

# No Te Burles de Mí



Explique que la tristeza usualmente esta en la raíz de los celos y que pueden ser emociones fáciles de expresar y escuchar. Vea lo que su clase piensa al respecto.

## FLEXIBILIDAD Actividad 2

No te burles de mí.

## PRACTICA

Respondiendo a las burlas cuando te sientes mal

“El miedo a las burlas es una razón por la que la gente esconde sus verdaderos sentimientos. Si alguien se burla de ti por expresar tus emociones, ¿sabes cómo responder? Vamos a practicar.”

Dígale a sus estudiantes que pretenderás estar triste. Luego dirás, “Ok clase, quiero que se burlen de mi por mostrar mi tristeza”. Después de los comentarios de burla, muestre como hacer contacto visual y con confianza, pero casual diga una de las siguientes frases:

“Yo no te diría eso”

“Nunca te has sentido triste?”

“No tengo miedo de sentirme mal”

“(Nombre de la persona), por favor deténgase”

Recuérdale a los estudiantes que la idea es mantenerse calmados. Ellos no van a querer explorar en cólera como Cloud, incluso si alguien cometió un error o se burla. Manteniéndose en calma y firmes le hará saber a los burlistas que ustedes se sienten bien con cualquier cosa que puedan estar sintiendo. Ellos también están siendo valientes y amables consigo mismos y con las personas que se están burlando.

Rote los turnos para que así sus estudiantes puedan practicar que hacer en caso de que sean objeto de burla cuando expresan o muestran su tristeza. Permita que los estudiantes más pequeños usen a Cloud como marioneta para decirle a las personas que no se burlen.

Explíquele a sus estudiantes que algunas veces será necesario usar una voz, cara y palabras más serias para parar las burlas. Esto podrá hacer que se sientan con miedo, intimidados y mal algunos tipos de personalidades y temperamentos. Use las almohadas de Sentimientos de Kimochis para que los estudiantes elijan uno que exprese como se sienten una vez que por sí mismos confrontan cuando están siendo objeto de burla. Pregúnteles, ¿cómo se sintieron de confrontar por si mismos las burlas y pedir que no se burlaran más? Reafírmele a los estudiantes que mantenerse

serios es algo positivo. Que es una manera de quererse a sí mismos y enseñarle a los demás como quieres que te traten.

Haga que sus estudiantes se burlen de ti y que no paren cuando lo pides para que así puedas demostrar con estos 5 pasos como mostrar seriedad para que las burlan paren.

- 1- Llame por el nombre al que se burla.
- 2- Haga una pausa.
- 3- Use una mirada fija y un tono de voz lento.
- 4- Diga, “Pedí que te detuvieras, detente”
- 5- Diga, “Gracias” cuando veas que la persona te escuchó para darle una idea que esperas que respete tus palabras.

Para personas con grandes retos de comportamiento, haga Tarjetas con Recordatorios (página 63) que incluyan los pasos anteriormente explicados. Simplifique los pasos con imágenes o iconos si el estudiante aún no sabe leer. Recomiéndele al estudiante siempre andar la tarjeta con el cuándo sea más probable recibir burlas.

Rote los turnos y búrlese de cualquier estudiante que está dispuesto a participar. (Aun para los estudiantes que decidieron solo mirar aprenderán de esta valiosa habilidad), pídale a dos voluntarios que uno se burle de otro por mostrar sus sentimientos y el otro hable con confianza y respeto solicitando que se detenga. Finalice la actividad preguntando, “¿Cómo podría nuestra escuela ser diferente si cada uno se sintiera tranquilo para expresar los sentimientos cuando se sientan mal?”