

Un Language Atento

Introducción:

En la historia de “La Lonchera” Teresita y Juan utilizaron ofensas porque no sabían qué hacer. Las palabras pueden herir pero también pueden curar. Nosotros(as) podemos cambiar los malos hábitos o costumbres, si utilizamos un language atento para expresar lo que sentimos y lo que queremos.

Hojas del Estudiante - E-17a y E-17b - ¡Me Puedo Defender!: Enseñe los “Cuatro Pasos” a seguir.

Debate:

- 1) *¿Por qué es importante llamar a la persona por su nombre? (atrae su atención y demuestra respeto).*
- 2) *¿Por qué es importante decir cómo nos sentimos? (permite a la otra persona saber lo que sentimos con respecto a lo que pasó).*
- 3) *¿Por qué es importante decir claramente lo que no nos gusta? (la persona tal vez no sabe lo que nos está molestando, enfoca el problema).*
- 4) *¿Por qué es importante decir lo que queremos que se haga? (porque le da a la otra persona la oportunidad de tomar responsabilidad y quedar bien).*

Practiquen un language atento. Pida a dos estudiantes que demuestren el uso las reglas.

Debate:

¿Qué es lo que hacen las reglas para que el conflicto no empeore? (las personas quedan bien, demuestran respeto, son claras y no amenazan).

Coloque a sus estudiantes de dos en dos y complete ocho situaciones diferentes de: “¡Yo Me Puedo Defender!” Conceda tiempo para practicar y pida voluntarios(as) que deseen actuar para el resto de la clase. Asegúrese de que todos(as) tengan su turno.

Debate:

¿Cómo nos ayuda un language atento a solucionar el conflicto? (dá a las personas la confianza para hablar de sus derechos, utiliza las “Reglas de Paz” sin ofender). Compartan y comenten.

¿Cuál es nuestra responsabilidad cuando recibimos un mensaje atento?

(escuchar el mensaje y los sentimientos, cambiar nuestro comportamiento si estamos causando el problema).

¿Qué es lo que sucede si no estamos de acuerdo con la forma de percibir el problema por parte de la otra persona? (debemos preguntar, decir lo que sentimos y utilizar un lenguaje atento hacia la otra persona).

Recuerden que un lenguaje atento no puede forzar a la otra persona a cambiar, pero le dá el valor para hablar sobre lo que cree que está bien. Si la otra persona los (las) ignora, no hay que darse por vencidos(as), vuelvan a repetir su afirmación o idea y denle a esa persona el tiempo para pensar.

Hoja del Estudiante E17c - Se Necesita Tener Valor:

¿Qué es tener valor? ¿Cuál fué personaje de la historia de “El Mago de Oz” que no tuvo valor? ¿Por qué después el León sí tuvo valor? (estaba siempre allí y fué su amor por Dorothy lo que lo hizo tenerlo).

Completen cada situación utilizando un language atento y actúen las respuestas. Comenten la efectividad de dichas respuestas. *¿Se utilizaron ofensas? ¿Hubo algunos sentimientos heridos?*



El Diario:

Cuenta la vez en la que tuviste el valor de hablar y defenderte cuando alguien te dijo o te hizo algo malo. ¿Cómo te sentiste?

Conclusión:

Un lenguaje atento nos ayuda a defender nuestros derechos al mismo tiempo que respetamos la dignidad de los demás. Como constructores e paz, nosotros(as) sabemos que un lenguaje atento ataca a los problemas y no a las personas.

¡Yo Me Puedo Defender!

Algunas veces queremos defender nuestros derechos, pero no sabemos lo que hay que decir o lo que hay que hacer. Cuando estamos enojados(as) o heridos(as), lo que queremos es vengarnos. Aquí hay un camino que te ayudará a comunicarte de manera justa, se llama: “Un Lenguaje Atento” y es así:

1. **Decir el nombre de la persona** Esteban,
2. **Decir cómo te sientes** me siento enojado(a)
3. **Decir por qué** cuando te llevas mi lápiz sin permiso.
4. **Decir lo que quieres** Por favor, pídemelo primero.

Recuerda:

- Fijarte en tu lenguaje corporal; asegurate de que no sea amenazante.
- Pararte derecho(a) y con tus manos a los lados.
- No amenes a la otra persona invadiendo su espacio y acercándote mucho.
- Mira a la persona y háblale con un tono de voz claro y amable.
- Si puedes, trata de hablar sobre tu problema de manera privada.



Practica, Practica y Practica
Recuerda que la práctica te hace perfecto(a)

SITUACION 1

Luis te tira tus libros de las manos.

Luis: Sólo fué una broma ¿que no puedes aguantar las bromas?

Tú: Luis, me siento _____

cuando tú _____

Por favor _____

SITUACION 2

Te escojen para que juegues en el equipo de béisbol de Susana.

Susana: ¡Ah! ¡No! ¡No te queremos en nuestro equipo!

Tú: Susana, me siento _____

cuando tú _____

Por favor _____

SITUACION 3

Matias quiere que juegues a "Brincar frente a los autos".

Matias: ¡Eres un bebito! ¡Eres un miedoso!

Tú: Matias, me siento _____

cuando tú _____

Por favor _____

SITUACION 4

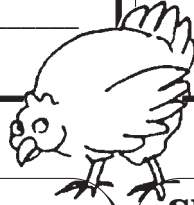
Lola te empuja cuando están en la fila de la cafeteria.

Lola: ¡Quítate de aqui!

Tú: Lola, me siento _____

cuando tú _____

Por favor _____



SITUACION 5

Reprobaste el exámen de aritmética y empiezas a llorar.

Caren: ¡Eres una bebita llorona!

Tú: Caren, me siento _____

cuando tú _____

Por favor _____

SITUACION 6

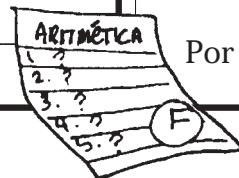
No alcanzaste a coger la pelota. Tamara está en tu equipo.

Tamara: ¡Tonta! ¿Qué no puedes agarrar nada?

Tú: Tamara, me siento _____

cuando tú _____

Por favor _____



SITUACION 7

Toño quiere que le des las respuestas de tu tarea.

Toño: ¡Si no me las dás, vas a ver como te va a ir al rato!

Tú: Toño, me siento _____

cuando tú _____

Por favor _____

SITUACION 8

Fernando insulta a tu mamá.

Fernando: Tu mamá es ...

Tú: Fernando, me siento _____

cuando tú _____

Por favor _____



Como constructor(a) de paz hoy aprendí a: _____

SE NECESITA VALOR

Algunas veces tus amigos o amigas hacen o dicen cosas que piensas que están mal. Tú quisieras decir algo, pero al final haces lo que ellos(as) dicen. ¿Por qué? ¿Será porque tienes miedo de perder a tus amigos y amigas o a que te saquen del grupo?

Se necesita valor para defender y hablar cuando observas o escuchas cosas que tú sabes que son crueles e injustas. Defenderte y hablar, te dá el poder de lograr cambios. La gente respetará tu valentía y justicia.

Una estudiante trae sus lentes nuevos. Una compañera comenta: "Mira a esa fea cuatro ojos".



¿Qué le dirías a tu compañera? _____

¿Qué le dirías a la niña de los lentes? _____

La maestra sienta a un niño nuevo cerca de tu amigo. Tu amigo se tapa las narices.



¿Qué le dirías a tu amigo? _____

¿Qué le dirías al niño nuevo? _____

Tu amigo lanza el borrador hacia el pizarrón. La maestra castiga a otra persona por haberlo hecho.



¿Qué le dirías a tu amigo? _____

¿Qué le dirías a la maestra? _____

Tu amigo le hace burla a Diego sobre las gentes que son del mismo país que sus papás.



¿Qué le dirías a tu amigo? _____

¿Qué le dirías a Diego? _____



Como constructor(a)
de paz hoy aprendí a: _____