

A VECES ME SIENTO...

A

abatido
abrumado
aburrido
afectuoso
agradecido
agresivo
amigable
animado
ansioso
apenado
arrepentido
asustadizo
asustado
aterrado
atrevido
aventurero
avergonzado

C

cambiante
celoso
codicioso
cómodo
compasivo
competente
confiado
confundido
cuidadoso
culpable
curioso

D

decepcionado
decidido
deprimido
desanimado
desconcertado
desconfiado

E

emocionado
enérgico
entusiasmado
envidioso
escéptico
eufórico
exhausto
extravagante

F

fascinado
feliz
fervoroso
frustrado

G

gruñón

H

holgazán
horrorizado

I

ilusionado
impaciente
impactado
incómodo
incompetente
indeciso
indefenso
indiferente
indignado
ingenuo
inquieto
inseguro
inspirado

intimidado
intranquilo
irritado

J

jubiloso

M

maravilloso

N

negativo
nervioso

O

ofendido
optimista
orgulloso

P

pacífico
perezoso
perplejo
pesaroso
petrificado
pícaro
positivo
precavido
preocupado

R

rabioso
relajado
resentido
resuelto

S

satisfecho
seguro
sereno
solo
soñoliento
sorprendido
sosegado

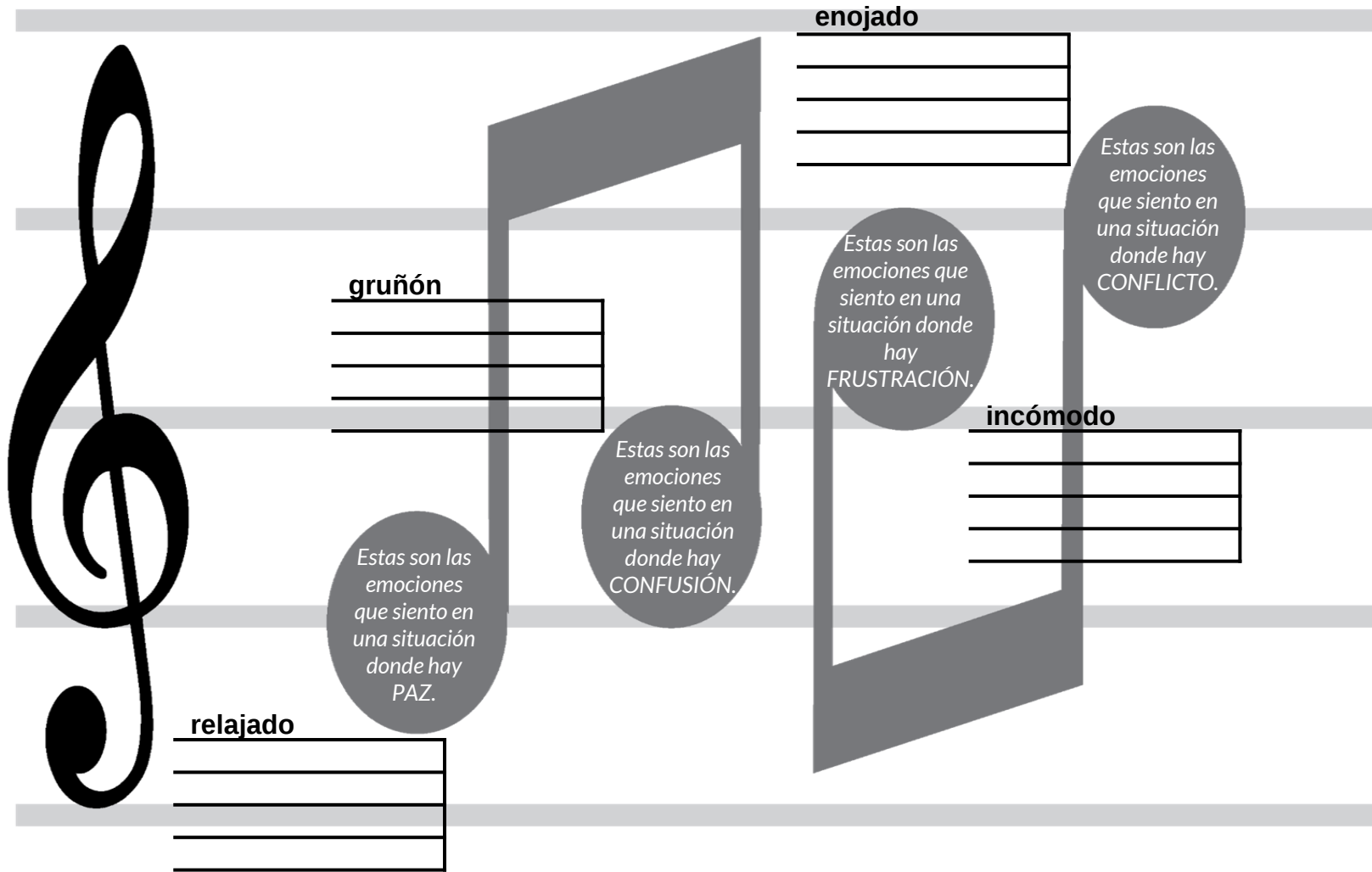
T

taciturno
tenso
tímido
titubeante
tonto
traicionado
tranquilo
triste

V

valiente
vergonzoso
vulnerable

ESCALA DE EMOCIONES



SEGUNDO ACTO

Lee lo que dice cada persona. Además, lee el texto debajo del diálogo para descubrir lo que quiso decir cada persona.

PADRE: (molesto, enojado) ¿Dónde has estado?
(Llegas más de una hora tarde y he estado muy preocupado).

SAM: (a la defensiva) En la escuela.
(Me castigaron y estoy algo avergonzado).

PADRE: (confundido) ¡Pero las clases terminaron hace más de una hora! ¿Qué estuviste haciendo?
(¿Te olvidaste de que tenías una cita con el dentista?)

SAM: (ofendido) ¡Te lo dije! ¡Estaba en la escuela! La maestra nos hizo quedar hasta tarde.
(¿No me crees? Ay, ¿dije “nos”?)

PADRE: (frustrado) ¿Por qué?
(Por favor, sólo explica por qué llegaste tan tarde).

SAM: (ansioso) Porque alguien estaba tirando bolitas de papel masticado y la maestra se enojó y castigó a la clase.
(Bueno, en realidad solamente a mí, porque lancé algunas bolitas de papel masticado).

PADRE: (desconfiado) Eso suena injusto, pero deberías haber tenido la sensatez de llamar.
(¿Y tú no estuviste involucrado?)

SAM: (resentido) ¡Es que la maestra no nos dejaba salir del salón!
(Me olvidé de llamar. Eso es lo que debería haber hecho).

PADRE: (enojado) ¡Ya está! ¡Voy a llamar a tu maestra para hablar de esto!
¡Tuve que cancelar tu cita con el dentista!

MENSAJES EN PRIMERA PERSONA

Los mensajes en primera persona son una muy buena manera de expresarte cuando estás molesto. Cuando los usas, las personas están más dispuestas a escucharte y responder sin enojarse ni ponerse a la defensiva. Lee el ejemplo y luego intenta escribir tus propios mensajes en primera persona.

EJEMPLO

Alguien en tu casa a menudo se olvida de darte tus mensajes.

Me siento molesto
cuando tú no me das mis mensajes
porque son importantes para mí.

1. Un compañero de clase comenzó a llamarte con un apodo que no te gusta.

Me siento _____
cuando tú _____
porque _____

2. Tu maestra no te ha elegido para hablar en clase en toda la semana, aunque has levantado la mano.

Me siento _____
cuando tú _____
porque _____

3. Uno de tus amigos a menudo toma tus cosas prestadas, pero no te las devuelve.

Me siento _____
cuando tú _____
porque _____

¿PUEDEN LAS ESCUELAS COSTEAR A LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDADES?

Garret Frey tenía solo 4 años cuando se cayó de la motocicleta de su padre y se seccionó la médula espinal. Desde aquel momento, Garret, que ahora tiene 16 años, ha estado paralizado del cuello para abajo. Necesita cuidado las 24 horas y ayuda para comer y beber, cambiar de posición en la silla de ruedas, succionar el tubo de la garganta y controlar el respirador que lo ayuda a respirar.

Sin la ayuda de alguien con conocimiento de enfermería para que lo ayude, Garret no podría asistir a la secundaria Jefferson High School en Cedar Rapids, Iowa, en donde va a segundo año y obtiene buenas calificaciones.

Pero el enfermero con licencia que ayuda a Garret le cuesta a su familia casi \$20,000 al año. Durante años han estado tratando, sin éxito, de persuadir a la junta escolar de Cedar Rapids para que cubra el costo. El noviembre pasado, su disputa llegó a la Corte Suprema de los EE. UU.

“Los niños con discapacidades como yo tienen derecho a recibir educación gratuita”, dice Garret, “sin tener que pagar por atención adicional”.

Sin embargo, el inspector escolar de Cedar Rapids, Lew Finch, insiste en que la junta escolar no cuenta con el dinero para pagar por la atención que Garret necesita. Sostiene que el distrito ya ha contratado a un profesor especial adjunto, ha adquirido un autobús especial y ha adaptado una computadora para Garret. “Tienen que preguntarse en dónde se marca el límite”, afirmó Finch. “Si el tribunal abre esa posibilidad, podría crearse un pozo sin fondo”.

El caso de Garret podría decidir el esfuerzo que deberían hacer las escuelas para ayudar a los estudiantes con discapacidades. La ley federal exige que las comunidades les ofrezcan a los estudiantes con discapacidades acceso total a la educación pública y una gama completa de “servicios relacionados con la educación especial”.

Sin embargo, no hay un acuerdo acerca de cuánta atención adicional tienen derecho a recibir Garret y miles de otros estudiantes con discapacidades graves. Los Frey tienen la esperanza de que la Corte Suprema declare que la ley cubre los servicios como el enfermero de Garret.

El seguro de Garret ha estado pagando por el enfermero. Pero ya casi ha utilizado todas las políticas y su familia no puede pagar los servicios por cuenta propia. Si pierde su caso, es posible que tenga que terminar la secundaria desde su hogar.

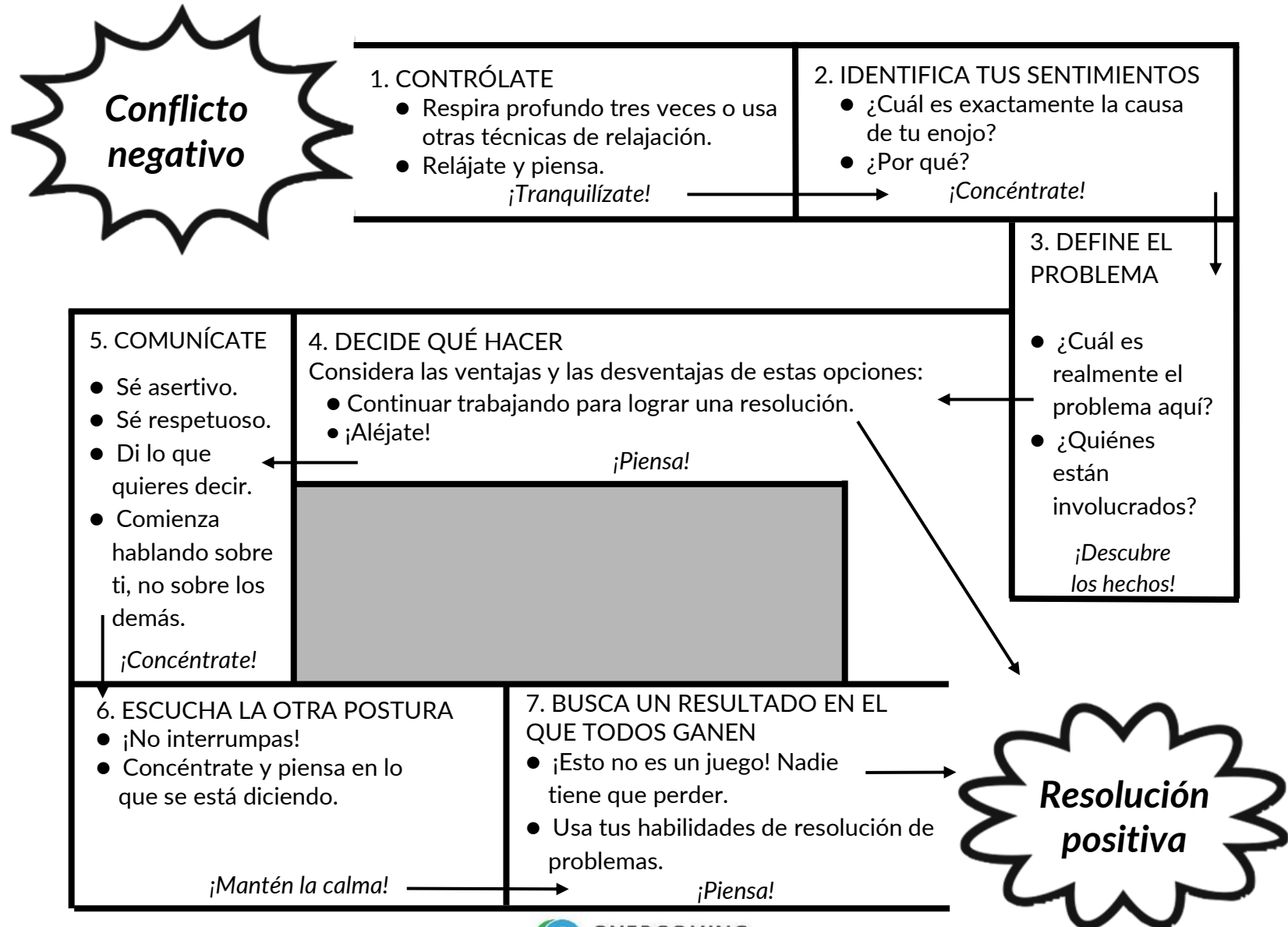
El caso de Garret ha aparecido en los titulares, pero dice que no está buscando atención adicional. “Un par de chicos me preguntaron si me consideraba un modelo a seguir”, dice. “No me veo de esa forma, pero si mi caso puede ayudar a cambiar las cosas, creo que sería algo positivo”.

Se espera que la corte anuncie la decisión esta primavera, pero esto no será lo suficientemente pronto para Garret. “Me gustaría que todo se decidiera”, dice, “y espero que ayude a otros niños”.

—Susan Hansen

* Reimpreso con la autorización de la revista React.

CONSIDERA TODAS LAS POSIBILIDADES



DILEMAS

-
1. Estás jugando al fútbol con tus compañeros durante el almuerzo. Algunos jugadores se están empujando durante el juego. Mientras todos regresan a clase, alguien te da un puñetazo. ¿Qué haces?
-

2. Tu amiga está de mal humor porque la castigaron por una semana. Están hablando sobre ir a ver una película cuando, de repente, comienza a gritarte. De pronto, están discutiendo. ¿Qué haces?
-

3. Tu hermano ha estado molestandote toda la tarde. Le arrojas una almohada y le dices que se detenga. Él te arroja la almohada a ti y te quita los anteojos de la cara del golpe. ¿Qué haces?
-

4. Escuchas que alguien te acusa de robar una chaqueta. Esta persona perdió una chaqueta que es muy parecida a la tuya. Esta persona se junta con un grupo que tratas de evitar. ¿Qué haces?
-