

## Capítulo 1

# Asumir Riesgos:

## La Vida al Borde del Abismo



*Sólo tengo 18 años y ya he pasado por cosas terribles que ni siquiera muchos adultos han tenido que soportar. He estado preso, me han disparado, he llevado una vida que ha sido un caos total. Soy afortunado de seguir viviendo, respirando y comiendo.*

*Ronaldo, 18 años*

Recuerdo la primera vez que me arrestaron. Andaba conduciendo un auto robado con mis amigas. Matábamos el tiempo y fumábamos hierba. Una de las chicas decidió conducir hacia New Hampshire y a mí realmente me tenía sin cuidado, porque mi actitud era siempre: “qué importa.” Pero una vez que llegamos a la autopista, nos perdimos y sentí miedo porque debido al efecto de la hierba nuestras mentes volaban y no sabíamos qué hacer. Entonces, un policía nos detuvo y nos arrestó cuando descubrió que el auto era robado.

Cuando nos pusieron tras las rejas, me quitaron la ropa para ver si llevaba drogas y luego, tomaron mis huellas y contaron nuestros tatuajes; y no me gustó que me tocaran y que le hicieran todo eso a mi cuerpo. No fue nada divertido.

Y cuando mi padre y mi hermano vinieron por mí, estaba llorando y me sentía avergonzada. Estaban tan furiosos conmigo que no me hablaban. Nos pareció divertido mientras andábamos bajo el efecto de la hierba y vagando por ahí, pero no quiero que me vuelvan a encerrar así nunca más.

Jennifer, 17 años

## **Conductas de Alto Riesgo**

Es posible que si estás leyendo este libro, hayas estado involucrado en conductas de alto riesgo. Para asegurarnos de que estamos hablando en el mismo idioma, vamos a expresar aquí lo que consideramos conductas de alto riesgo.

**Conductas NEGATIVAS de alto riesgo** son las actividades que terminan por hacerte daño en algún

momento. Puede ser que no te hagan daño la primera vez que las pruebas, pero con el tiempo, ten cuidado. El peligro podría ser *daño físico*, como herirte con un arma o con drogas, enfermarte por sexo sin protección, que te atropelle un auto o que te metas en una pelea y termines en el hospital, que te maten o que mates a alguien. El daño también puede ser *sufrir las consecuencias* de tus acciones, como perder tu libertad al ir a la cárcel, ganarte un historial de arrestos, ser suspendido en la escuela o sentirte como si tu vida no fuese hacia ningún lado.

## **Otras Conductas de Alto Riesgo**

Hay otro tipo de conductas de riesgo que podrían ser peligrosas, incluso si son un deporte o una diversión. Estas actividades pueden *hacerte subir la adrenalina, darte una sensación de emoción intensa o de una aventura excitante*, pero no son ilegales, criminales, antisociales (no violan el derecho ajeno). Piensa en cómo se siente deslizarse en monopatín, correr en motocicleta, practicar el libre paracaidismo o escalar montañas rocosas. No es a esto que nos referimos cuando hablamos de conductas de alto riesgo.

Puede ser que estés involucrado en conductas de muy alto riesgo que te parezcan normales. Tómate un minuto y observa esta lista. Si no estás de acuerdo con alguna de ellas, confírmalo con otra persona. Pregúntale su opinión al respecto. Piensa en qué tipo de consecuencias podrían tener estas actividades. *Recuerda, son las posibles consecuencias lo que hace que estas conductas sean de alto riesgo.*

## Actividades de Alto Riesgo

## Consecuencias para Ti

Robar →

Tomar o usar drogas →

Tener sexo sin protección →

Llevar armas →

Conducir sin licencia →

Ignorar la hora  
de permiso de llegada →

Vender drogas →

Pelear →

Pedir un aventón  
a extraños →

Conducir bajo  
los efectos de las drogas →  
o el alcohol

Meterse con la novia o  
el novio de otra persona →

Resistir el arresto →

Tener relaciones  
sexuales como parte →  
de la iniciación a  
una pandilla

Andar con pandillas →

## ¿Qué Gano al Tomar Riesgos?

¿Por qué algunas personas deciden llevar vidas arriesgadas? Bueno, seamos honestos. Uno toma un riesgo porque *saca algo a cambio*. Las conductas de alto riesgo se sienten como las drogas. Sientes una emoción intensa, luego se te pasa y entonces buscas volver a sentir lo mismo.

¿Qué clase de sentimientos te proporciona tomar riesgos? Hemos escuchado a chicos decir que tomar riesgos los hace sentirse vivos, les da **una sensación de poder y de control, el sentimiento de estar en la cima del mundo**. Otros chicos dicen que es **una forma de expresión, una forma de pertenecer a un grupo, de sentirse grande, es una oportunidad de ser escuchado y de no ser ignorado, una oportunidad de no ser un perdedor**. Pregúntate si algunas de estas cosas son aplicables a tu caso.

Algunas veces la vida nos puede dejar extenuados. Sabemos que somos jóvenes, pero nos sentimos viejos, cansados y sin esperanzas. Las cosas se ponen tan mal en el hogar y en la escuela, que tratamos de evadir los sentimientos negativos que nos traen estos lugares. Es como si muriera una parte de nosotros. Nos convertimos en muertos en vida. Cuando tomamos un riesgo, se siente como si se encendiera una chispa en nuestro interior. Nos sentimos vivos de nuevo, aunque sea por un corto tiempo. Nos sentimos como si hiciéramos contacto con nuestros seres verdaderos. Podríamos sentir que dominamos el mundo. Luego, recibimos las consecuencias negativas de estas acciones y regresamos a la zona muerta.

De nuevo nos aislamos. Volvemos al estado de muertos

en vida. Entonces, comenzamos a ansiar más y más riesgos para sentirnos nuevamente vivos y conectados. El problema es que nos quedamos atascados en el ciclo de conductas de riesgo.

## **El Ciclo de Toma de Riesgos:** **Todo Lo Que Sube Tiene Que Bajar**

ESTE  
LADO  
↓  
ARRIBA

Tomar riesgos puede causar que experimentemos muchas emociones, según el tipo de riesgos que tomemos y el lugar del ciclo de tomar de riesgos en donde nos encontremos.

Roberto comenzó a robar cuando tenía unos 12 años. Al principio robaba ropa, zapatos tenis y discos compactos. Pero luego empezó a robar autos para sentir una emoción más fuerte. Él y sus amigos se fijaban en autos en el vecindario que fueran fáciles de hacer arrancar sin usar llaves. Escogían amigos que quedaran impresionados al ver que ellos “tenían las agallas” para robar autos. Mientras conducían se iban engrandeciendo. Un par de veces atraparon a Roberto. En esos momentos no se sentía tan emocionado o tan grande. Su madre se enojaba muchísimo porque él había vuelto a violar la ley. Estaba cansada de pagar sus fianzas y de tener que ir a una corte familiar. Luego Roberto se sentía que había caído muy bajo y que le había hecho daño a su madre. Se sentía mal consigo mismo. Se preguntaba qué sería lo que estaba mal en él. Después se encerraba en sí mismo y se aislaba, para no tener que escuchar a su madre que lo hacía sentir culpable y estúpido. Muy pronto deseaba tomar otro riesgo para escapar de nuevo.



Advierte cómo los sentimientos al comienzo y al final de cada ciclo son muy similares; la mayoría de estos son negativos. Esto es lo que hace que el ciclo se repita una y otra vez.

## **Tu Historia de Toma de Riesgos**

*He tenido conductas de las llamadas de “alto riesgo” desde que tengo uso de razón. Cuando estaba muy pequeño comencé a sacar dinero de la billetera de mi mamá para comprar dulces y cosas así. Después de un tiempo, ya estaba robando en las tiendas si no tenía el dinero para lo que yo quería. Para cuando tenía 13 años, me sentía muy macho y atracaba a la gente para robarles sus joyas y su dinero. Ahora estoy cumpliendo una sentencia por complicidad en atraco a mano armada. Algunas veces en las noches cuando estoy en mi celda, pienso: ¿Cómo fue que llegué tan bajo? Pero cuando miro hacia atrás y veo todos los desórdenes que cometí desde tan niño, lo comprendo.*

*Manuel, 18 años*

Algunos de ustedes pueden haber estado involucrados en conductas de alto riesgo durante mucho tiempo. Quizás comenzaron tomando pequeños riesgos, como saltar entre las barras del subterráneo o meterse sin pagar en los cines. Sin embargo, con el paso del tiempo, y cuando estas cosas dejaron de hacerte sentir poderoso, a lo mejor comenzaste a hacer cosas más serias. O te volviste más hábil y mejor logrando todo esto y los riesgos se tornaron cada vez mayores.



**DETENTE Y PIENSA:**

Cuando te miras donde estás ahora mismo, ¿ves un patrón de conductas de alto riesgo? Si tienes líos con la ley, ¿es la primera vez que te han arrestado? ¿Ha habido otros crímenes por los cuales no te atraparon? ¿Cada vez tomas riesgos más grandes?

## Sexo de Alto Riesgo: ¿Lo Estás Haciendo?

Las conductas sexuales de alto riesgo son actos sexuales que te ponen a ti o a los demás en peligro. Estos pueden incluir muchas cosas tales como: “olvidar” el uso de condones, usar drogas para intensificar el sexo, tener sexo con muchas personas, o hacerlo por dinero. El sexo de alto riesgo incluye forzar a una persona a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad, o aprovecharse de ellas cuando están demasiado borrachas o drogadas como para tomar una decisión real.

**DETENTE Y PIENSA:**

Cuando observas tus propias conductas sexuales, ¿te ves más sano o te ves involucrado en altos riesgos? ¿Qué tanto llegas a conocer a una persona antes de tener relaciones sexuales? ¿Estás más dispuesto a tener intimidad sexual que a compartir tus emociones más íntimas? ¿Tienes la costumbre de usar el sexo para evitar sentimientos dolorosos o negativos?



## INVENCIBILIDAD: Jugar con Un Arma Cargada

Parte de la emoción o de la excitación que obtienes de los riesgos proviene de la posibilidad de que te atrapen. Pero otra parte de ti te dice que por nada del mundo serás arrestado. Quizás piensas que eres demasiado inteligente o demasiado bueno para salirte siempre con la tuya. Una vozcita te dice: "Eso jamás me sucederá a mí". Cuando sientes que no te puede hacer daño tomar altos riesgos, decisiones o acciones, se llama sentirte **invencible**.

Crear que eres invencible puede hacerte sentir poderoso, duro, astuto, grandioso y libre de las normas que aplican a las demás personas. También puede limitar tu habilidad de ver las cosas como son en la realidad. Cuando estás en medio de la excitación de un riesgo, te sientes invencible e intocable. Sientes un falso poder. Pero esta emoción se desvanece rápidamente. De repente, te encuentras solo ante las consecuencias de tus acciones, ya sea que te hayan atrapado o no. Y si te llegan a atrapar, comienzas a perder muchas de tus opciones, de tu poder y de tu control.

*Sentirte invencible no significa que de verdad lo seas. Es una ilusión. No es como de verdad son las cosas. Sentirte invencible te engaña y te hace hacer cosas que te ponen en más aprietos. La invencibilidad no dura mucho. Cuando el humo se despeja, la emoción de la invencibilidad se desvanece también. ¿Me sentí invencible después que me atraparon?*

# Cuando Tienes Una Actitud de Total Indiferencia

Si pasas por el círculo de alto riesgo las veces suficientes, podrías desarrollar una actitud de total indiferencia. Funciona así: "Estoy tan jodido ya, que no importa lo que haga. Como de todas maneras estoy metido en tantos problemas, voy a hacer lo que me dé la gana. Las cosas no pueden empeorarse, no me pueden castigar más de lo que ya me han castigado, así es que... ya nada me importa."

Todos hemos pasado por esas. Pero este es el problema: *Esta manera de pensar te quita tu poder, el respeto hacia ti mismo y tu dignidad. No importa qué tan graves sean tus problemas, siempre tienes la opción de cambiar tu conducta.* Es probable que de todas formas tengas que asumir las consecuencias de tus acciones pasadas de alto riesgo, pero dejar a un lado tu actitud de total indiferencia puede sacarte del ciclo de toma de acciones de alto riesgo.

Respira profundo y recuerda que:

***No importa cuántas veces haya arruinado las cosas,  
siempre tengo el poder de tomar mejores decisiones.***