

# Adolescentes: Sienten ser Diferentes Debido al Asma

Tener asma puede hacerte sentir diferente... como que no encajas. Muchos adolescentes que tienen asma se sienten avergonzados. No quieren ni pensar en que tienen asma. Escuchemos a un par de chicos hablar sobre su asma. ¿Te estás diciendo tú algo parecido?

Quisiera no tener asma. Solo quisiera ser igual a todos los demás. No es justo. Ninguno de mis amigos tiene que soportarla. Es una pesadilla. A veces siento que nunca voy a encajar.

Si me olvido de la medicina para el asma, puedo olvidarme de que la tengo.

Es normal sentirse así acerca del asma. Ser adolescente ya es difícil a veces, y tener asma puede hacer que sea aún más difícil. Pero no expresar esos sentimientos no es bueno. Es mejor si puedes expresarlos en voz alta y compartirlos con alguien de confianza.

Con solo expresar tus sentimientos, puede ayudar a que te sientas menos avergonzado de tener asma. No tienes que ocultar quién eres. No tienes que sentirte solo. Así que encuentra a un amigo o una amiga que te escuche. O habla con uno de tus padres o un consejero escolar. No guardes esos sentimientos en tu interior.

Si puedes expresarlos, estarás un paso más cerca de controlar tu asma.

Odio tener asma. No es justo. A veces siento que nunca voy a encajar. Pero ya no me siento solo.