

APRENDER A SER

APRENDER A QUEJARSE

✚ ¿Qué crees que es una queja? _____

✚ A veces me he quejado por:



✚ Puedes utilizar estos adjetivos para responder:

ENFADADO, FURIOSO, AVERGONZADO,
NORMAL, TRISTE, AGRADECIDO,
ESTÚPIDO, INFELIZ.

☐ Una vez me quejé y me sentí _____

☐ Una vez alguien se quejó y me sentí _____

✚ ¿En qué consiste quejarse adecuadamente? _____

**LA CLAVE PARA QUEJARSE BIEN, ES HACERLO CORRECTAMENTE,
CON RESPETO Y EDUCACIÓN. ASÍ NO HERIMOS LOS
SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS. SI LAS QUEJAS SE EXPRESAN
ADECUADAMENTE, NO NOS DEBEN MOLESTAR**

EXPRESIÓN DE LA QUEJA DE MANERA ADECUADA

✚ Tu compañero está dibujando a tu lado y hace mucho ruido con el rotulador, porque está dando golpecitos molestos. El ruido no te deja trabajar.

- Por favor, estás haciendo mucho ruido con el rotulador. ¿Te importaría hacer menos ruido? De esta manera no puedo trabajar.
- Sí claro, intentaré hacer menos ruido.
- Muchas gracias



¿CÓMO OS SENTÍS?

TÚ _____

ÉL _____

EXPRESIÓN DE LA QUEJA DE MANERA INADECUADA



- + ¡Deja ya de hacer ruiditos! Eres un pesado no me dejas trabajar.
- + ¡Yo no hago ruido, exagerado!
- + ¿Qué no haces ruido?, estás mintiendo, eres un pesado.

¿CÓMO OS SENTÍS?

TÚ _____
ÉL _____

LAS QUEJAS EN CASA

+ Yo en casa me quejo:

- ☐ Adecuadamente, con educación.
- ☐ Chillando, a gritos, con malos modales.
- ☐ Yo nunca me quejo de nada en casa.



+ A veces mi padre se queja de que yo _____

+ A veces mi madre se queja de que yo _____

RECIBIR Y ACEPTAR QUEJAS

Tú padre esperaba que le ayudases a poner la mesa. Sin embargo tú “te has hecho el loco” y no le has ayudado. Tu padre se queja por ello. ¿Qué ocurre?

+ Tu padre _____

+ Tú _____

+ Tu padre _____

