

Expresar lo que sentimos no es fácil. Sin embargo, cuando te encuentres enojado, triste o angustiado, no debes lastimar a los demás y hacerlos sentir mal. Debes manifestar tus sentimientos de manera asertiva, tranquila y respetuosa, lo cual hará que los otros se sientan bien.

1. Completa el texto con las palabras del cuadro.

Para _____ lo que siento, necesito tener una comunicación _____ que no ofenda a los otros.
Si deseo lograrlo, debo evitar la _____ y las agresiones.

violencia
asertiva
expresar

2. Escribe qué te ha hecho sentir bien o mal en cada grupo de personas que se ilustra y cómo lo expresaste.



Grupo de la escuela



Grupo de amigos

3. Moisés ya no quiere jugar porque Ernesto cambia las reglas cada vez que pierde. Observa las reacciones de Moisés y colorea lo que siente según el color de las palabras.

Enojo

Tristeza

Tranquilidad

Temor



Se siente triste porque es injusto lo que está pasando.

Está preocupado porque su amigo Ernesto ya no jugará con él.

Está contento porque ya no van a jugar.

Se enoja con Ernesto porque hace trampa.

Está tranquilo y explica que no es justo cambiar las reglas.

4. Subraya las expresiones donde las personas se sienten bien.

- » La niña se siente feliz porque su mamá la dejó plantar una flor.
- » El papá se siente satisfecho porque eligieron su color favorito para pintar la casa.
- » Los niños se sienten aburridos porque no tienen nada que hacer.
- » La familia es feliz porque todos se quieren y se tratan con respeto.