

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 _____