

Superamos la vergüenza

Lee el texto y responde:

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 ahí 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! ¡Necesita pañal!

Arturo sintió que su cara se ponía del color de un



que sus le sudaban y que su cuerpo le



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

1. ¿Qué le sucedió a Arturo?

- a) Se cayó y humedeció sus pantalones con el refresco.
- b) Se tropezó y rompió sus pantalones.
- c) Se resbaló y se le cayó el refresco.

2. ¿Cómo reaccionó su cuerpo ante lo ocurrido?

- a) Se puso morado y empezó a llorar.
- b) Se puso rojo y empezó a reírse.
- c) Se puso rojo y sus manos le sudaban.

3. ¿Por qué Arturo quería “desaparecer de ahí”?

- a) Porque tenía miedo
- b) Porque tenía vergüenza
- c) Porque sentía envidia

4. ¿Qué actitud demostró el compañero?

- a) Traición y egoísmo
- b) Poca empatía y burla
- c) Arrogancia y envidia

5. Con respecto a lo que le pasó a Arturo, podemos decir que...

- a) ...lo que le pasó le puede ocurrir a cualquiera.
- b) ...lo que le pasó solo le ocurre a los que se distraen.
- c) ... lo que le pasó nunca te va a ocurrir a ti.

6. Completa con las palabras de los recuadros.

SOBRELLEVAR

DESAGRADABLE

EMOCIÓN

ÚTIL

VERGÜENZA

Todos en algún momento de nuestra vida, hemos sentido _____.

Esta es una _____ común que nos hace sentir algo _____,

pero que resulta _____.

Por este motivo, es importante que aprendas a _____ esta emoción.

7. Marca 4 acciones que te pueden ayudar a superar la vergüenza.

Respira profundo.

Sal huyendo para que nadie te vea.

Para evitar la vergüenza no debes intentar nada.

Recuerda que eres una persona única y valiosa.

No le cuentes a nadie lo que te pasó.

Piensa que esas cosas le pasan a todo el mundo.

Ríete sin parar así los demás pensarás que no sentiste vergüenza.

Piensa que luego te reirás y olvidarás la situación.

8. ¿Qué le dirías al niño para que se sienta mejor? Marca.



¡Tranquilo! ¡A mí pasó lo mismo!

¡Jajaja! ¡Llegó el Increíble Hulk!

Te presto mi casaca para que te cubras.

No te muevas que te voy a tomar una foto.