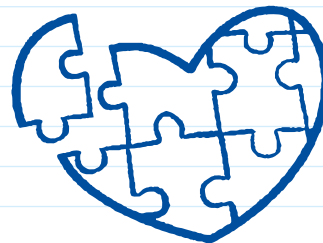
Cuando me uní a las actividades de Fundación Machaqa Amawta, me gustó la forma en que nos trataban, cómo se convivía con libertad de expresión y los talleres me permitían olvidar los problemas que teníamos en casa.

Creo que es muy importante divertirse y expresarse sin sentirse juzgada. El cambio depende de nosotras, se aprende de los errores, pero también de las buenas personas y buenas acciones.

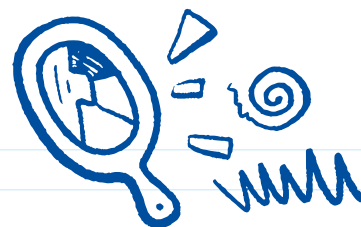
“...es muy importante divertirse y expresarse sin sentirse juzgada.”

### Expresarse sin ser juzgada

Al día de hoy, percibo que tengo muchas inseguridades y creo saber que surgen a partir de las comparaciones con mi hermana. Ella es la bonita y, aunque piensan que la envidio, no es así. La quiero mucho y la admiro, por eso hago lo que ella. Solo me hace sentir mal que me comparen.



# TIEMPOS DIFÍCILES



Mi nombre es José Antonio. Cuando tenía siete años escuché decir a mis familiares que era producto de un “embarazo no deseado”. Eso me ponía muy triste. ¿Cómo sabían eso? No lo sé, pero me llevó a pensar que no valía nada como persona. Tanto así, que me deprimí por un tiempo y estaba muy triste.

Pero, todo cambió cuando conocí a una persona muy especial que, con el paso del tiempo, se convirtió en mi mejor amigo.

## Mi gran amigo

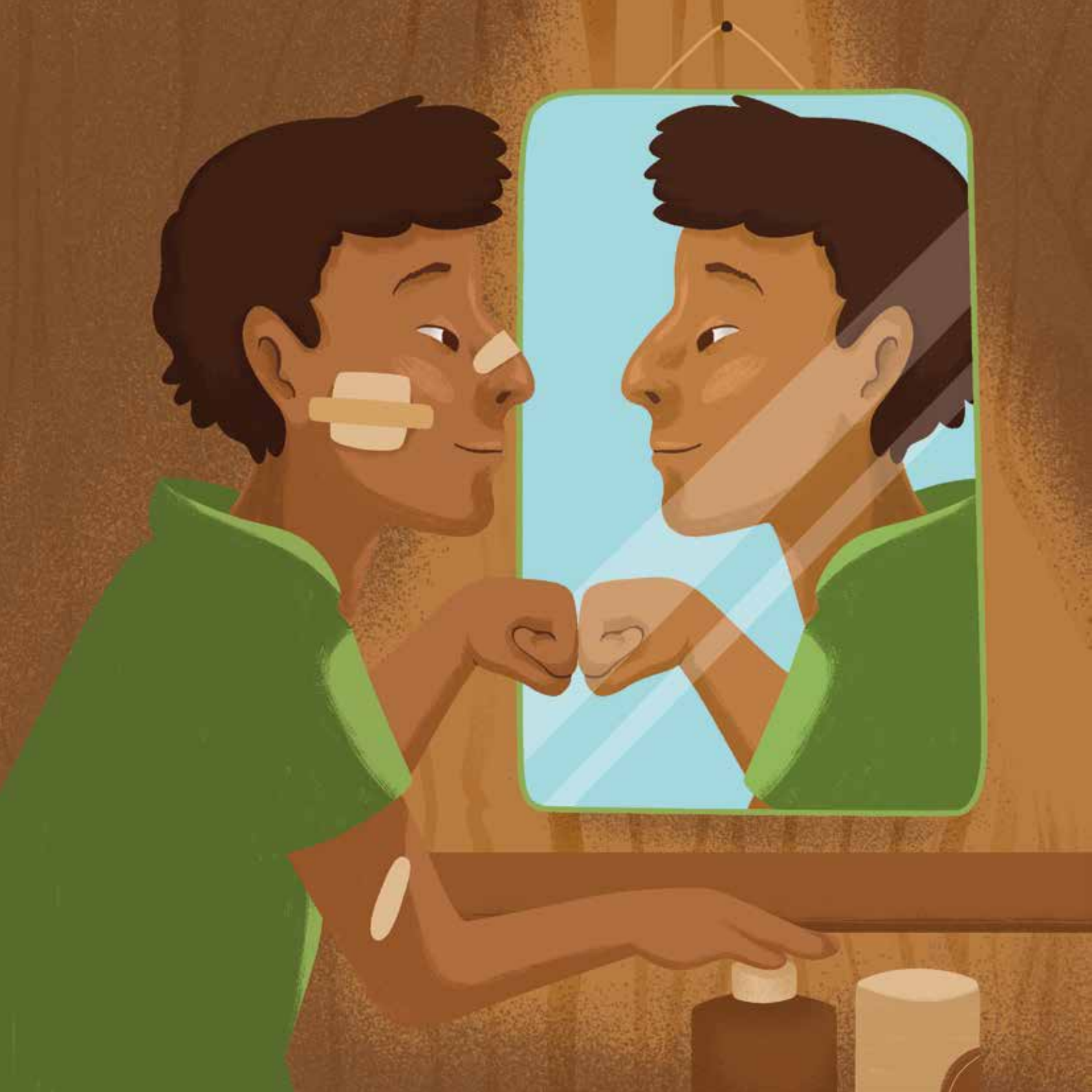
Después de mucho pensar y de los problemas que habían en casa, a los 11 años, iba a tomar una mala decisión: quería quitarme la vida.

Justo en ese momento, llegó mi gran amigo y me detuvo. Me quitó de la mano lo que tenía para hacerme daño y me preguntó: ¿por qué quieres hacer esto? En ese momento, con lágrimas en los ojos, le conté por todo lo que estaba pasando y nunca voy a olvidar lo que me dijo: “Cuando la vida te tira al piso, debés levantarte, porque el dolor te hará más fuerte”.

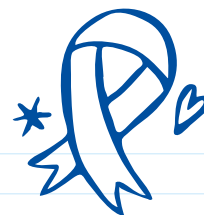
“...en mi vida también hubo **alguien que me ayudó** y, siguiendo su ejemplo, apoyo a otras personas.”

Todo ese día hablamos de la vida y cosas no tan importantes, riendo y llorando.

Así transcurrió el tiempo y llegó el 15 de diciembre de 2019, ¡el cumpleaños de mi mejor amigo!, una fecha muy importante para mí. Fui a su casa para felicitarle, pero me dijeron que había salido y decidí esperar. Lo hice como por dos horas, hasta que alguien llamó a su casa y dijo que estaba en el hospital. Salí junto a sus padres hacia allá, llegamos, y el doctor dijo que estaba en un estado crítico. Solo quedaba ver cómo evolucionaba.







**"Pero todo cambió cuando conocí a una persona muy especial que, con el paso del tiempo, se convirtió en mi mejor amigo."**

Al cabo de unas tres horas, el doctor volvió a salir para decir que mi mejor amigo acababa de fallecer. Él estuvo en las buenas y en las malas conmigo. Me dolió mucho su partida. Aún me afecta hablar de él. Me gusta ir a su tumba y hacer de cuenta que me escucha. A veces le reclamo: *¡amigo, ¿cómo pudiste dejarme?!*

Él fue mi motivación para ayudar a las personas, a otros chicos que están pasando por situaciones como la mía. Trato de dar consejos y animar, como lo hizo mi gran amigo. Siempre que me preguntan por qué les doy consejos, respondo que en mi vida también hubo alguien que me ayudó y, siguiendo su ejemplo, apoyo a otras personas.

Hasta el día de hoy lloro su partida, y sigo extrañando a mi amigo porque me salvó la vida. Él aún me guía por el buen camino.

### **Mi mamá**

A mis 12 años, ya en la adolescencia, recibo dos noticias, primero que tendré un hermanito y, cuando él nace, me dicen que mi mamá tiene cáncer. Fui corriendo a su casa y le pregunté "¿mamá, qué tenés?" Me dijo: "nada" y me presentó a mi hermanito. Luego mi hermana me dijo que ella se encargaría de mi madre y yo de mi hermanito. Le respondí que estaba bien.

**"...recibo dos noticias, primero que tendré un hermanito y, cuando él nace, me dicen que mi mamá tiene cáncer."**

"Día a día me supero,  
aprendo cosas nuevas..."

Pasaron tres meses y mi hermana dijo que el cáncer de mi madre estaba muy avanzado y que debía viajar a Brasil para hacer la quimioterapia. Fueron momentos muy difíciles.

Así, en el transcurso de dos años, dejé de hacer las cosas que me gustaban, descuidé mi alimentación, mis tareas y mi condición física.

A finales del año 2022, mi madre ya había perdido, prácticamente, la memoria. Por el dolor, supongo, a veces nos desconocía y empeoraba con el paso del tiempo.

El seis de enero de 2023, en el cumpleaños de mi hermana, mi mamá estaba muy adolorida y emocionada, al mismo tiempo, porque lo celebramos en familia. Al día siguiente viajó

a Brasil a realizar la quimioterapia. Eso era algo normal por su enfermedad.

Recuerdo que salí porque era el cabo de año de mi tío, y cuando volví en la noche, mi padre y mi abuelo me dieron la noticia de que mi mamá había fallecido en el viaje a Brasil. Yo estaba muy triste y, a la vez, furioso porque había perdido a dos personas importantes en mi vida. Perder a mi mamá fue el dolor más grande, no puedo explicar cómo me siento al saber que ya no está.

### Buen ser humano

Todo esto me hace reflexionar mucho y me hace llorar, pero ser "Embajador de Horizontes" me cambió la vida. Tengo nuevos amigos y he podido seguir adelante. Día a día me supero como persona, aprendo cosas nuevas, por ejemplo, a hablar en programas de televisión.

Si eres adolescente y estás leyendo mi historia, te aconsejo que quieras mucho a tu mamá, pues no sabes cuando ya no estará. Sé buen hijo y, sobre todo, buen ser humano.



# LA INTENSIDAD DE CRECER

¡Hola! Soy Maggie. Después de preguntar, mi mamá me contó que era una bebé tranquila, pero con asma, tenía días de crisis y otros más tranquilos.

## Buena estudiante

Los años en primaria fueron los más bonitos de mi infancia porque era sociable y amigable. El día que nunca olvidaré fue el que me eligieron como "Amiga Predilecta", ¡me alegré muchísimo! Eso quería decir que todos me consideraban una persona de confianza.

A mi mamá siempre le felicitaban porque yo era una buena estudiante y me gustaba hacerla feliz. Ella me inculcó buenos valores y me decía que, ante todo, lo primero es la humildad.

**"Los años en primaria fueron los más bonitos de mi infancia porque era sociable y amigable."**



A finales del cuarto año de primaria fue muy fuerte para mí. Tenía cuatro amigas y hasta ahí todo bien, pero empezaron a decirme muchas cosas que me lastimaban y bajaban mi autoestima.

En quinto nos cambiaron de profesor y no pasó nada interesante. En sexto de primaria nació una amistad de confianza con alguien que era solo una compañera de curso. Desde entonces se hizo mi mejor amiga.

Era muy enojona, terca y rebelde, no me gustaba que me dijeran qué hacer. Después de cuatro años seguidos en el cuadro de honor, en sexto de primaria no salí como la mejor estudiante y eso me decepcionó. Empezaba a ver las consecuencias de mi rebeldía.





“Lo que más me gustó es que construí, por primera vez, mi proyecto de vida. Descubrí que de grande quería ser periodista.”

vengo?, ¿a dónde voy? Jamás lo olvidaré porque, en ese momento, empecé a creer que podía cumplir mis metas y sueños. Ahí eligieron a dos estudiantes para presentar sus proyectos de vida en una feria, en la que hubo una convivencia entre madres, padres, niños y niñas como yo de varias unidades educativas.

A fin de año, llamaron a mi mamá de la Fundación para solicitar una entrevista y ella aceptó. La entrevista fue acerca de mi proyecto de vida, me hicieron preguntas, felicitaron mis objetivos y animaron mi realización personal.

### Mi proyecto de vida

Ese año, los profesores nos comunicaron que la Fundación Machaca Amawta ofrecía actividades educativas los días sábados. Yo fui y conocí a jóvenes (Embajadores de Horizontes) con los que hacíamos dinámicas y juegos divertidos que fortalecían nuestros conocimientos.

Lo que más me gustó es que construí, por primera vez, mi proyecto de vida. Descubrí que de grande quería ser periodista en base a preguntas como: ¿quién soy?, ¿de dónde

### Ahora me veo grande

Hoy estoy en primero de secundaria. Mi curso es grande y está repleto de chicos y chicas. Conocí a muchas personas que, al principio, me parecieron raras y creí que sería difícil porque eso decían, pero fui viendo que es bastante fácil y muy interesante. Me llevo muy bien con todos, hice nuevas amigas, dos en concreto, y nos creemos grandes por estar en primero de secundaria. Ahora lo pienso y me da gracia porque justo hace poco era una niña y ahora me veo grande para ciertos juegos, je, je...

“Cuando sientan que no pueden, **busquen a personas de confianza que les entiendan y estén para ustedes, eso es suficiente para seguir adelante.**”

Ahora estoy avanzando en el cumplimiento de mi proyecto de vida, ya que hemos recibido capacitación de la Fundación para dirigir programas de televisión.

### **Todo se puede en esta vida**

A las y los adolescentes, como yo, les digo que sean personas de cambio, que no importa cuantas veces se caigan, ¡levántense! Cuando sientan que no pueden, busquen a personas de confianza que les entiendan y estén para ustedes, eso es suficiente para seguir adelante. Recuerden que todo tiene su tiempo, no desesperen. Todo se puede en esta vida.

Cuando llegó la Fundación a mi vida, cambié mi forma de ser (enojona) y comencé a ver a las personas de otra manera, pues sí, influyeron mucho en mí. A veces, sentía que no encajaba y agradezco a quienes me apoyaron; sobre todo, a mis padres porque ellos, aún con mi mal carácter, siempre estuvieron para mí. Son personas que me guiaron y lo seguirán haciendo.

“**...todo tiene su tiempo, no desesperen. Todo se puede en esta vida.**”

# MOMENTOS QUE MARCARON MI VIDA



Hoy les voy a relatar mi historia. Soy un chico que nació en Riberalta. Lo que cuentan de mi nacimiento es que fue en la casa de mi tía. Mi mamá dio a luz con una partera, aunque el alumbramiento fue muy difícil porque tenía tan solo siete meses, era prematuro, una situación que ponía en riesgo la vida de mi mamá y la mía.

Durante el embarazo, mi madre se hizo una ecografía con un doctor reconocido en Riberalta y él me dio por muerto. Le dijo a mi madre que debía hacerse un raspaje porque era peligroso tenerme en su vientre y debía hacerlo ese mismo día. Agradezco que no le hiciera caso y siguiera su instinto de madre. Hoy estoy aquí gracias a ella.

## Entre el ajedrez y el bullying

De mi niñez no tengo muchos recuerdos, solo algunos como haber entrado al kínder y participar en "Miss Chiquitita", concurso en el que obtuvimos el primer lugar con una amiga.

Luego entré a la primaria y todo transcurrió normal; pero, en segundo de ese mismo ciclo,

"...una de las cosas que más me ha gustado es haber aprendido a **jugar ajedrez y haber conocido a muchos amigos** que me han enseñado mucho."

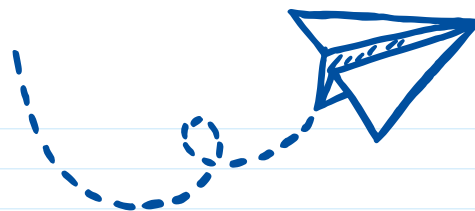
recibí un reconocimiento por tener la mejor nota de todo el colegio.

Y el logro del que más me he sentido orgulloso es haber tenido las mejores notas en toda la primaria y haber llevado el estandarte.

En esta etapa de mi vida, una de las cosas que más me ha gustado es haber aprendido a jugar ajedrez y conocer amigos que me han enseñado mucho.







**“Pero no todo es triste, hay cosas de las que me siento orgulloso (...) logré estudiar y sacar dos certificados.”**

Pero no todos fueron buenos momentos en mi vida; también hubo malos, ya que me hacían *bullying*, y estando en primaria tuve que pelear a golpes con unos chicos de secundaria.

### Hechos tristes

En este punto de mi vida (adolescencia) aprendí muchas cosas y aún continúo aprendiendo. Viví muchas historias tristes y otras felices. Una de las más sentidas fue enterarme que mi abuelo, por parte de mi padre, se había suicidado tres años antes que naciera. Esto también acongoja a algunos de mis primos, porque nos hubiera gustado conocerle.

Cada fin de año me duele ver a mi padre infeliz, situación que no le permite compartir con la familia por lo ocurrido con el abuelo en esas fechas.

Al iniciar la secundaria, fue triste cambiar de escuela porque eso significó dejar de ver a todos mis amigos.

También hubo un cambio importante: me enamoré. En secundaria recién me animé a decirle a la chica que me gustaba que fuese mi novia; ella aceptó, pero no funcionó y terminamos tres meses después. Esa ruptura permitió que yo creciera y me fortaleciera como persona.

### Valorar la vida

En la pandemia perdí a mi perrita llamada Kitty, me dolió mucho porque la tenía desde mis cinco años. De igual manera, durante esa época perdí a tíos y amigos. Vi enfermarse a mi mamá y ese fue uno de los muchos sucesos que me enseñó a valorar la vida y a las personas que me rodean. Me di cuenta que la vida es efímera y se puede acabar en un segundo.

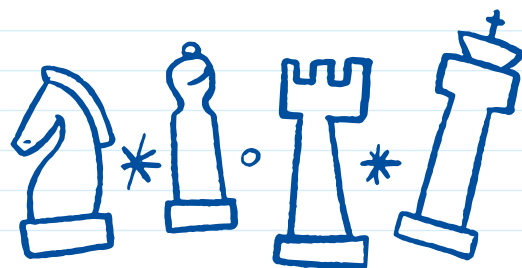
"...he participado en la elaboración de la **Ley Amazónica de la Juventud en Riberalta.**"

Para concluir, quiero dejar un mensaje que va especialmente dirigido a las y los jóvenes: supérense y valoren a su familia y a las personas que tienen a su lado. Valoren las verdaderas amistades. Disfruten la vida con responsabilidad, entiendan que siempre hay tiempo para todo y que sigan estudiando sin desanimarse.

Pero no todo es triste, hay cosas de las que me siento orgulloso, una de ellas es que, a mi corta edad, 15 años, logré estudiar y sacar dos certificados en gastronomía: uno de técnico básico y otro de técnico auxiliar.

Otro de mis logros fue ingresar a la banda de mi colegio, allí conocí gente nueva. También agradezco mucho haber entrado a la Fundación Machaqa Amawta porque ha fortalecido mis habilidades de liderazgo, me ha permitido formar parte del Consejo Municipal de la Juventud y haber participado de la elaboración de la Ley Amazónica de la Juventud en Riberalta. Pero lo más grande que me pasó es contar con amistades de verdad.

"...siempre hay tiempo para todo y **sigan estudiando sin desanimarse.**"





# MEMORIAS DE UNA ADOLESCENTE



Soy Anna y tengo un hermano mayor, madre y padre; y me propongo contarles un poco de mi vida.

## Una niñez con mucha atención

Recuerdo que mi infancia estuvo rodeada de mucha atención, era consentida. Mi madre trataba de darme lo mejor, al igual que mi abuela y toda la familia. Viví en Cobija hasta mis nueve años y a los diez me mudé a la ciudad de Riberalta.

Era independiente desde niña, aunque no siempre estaba segura, por eso tuve problemas, pero de ellos aprendí.

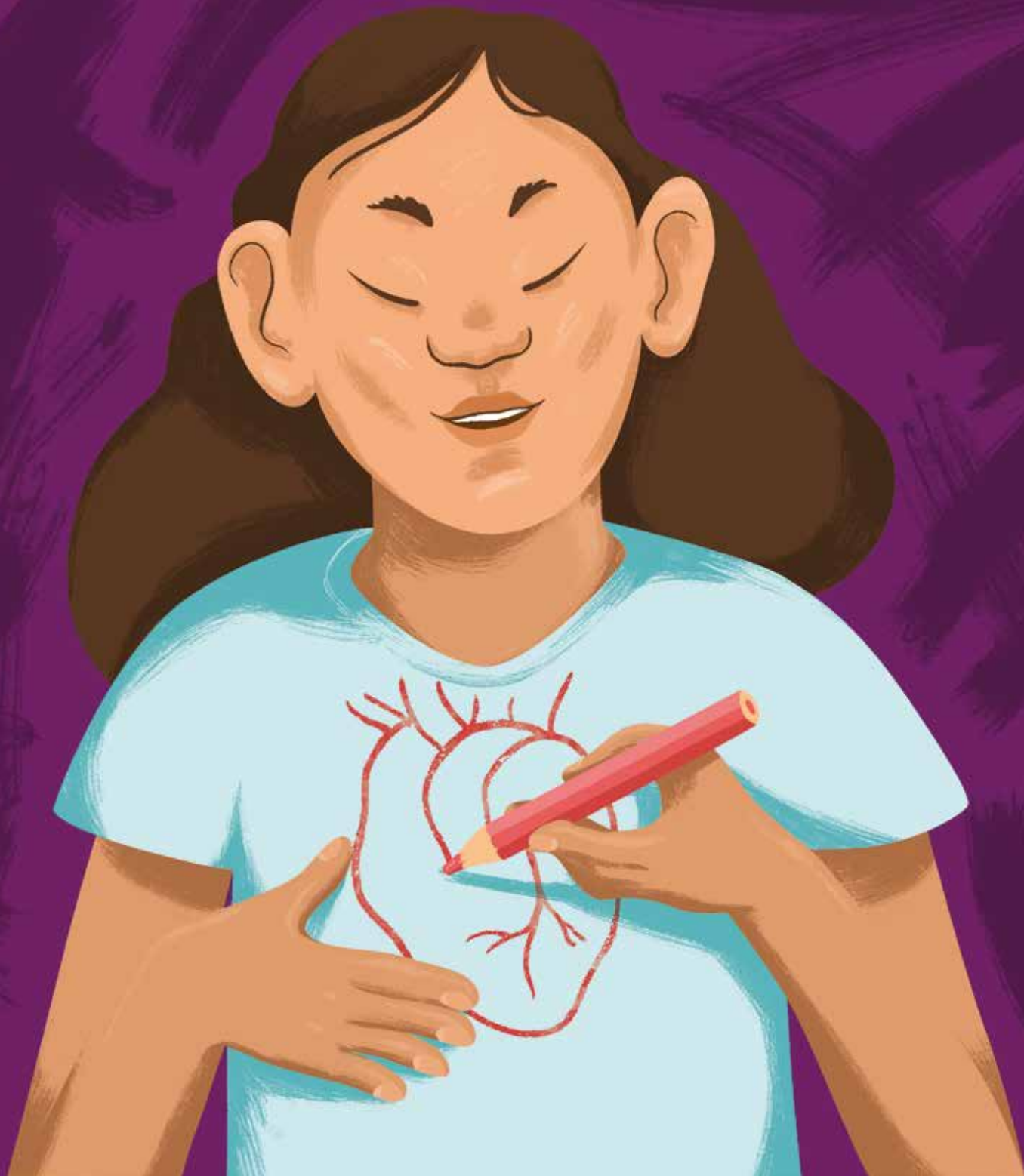
Mi niñez estuvo rodeada de medicamentos y doctores, por falta de vitaminas, desde que tengo memoria sufro de asma y problemas de respiración, quizá por eso mi familia se preocupa tanto por mí.

Participé en campamentos con mis primos, era muy activa y extrovertida, a diferencia de como soy ahora; ya que me cuesta expresar mis sentimientos y, a veces, anhelo volver a mi niñez.

"...sentí que mi corazón dejaba de latir y no podía respirar. Me llevaron a emergencias (...) y yo **no quería morir.**"

A mis trece años estuve rodeada de médicos y atenciones, no sabían lo que pasaba, solo tenía problemas para respirar. Unos decían que era a causa del asma, otros que no. Me sometieron a una serie de análisis de laboratorio que no indicaban nada concreto y me llenaban de medicamentos.

Una noche, sentí que mi corazón dejaba de latir y no podía respirar. Me llevaron a emergencias, estuve en observación, con vitaminas y yo no quería morir. Frecuentemente, mi corazón





"...sigue tus sueños, aunque te digan que es un absurdo. **Esfuézate el doble por lo que quieres en la vida.**"

palpitaba con más intensidad y luego parecía que se iba a detener, era una sensación desagradable.

En otra ocasión me llevaron a un especialista en Guayará, me examinó y recetó un medicamento que hasta hoy me hace bien. Sentí que los malestares fueron desapareciendo, aunque no por completo. No me gustaría pasar por lo mismo y no se lo deseo a nadie.

### Mis sueños

La adolescencia no tiene nada que ver con la niñez. De niña piensas en "ser grande" y en la adolescencia descubres que no todo es de color rosa. Pero, el mundo está lleno de personas buenas, solo hay que reconocerlas.

Mi primer periodo fue a los doce años, fue un cambio biológico que tuve que enfrentar.

¿Problemas con mis padres? Sí, los tuve y puede que aún los tenga. Perdí la confianza en ellos, en muchas ocasiones, pero trato de enmendar eso. Me enfermo constantemente; sin embargo, siento que soy más fuerte y me di cuenta que empiezo a madurar.

¿Mis sueños? Quiero concluir el bachillerato, ir a la universidad y salir con un título en la carrera de Psicología o Diseño Gráfico. Mi pasatiempo es dibujar, entreno en las mañanas y en las noches. Mis padres me impulsan a ser alguien en la vida, me apoyan en todo y mi relación con ellos mejora cada día.

Quiero decirte que si lees esto no mires hacia atrás, a los problemas es mejor afrontarlos. Si ves que alguien te quiere llevar por otros lados, no hagas caso, sigue tus sueños, aunque te digan que es un absurdo. Esfuézate el doble por lo que quieres en la vida.

# LOS CAMINOS DE MI VIDA



Vengo de una familia peculiar, y la mayor parte de mi infancia estuve en un hospital materno infantil. Tenía miedo a las inyecciones y a los sueros. Fue algo que de niño no creí pasar.

En el tiempo que viví internado, hubo un doctor que fue buena persona, en especial conmigo. Se quedaba a charlar cada vez que podía, por ello quiero estudiar la carrera de Medicina y, sobre todo, la especialidad de Medicina Interna para curar a niñas y niños que estén pasando por lo mismo que yo. ¡Sería increíble hacer eso!

Recuerdo que tuve la oportunidad de conocer a varias personas e hice amistad con unos niños que estaban internados como yo. Charlábamos por mucho tiempo y jugábamos cuando no teníamos sueros en las manos. A ellos les dieron de alta antes, eso me alegró mucho porque regresaron a sus casas con sus familias.

Al poco tiempo me dieron de alta y también pude volver a casa. En mi memoria se quedaron las buenas pláticas y consejos que me daba el doctor.

**"Pero fue mi hermano mayor... quien estaba conmigo y me apoyaba. Podía contarle mis problemas y estoy muy agradecido con él."**

## Quería llamar la atención

Mis padres eran profesores rurales, por tanto, debían ir a trabajar a las comunidades. Por esa razón me crié con mis hermanos mayores. Como todos los hermanos, peleábamos, pero estábamos bien.

Mis padres solo venían los fines de semana, siento que por eso no tengo mucho apego a ellos.





Me afectó, en el sentido de que siempre quería llamar su atención, buscaba cualquier pretexto para ser el centro, sin imaginar que eso no serviría de nada. Cuando me di cuenta, dejé de intentarlo. Al ver ese cambio, mis padres me preguntaban por qué estaba diferente. Eso me molestó, ya que cuando quería su atención no la tenía.

Pero fue mi hermano mayor, el que se mostraba de carácter fuerte, quien estaba conmigo y me apoyaba. Podía contarle mis problemas y estoy muy agradecido con él.

### Vuelvo después

Estoy en la adolescencia y, hasta ahora, ha sido difícil. De alguna u otra manera, entre la primaria y la secundaria, hubo más tareas y menos tiempo para dormir.

Mis padres se volvieron más estrictos y todo pudo estar bien hasta que la persona que más quería en mi familia murió.

Fue un día como cualquier otro durante las vacaciones, por eso mis papás estaban en

casa. Me desperté y me puse a charlar con mi hermano sobre las películas de Marvel. Después de desayunar, se fue para la universidad diciéndome "vuelvo después", fueron las últimas palabras que escuché de él.

En la tarde me fui al ensayo de la banda de guerra de mi colegio, me alegraba salir de casa porque así me sentía libre. Todo era risa hasta que tocó regresar a mi casa.

Saludé a mi mamá y todo estaba bien, pero a las seis de la tarde le llamaron para decirle que mi hermano se había ahogado en el río. Mi mamá se puso a llorar y yo no lo podía creer.

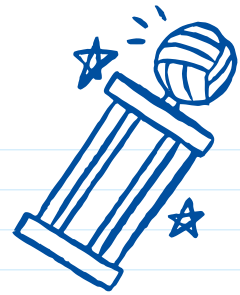
Al rato, vino la novia de mi hermano y sugirió descartar si no era una de las bromas que solía hacer. Pero, era verdad.

Mi hermano había muerto, hace una hora y media, fue algo muy difícil de aceptar. Siempre me siento mal al pensar que mientras él sufría, yo estaba riendo. Es algo que me marcó y siempre lo llevo presente.

De ahí hasta hoy.



# ME ESFUERZO CADA DÍA



Nací a las seis de la mañana y fue un parto normal. Soy la cuarta después tres hermanos hombres.

A las dos semanas de nacer, mi mamá se fue a recoger a mi papá al trabajo y me dejaron al cuidado de un hermano. En un momento mi hermano fue al baño que estaba lejos y dejó la puerta abierta. En eso llega mi tío en busca de mi mamá y, al ver que estaba llorando en la casa vacía, me vistió y me llevó a la universidad.

Cuando llegaron mis padres, se asustaron, me buscaron y terminaron llamando a la policía, hasta que mi tío llegó conmigo. La policía exhortó a mis padres que tengan más cuidado.

En esos tiempos, yo era la luz y la alegría de mi hogar, la primera hija y la primera nieta de mi abuela. Mis hermanos no me soltaban y mis tíos, por parte de mamá, me querían mucho. Cuando cumplí un añito, mis padres hicieron un festejo sencillo, pero con amor. Empecé a caminar a los dos años, aunque me caía, mis padres siempre estaban ahí. Mi mamá dice que, por suerte, nunca me enfermé, no le daba quejas y fui una niña muy tranquila.

## Me seguía gustando la matemática

A mis cinco años entré al kínder (educación inicial), yo esperaba ese momento. El primer día de clases me fue bien, hice muchos amigos y me gustaba pasar clases y más los números. Con el tiempo, mi maestra le dijo a mi madre que era buena estudiante y que debía representar a mi curso. Mamá hizo todo lo posible para que estuviera bonita, aunque no gané, me divertí mucho.

En primaria no me fue tan bien porque dos de mis compañeras me molestaban mucho, pero con el tiempo dejaron de hacerlo. Me llevaba bien con mis compañeros y compañeras. Me seguía gustando la matemática.

Al salir de clases me iba al trabajo de mi tío para esperar a mi madre. Así llegué hasta sexto de primaria. Mi madre quería que practique un deporte y me metió a básquet, pero no me gustó, yo era enana. Entonces, entré al entrenamiento de voleibol, aprendí mucho y sí me gustó. Con el tiempo me enfoqué más en mis estudios.





"...entrenamos para el campeonato y nos fue tan bien que **obtuvimos el primer lugar**. Nos dieron un trofeo y fuimos a representar a Riberalta en Santa Ana."

Entre los recuerdos dolorosos que tengo es que, en una ocasión, mi madre me llevó de compras en la moto; pero, en el camino, en cierto momento, le vencié porque es pesada y cayó encima de mí y me quemó el brazo, por lo que me llevaron a emergencia. No fue algo grave y me lo vendaron, al final quedó una cicatriz; no obstante, mis padres estaban asustados.

### ¡Fuimos y ganamos!

A mis doce años entré a otro colegio y me llevaba bien con mis compañeros, aunque no

hablo con todos, pero son buenos. Volví a entrenar voleibol, esta vez para ir a jugar con otro equipo en Guayará. ¡Fuimos y ganamos!

Antes de salir del colegio participé en los intercolegiales con otras niñas, y el profesor de Educación Física nos entrenó para el campeonato, y nos fue tan bien que obtuvimos el primer lugar. Nos dieron un trofeo y fuimos a representar a Riberalta en Santa Ana. Ese día fue el mejor de mi vida hasta entonces. Luego, con tan solo catorce años, viajé a Santa Ana, demostramos todo en la cancha, pero no ganamos.

Tiempo después nos estaban entrenando para jugar en la Sub-14 que se realizó en julio de ese año, vinieron todas las delegaciones del departamento y quedamos en tercer lugar, nuestro técnico quedó orgulloso.

Me esfuerzo cada día para ser una gran deportista y quiero ser profesional.

*Gracias por leerme.*



# LOVE FAILURES (fracasos de amor)



Érase una vez, en Riberalta (Beni-Bolivia), mi nacimiento. Soy Memo y viví con mis abuelos, ya que mis padres trabajaban y no podían verme a menudo. Crecí solo porque no tenía hermanos.

A los dos años, casi me muero por tragar una canica de cristal que me cortó la respiración, pero me salvé. A mis cinco años entré al kínder (educación inicial), era un niño travieso e inquieto, pero también muy inteligente.

Cuando llegué a cuarto de primaria, se incorporó una niña al colegio, tenía el pelo rubio, los ojos azules y su nombre era Lenny. Inmediatamente, sentí atracción por ella. Todos los días esperaba el recreo para verla porque estaba en otro paralelo. Pero, en la próxima gestión no volvió y eso me llenó de tristeza.

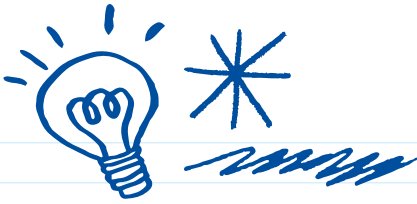
En quinto de primaria conocí a otra chica y con ella tuve el primer beso. En sexto, mi último año en primaria, me enamoré de mi mejor amiga, pero yo tenía una pareja, la del primer beso. Entonces, se me ocurrió que, si ninguna se enteraba podía estar con las dos, y así fue. Ninguna sabía que compartían al mismo chico.

A final del año, las chicas se enteraron y ¡se armó un lío! Así, me despedía de la primaria.

El ingresó a primero de secundaria fue horroroso porque debía levantarme por la mañana temprano; antes, en primaria, estaba en el turno de la tarde. Ese año me “destapé”, se podría decir que era un aguillillo. Por besar a una chica y a otra en los pasillos del colegio, visité muchas veces la dirección y todos los profesores conocían mis andanzas.

En segundo de primaria me calmé, mis padres me habían llamado la atención y yo decía que sería mi año. Y, a mediados de febrero, una muchacha se incorporó a mi salón. Solo verla, encandilado dije: “¡Quisiera que sea mi corteja!”. Al día siguiente le hablé y al cuarto día le estaba pidiendo ser mi novia. Ella aceptó y me puse feliz. Pero aún no sabía que el 19 de marzo cerrarían todas las escuelas por la pandemia.



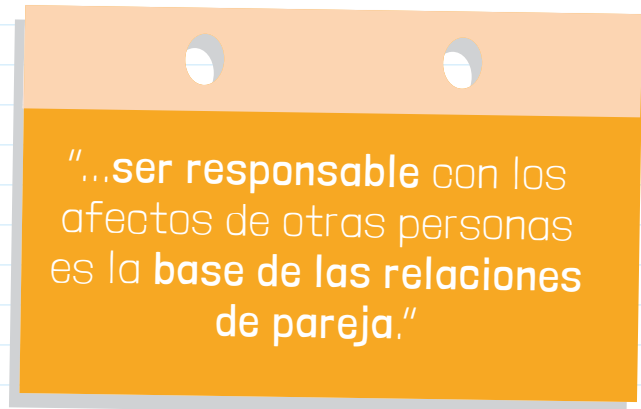


El Covid-19 llegó a la ciudad, no podía salir de casa ni comunicarme. Pasaron meses hasta que se flexibilizó el confinamiento.

En octubre, conocí a una muchacha que vivía a dos cuadras de mi casa, a quien visitaba y con quien salía a caminar. Ella me veía como amigo, pero yo sentía algo más. Resulta que tenía novio y así terminé el año 2020 con una decepción amorosa.

En la gestión siguiente, la pandemia estaba más controlada y todo empezó a normalizarse. Me tocaba tercero de secundaria cuando me enteré, por mi prima, que Lenny, la chica que había conocido en cuarto de primaria, estaba en su colegio. Estallé de felicidad, la contacté por chat, comenzamos a platicar y luego fuimos algo más que amigos, ¡era un sueño! Pero la mamá de Lenny se enteró que éramos cortejos y le prohibió verme.

Una año después, ya no era el mismo, me sentía diferente y me importaban más las cosas pequeñas. Quedé impactado con una chica, a quien le declaré mi amor y ella me correspondía. Ya no era un niño.



Tenía planes para cambiar de actitud, enfocarme en mi autoestima y estudiar. Comprendí que la vida de una persona tiene varias facetas y que en la adolescencia y juventud se deben desarrollar muchas habilidades y capacidades. Las mentiras hacen daño.

Experimenté sentimientos de desencanto a temprana edad. Ahora veo con otros ojos las relaciones interpersonales de amistad y de pareja. Entiendo que el respeto es el valor que debe primar y que ser responsable afectivamente; es decir, ser responsable con los afectos de otras personas es la base de las relaciones de pareja.



# DISFRUTEN LA VIDA



¡Hola! Mi nombre es Mica. Soy la tercera de cinco hermanos, somos muy diferentes y no nos criaron igual.

El kínder (educación inicial) no fue una buena etapa porque los niños se burlaban de mí porque era muy callada. Eso me hacía sentir mal y excluida. No le conté a nadie, tenía miedo que mi mamá se enojase conmigo. Me gustaba jugar sola, con mis muñecas, así podía relajarme y ser yo misma.

## Nos faltó amor y comunicación

El tiempo que pasaba con mis padres era muy corto, mamá trabajaba y papá también. Mi mamá se ocupaba de mí y me llevaba al kínder, pero a veces extrañaba a mi papá. Me hubiese gustado que él fuera conmigo alguna vez.

Luego, cuando entré al colegio fue la misma historia, nunca dije nada porque en mi casa había muchos problemas. Mis padres peleaban constantemente y lo hacían delante de nosotros, me afectaba tanto que intenté quitarme la vida. Esas vivencias me hicieron una persona insegura, aburrida y de pocas amistades.

Sentía que era un cero a la izquierda en la vida de mi papá, él nunca estuvo presente. Mi mamá trabajaba mucho e hizo su mejor esfuerzo. Me tocó unos padres sin profesión y por trabajar no tenían tiempo. Necesitaba y aún necesito a un padre, también a mi mamá; bueno, a los dos.

Nunca nos faltó nada material, pero nos faltó lo más importante: amor y comunicación con nuestros padres.

Me gustaban los momentos que pasábamos con mi mamá y mis hermanos, fue lo mejor. Pero, mientras más crecía, más me alejaba de ella.

Mi mamá trabajaba mucho y gracias a eso mi última fiesta de cumpleaños fue a los diez años, eso me puso muy feliz.

## Ahora entiendo muchas cosas

Mientras ingresaba a la adolescencia llegó la pandemia por el Covid-19. Ese año fue increíble porque empecé a ser más sociable, mis padres ya casi no peleaban, todo cambiaba para bien. Era perfecto para mí.

"...mis quince años fueron inolvidables y no por la fiesta, ni por los regalos, sino porque mi papá, después de mucho tiempo, me dio un beso y un abrazo..."

Era mi último año de primaria, estaba lista para empezar la secundaria y entramos al año 2020 y todo se volvió un caos.

Dejamos de ir al colegio y dejé de ver a mis amigas de la infancia. Una de ellas se cambió de colegio y eso fue un golpe muy duro para mí porque la quería mucho. Ya no veía a mi grupito, éramos cuatro y sin ella solo quedábamos tres. Luego, me sentí excluida y recordé el *bullying* de mi pasado.

Cuando entramos en confinamiento, no estaba acostumbrada a ver a mis padres todo el tiempo, tenerlos cerca abrió una herida cerrada.

También, tuve a mi primer novio, nada trascendental, pero me sentía ilusionada. En ese tiempo, las inseguridades se hicieron presentes en mi vida, esta vez porque mis padres me decían: ¡estás gorda!, ¡no comas, no te hará el vestido!, ¡mira esos cachetes de gorda! Mis primos, de broma según ellos, decían que era negra, fea y sin cintura. Como era una preadolescente, eso me afectaba.

Los días pasaban y las inseguridades crecían, necesitaba una persona para hablar, y una vez más intenté quitarme la vida, pero no pude, solo quería dormir para no pensar.

Cuando mi vida se desbordaba llegaron mis hermanos, los dos últimos fueron un aliento para sobrevivir en mi casa. No quiero que sufran como yo, son niños aún y creen que mi padre es perfecto, les tocó la mejor versión de él y de mi madre también.









Estuve celosa de mi hermano porque mis padres tenían tiempo para él y yo parecía que no existía. Ahora entiendo muchas cosas, sobre todo, el sacrificio de mi madre. No soy la hija perfecta, pero trato de dar lo mejor. Sé que debo ser más amorosa con ellos y los respeto mucho.

El año pasado, mis quince años fueron inolvidables y no por la fiesta, ni por los regalos, sino porque mi papá, después de mucho tiempo, me dio un beso y un abrazo, en ese momento fui la persona más feliz. Mi vida mejoró y ya no intento quitarme la vida.

### Seré abogada o maestra

En el año 2022 llega la Fundación Machaqá Amawta a mi vida y desde entonces cambió totalmente. Cuando creía que no tenía salida, me ayudaron mucho, fue un cambio muy bueno y mi mamá me apoyó. Por primera vez sentía que mi mamá me animaba, se dio cuenta que me hacía bien porque no me dejaba ir a entrenar básquet, pero a los talleres de los “Embajadores de Horizontes” sí. Eso me sorprendió mucho.

Ahora hablo profundamente con mis amigas, tenemos las mismas historias, los mismos

problemas y nos apoyamos unas a otras. De verdad, creo que necesitamos a alguien de mucha confianza para hablar, esa persona para mí es mi profesora, la amo mucho.

Me faltan dos años para salir del colegio y tengo pensado estudiar derecho. Y sí, seré abogada; aunque quería ser astrónoma, pero ya me bajé de esa nube porque son muchos años de estudio y muy caro.

Otra carrera que me gusta es la docencia, porque me gusta enseñar, y la inspiración es mi profesora de artes plásticas. Eso es parte de mi proyecto de futuro.

Les puedo decir, a quienes atraviesan situaciones como la mía, que los problemas de sus padres, no son de ustedes y no dejen que les afecte emocionalmente. Disfruten la vida y diviértanse, pero con responsabilidad. Aprendan a perdonar, no guarden rencor y, sobre todo, no olviden que nunca están solos ni solas.

*A los padres y madres: ¡No peleen en presencia de sus hijas e hijos!*

# HISTORIA DE SUPERACIÓN



"Me encerraban en el baño repetidamente, me pegaban, molestaban y escondían mis cosas."

## Bullying

Un día, al salir de clases, con 6 años tuve un accidente, la moto se descontroló, se chocó y terminé en una acera debajo de ella. Ahí me fracturé la pierna derecha, estuve cinco meses con yeso y en silla de ruedas. Cuando me sacaron el yeso, tardé en caminar bien otros tres meses.

Mi historia comienza con un rechazo. A los cuatro meses de nacido, mi padre nos abandonó, a mi madre y a mí. Mis abuelos me reconocieron como hijo.

A los 14 días de nacido me detectaron paludismo con cuatro cruces. Tan pequeño y con una enfermedad que me pudo haber matado, pero la vencí.

A los 3 años, un 9 de julio, falleció mi abuelo y figura paterna, algo que me causó mucho dolor. Al poco tiempo, mi madre me deja con mi abuela. Pasaron muchos años hasta saber algo de ella.

Con mi abuela íbamos a trabajar y aprendíamos juntos. Uno de esos días, en el desayuno, mi abuela me presentó a mi padre y luego este se fue con su familia. Los dos no le dimos mucha importancia.

Desde que entré a cuarto de primaria comenzó algo que siempre recordaría con tristeza: tres de mis compañeros me hacían *bullying*, me encerraban en el baño repetidamente, me pegaban, molestaban y escondían mis cosas. Esto duró hasta sexto de primaria. Mi abuela iba todo el tiempo a hablar con los maestros y padres de familia para arreglar la situación.





### Dejé de temer a la muerte

Entrando a la adolescencia, pensaba mucho en todo lo que había vivido, pensamientos que me llevaban a la depresión con problemas alimenticios, muchas veces no almorzaba o comía poco.

Desde los doce años tenía miedo a la muerte. Visitaba frecuentemente al psicólogo para "solucionar" mis miedos, la depresión y el trastorno de alimentación.

En primero de secundaria, mis nuevos compañeros, me hacían *bullying* y volví al psicólogo durante un año, hasta que mejoré mis hábitos alimenticios y dejé de temer a la muerte.

En segundo de secundaria, finalmente, después de diez años de llorar el fallecimiento de mi abuelo, lo dejé ir, creyendo que él querría que siga adelante, mejorando y superando las secuelas del *bullying*.

### Un joven seguro

Al pasar a tercero de secundaria, me encontré, nuevamente, con mi padre para pedirle que tuviéramos una mejor relación, pero me di cuenta que a él no le importaba. En ese momento, creció mi depresión, lloré y pensé quitarme la vida.

Al hablar con personas de confianza sobre mis problemas, dejé las ideas fatídicas. Pensé que no debería dejarme afectar por mi padre, ya que pude vivir sin él; al contrario, tenía que estudiar para mostrar mis capacidades.

Actualmente, soy un joven seguro, enseño a todos que, sin importar lo que pase, siempre deben seguir adelante y mirar al futuro, aprender, mejorar, ayudar a quien lo necesite y pensar en que los objetivos de vida se pueden lograr.

"...los objetivos de vida se pueden lograr."

# UNA HISTORIA FELIZ



¡Hola! Soy una muchacha riberalteña. Mi familia tiene cinco integrantes: mi papá, mi mamá, mi hermano, mi hermanita y yo (la mayor).

Desde pequeños mis padres siempre nos han tratado con el mismo amor, me refiero a que nos tienen muy consentidos.

Con ese preámbulo, comencemos.

## El valor de la amabilidad

Cuando tenía tres años mis padres decidieron que vaya a la guardería, en esta etapa de mi vida me divertí mucho. Después, el tiempo en el kínder (educación inicial) fue lindo porque tuve una maestra que quise demasiado. Ella me enseñó el valor de la amabilidad, a leer y escribir, canciones y bailes. Jamás olvidaré a mi maestra, era una gran persona y sentía que me quería.

También en el kínder, tuve una compañera que me quitaba todo lo que mi mamá me compraba y yo se lo daba porque sabía que me comprarían alguna otra cosa después.

**"Como toda adolescente tuve cambios físicos y de estados de ánimo. Mi humor varía constantemente, de repente estoy triste y al rato feliz."**

Yo creo que me las quitaba no por necesidad, sino porque no tenía la atención de sus padres.

Pero también tenía una amiga que quería mucho, siempre estábamos juntas y compartíamos todo. Recuerdo que una vez me raspé la rodilla y ella me ayudó a llegar a la maestra para que me cure.









"...lo bueno es que mi mamá me entiende, confío en ella porque me escucha y jamás me juzga..."

### Una etapa difícil

Cuando tenía entre seis o siete años, una noche mi papá llegó con un plato de comida a la casa y todos comimos, pero mi papá resultó afectado.

Aproximadamente, a las 12:30 de la noche, escuché que se quejaba de dolor y sentí que todo se descontroló. Todos nos asustamos porque se lo llevaron al hospital con un fuerte dolor de estómago.

No supimos nada de él hasta el día siguiente. Le estaban haciendo estudios y pensé que nada sería igual. Pasó más de una semana y papá no mejoraba. Los doctores no sabían qué era exactamente y no podían calmarle el dolor con ningún medicamento, eso era lo que yo escuchaba todas las noches antes de dormir.

Ya no veía a mi mamá, mi hermanito y yo nos quedábamos al cuidado de mis tíos, en ese entonces solo éramos dos. Estuvimos así durante varios meses, hasta que los doctores dijeron que mi papá tenía que ir a un hospital en La Paz. Esa noticia fue impactante para mí. Era algo bueno y malo a la vez. Daba esperanza porque al fin mejoraría, y tristeza, al mismo tiempo, porque todo podía pasar y él estaría lejos. Por suerte no fue así.

### Mi mamá me escucha y jamás me juzga

Tenía doce años y la época de la pandemia fue difícil para todos. Mi familia se vio afectada económicamente, como pasó con muchas otras. Agradezco a la vida que mis seres queridos estén bien.

"...confíen en sus padres y madres porque nos desean el bien, y eso a veces no lo entendemos."

Como toda adolescente tuve cambios físicos y de estados de ánimo. Mi humor varía constantemente, de repente estoy triste y al rato feliz. Pero lo bueno es que mi mamá me entiende, confío en ella porque me escucha y jamás me juzga, a veces siento que somos hermanas que se llevan muy bien.

Ella me apoya en todo lo que me propongo y le gusta que participe en los talleres de la Fundación Machaqa Amawta. Siempre fui muy sociable; empero, desde que soy "Embajadora de Horizontes" siento que me expreso mejor,

además ahora estoy aprendiendo a ser presentadora de televisión, ya que nos dan cursos de expresión frente a las cámaras.

En el colegio me va muy bien, trato de ser una buena estudiante y aprender lo más que pueda. Soy muy feliz y si volviera a nacer quisiera que me toque la misma mamá.

A las y los adolescentes como yo les diría que confíen en sus padres y madres porque quieren nuestro bien, y eso a veces no lo entendemos.







