



Nos informamos sobre cómo hacer para cuidar nuestra salud

¡Siento Vergüenza!

META:

- Comprenderé cómo reacciono cuando siento vergüenza

- Lee el siguiente texto que describe lo que le ocurrió a Arturo

Él es Arturo. Hoy recordó que vivió una situación que lo avergonzó ante sus compañeras del colegio. ¡Qué roche!

Arturo es un niño muy juguetón y tiene muchos amigos. Un día, al salir al recreo con su vaso de refresco en la mano, se resbaló y mojó sus pantalones. Un chico de otro salón pasó por allí, y, al ver lo sucedido, comenzó a burlarse de él y dijo:

- ¡Miren! ¡Arturo ha mojado sus pantalones! ¡Se olvidó de ir al baño! ¡Necesita pañal! ¡Es un bebé; es un bebé! ¡Necesita pañal!

Arturo sintió que su cara se ponía del color de un  que sus manos le  y que su cuerpo le



Quería desaparecer de allí. ¿Por qué le tenía que pasar esto?

- Después de leer la situación que le ocurrió a Arturo ¿Qué imagen elegirías para acompañar el texto?



➤ Ahora responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué le sucedió a Arturo?

2. ¿Cómo reaccionó su cuerpo ante lo ocurrido?

3. ¿Qué otras emociones podría estar sintiendo Arturo en ese momento, además de la vergüenza?

4. ¿De qué otras maneras también podría reaccionar su cuerpo? Pienso en lo que me sucede a mí.

➤ Leemos la información de estas tarjetas

1 Junto con la vergüenza, nos viene el deseo de ocultarnos, porque nos sentimos débiles, culpables o inferiores ante las demás personas. Por eso, queremos desaparecer.

2 La vergüenza está relacionada con lo que otras personas esperan que logremos o hagamos. Si fallamos y no llegamos al ideal esperado, como, por ejemplo, impedir que el equipo rival meta un gol, es probable que sintamos vergüenza al no lograr hacerlo.

3 La vergüenza tiene un lado protector. Nos alerta de hacer acciones que pueden generar dificultades y nos invita a reparar una equivocación que afecta a otras personas. Así, es mejor avergonzarnos y admitir un error que perder la amistad o la confianza de quien apreciamos.

4 Lo que piensan o dicen de nosotras y nosotros las demás personas es muy importante. Si se burlan o se rien, o si nos critican por algo que no les parece, podemos sentir vergüenza, cólera o tristeza. Sin embargo podemos recurrir a pensar en las cualidades que tenemos en nuestro interior para estar mejor y podamos seguir adelante.

Conozco distintas situaciones en las que sentimos vergüenza.

- Para entender un poco más lo que significa sentir vergüenza, lee las frases o refranes con sus testimonios, relaciónalos y explica qué significa la frase o refrán:

Frase o refrán	Testimonio	Explicación
¡Quiero desaparecer! ¡Qué vergüenza!	- Soy Fabiola. Sin darme cuenta, se me pegó un chicle en mi uniforme y lo tuve allí pegado todo el día. ¡Con razón que todos me miraban y se reían! ¡Qué roche!	1
¡Nos has fallado! ¡Qué vergüenza!	- Soy Diego. Hoy me tocó jugar de arquero en el partido de fútbol. Todo iba bien hasta que me tocó tapar un gran pelotazo. Alargué mi pierna, pero para mi mala suerte, en lugar de sacarla, metí la pelota a mi propio arco. Mis compañeros me reclamaron diciéndome: ¡Oye, ya la hiciste! ¡Qué falla eres!	2
Prefiero vergüenza en cara que dolor en el corazón.	- Soy Melissa y mi mejor amiga es Sara. Hoy nuestra maestra le llamó la atención, porque encontró rayada nuestra carpeta con plumón, pero Sara no fue quien lo hizo. Fui yo y no dije nada. Sara ya no me habla. Me da vergüenza, pero sé que debo decirle a nuestra profesora lo sucedido.	3
Supero mi vergüenza con lo que tengo dentro de mí.	- Soy Carlos. Hoy estrené un corte nuevo, pero mis compañeros se burlaron de mí al verme. Comenzaron a silbarme y a ponerme apodos como "escobillón", "saca lustre" y otros que mejor no recuerdo. Sin embargo, a mí me gusta mi corte de pelo, porque me parezco al futbolista que más admiro. ¡Ya se acostumbrarán!	4

Aplica y comparte lo aprendido

¿Recordamos a Arturo? ¿Cómo podríamos ayudarlo a sentirse mejor?

- Cuéntale una situación en la cual tú también sentiste vergüenza y trata de darle un buen consejo considerando la información de las tarjetas leídas anteriormente. Así, él podrá sentirse mejor y comprender que a todos nos ha pasado alguna vez.

Four horizontal dashed lines for writing inside a light blue rounded rectangle.

Eres más valiente
de lo que crees,
más fuerte
de lo que pareces
y más inteligente
de lo que piensas.

– Winnie the Pooh –

