

# Formación en valores



**EL ENFADO  
Y LAS DISCUSIONES**





## Contenido:

Responder con dulzura .....	4
Cuidado con el enfado .....	6
Respirar hondo .....	8
¿Quién le echará leña al fuego?.....	9
Clavos en la cerca .....	12
Ejercita la memoria .....	14
Palabras, rompecabezas, dibujo.....	15
Vamos a jugar .....	16
Piensa.....	19



El amor, la humildad y la reflexión  
resuelven todos los problemas.

Diseño: Amber Darley y Agnes Lemaire

Copyright © 2011 Aurora Productions. Derechos reservados.

# Responder con dulzura

Cierta vez fui a visitar a una amiga muy querida. Mientras esperaba en la sala a que sirvieran el té, presencié algo que me dejó una enseñanza inolvidable.

Dos hermanitas jugaban a las muñecas, pero no se habían dado cuenta de que yo las estaba mirando. Gina era mayor que Sara y llevaba en brazos una muñeca nuevita y preciosa a la que acariciaba con ternura. ¡De pronto y sin aviso, la más pequeña, Sara, se le acercó silenciosamente y le dio tremendo bofetón en la mejilla!

Lo primero que pensé era que Gina le devolvería el bofetón a Sara. Al fin y al cabo, parecía lo más natural para un niño. Sin embargo, no fue así: al principio, Gina puso cara de sorpresa pero unos instantes después, sus ojos se llenaron de comprensión. Se pasó la mano por la mejilla golpeada sin dejar de apretar su muñeca con la otra. Por último, con un regaño cariñoso, dijo a su hermanita:

–Sarita, jamás hubiese imaginado que me harías una cosa así.

Sara puso una expresión de vergüenza, pero no dijo nada.

–A ver –continuó Gina–. Siéntate aquí en mi silla. Si prometes ser cuidadosa, dejaré que cargues un rato la muñeca.

Sara seguía enfadada, pero ante la actitud amorosa de su hermana, en lugar de molestarse más, se sentó con la muñeca en el regazo, mientras miraba a Gina con una mezcla de gratitud y vergüenza.

Y yo, que había observado ese intercambio, sentí mucha ternura. Me pareció haber presenciado algo poco común: ver cómo una niña era capaz de manifestar tanta comprensión y perdonar sin pensárselo dos veces, a pesar de haber sido maltratada. Entonces llamé a Gina y le pregunté:

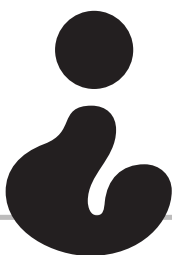
–¿Cómo haces para tener tanta paciencia con Sara, mi amor?

–Pues, supongo que es porque la quiero mucho –me respondió, soltando una risita.

–Es que, Sarita es una hermana muy querida –agregó, como excusándola– pero tiene un carácter tremendo, y a veces se le olvida tener cuidado. Mami me dijo que si cada vez que Sarita me maltrataba yo le devolvía ese trato, la íbamos a pasar muy mal. Y creo que tenía razón. Mamá también me enseñó que debía aprender a «responder con dulzura», ¡y es eso lo que estoy tratando de hacer!

Abracé a Gina y le di un beso.

–Querida –le dije–, me parece que acabas de demostrar que has aprendido la lección.



- ¿Cómo reaccionó Gina cuando Sara le dio el bofetón?
- ¿Qué crees que habría pasado si Gina le hubiera devuelto el bofetón a Sara?
- ¿Qué piensas que aprendió Sara al ver la reacción amable de su hermana Gina?
- ¿Cómo hubieras reaccionado tú en el lugar de Gina?





# Cuidado con el enfado

Se sintió como un estallido sordo y la casa de los Torres tembló ligeramente. A poca distancia de allí unos constructores estaban detonando explosivos para abrir un túnel a través de la montaña.

–¡Ojalá acaben de una vez con esas explosiones! –exclamó Julita, tapándose los oídos con las manos–. Me asustan.

–Tremendo ruido hacen, ¿verdad? –opinó su papá.

–Y lo desbaratan todo –agregó Julita. Había visto en una película cómo usaban dinamita para romper piedras grandes. –No nos irá a romper en pedazos a nosotros también, ¿verdad, papi? ¡Tengo miedo! –, y corrió hacia el sofá para estar cerca de su padre.

–No, mi amor –le aseguró su papá–. No nos va a hacer daño. Pero no debemos acercarnos mucho. Aquí estamos seguros–. Ya más tranquila, Julita salió a jugar.

Sin embargo, no habían pasado más que unos minutos cuando de pronto regresó a la casa de lo más alterada, dio un fuerte portazo y se desplomó en una silla con cara de furia.

–Nunca más le voy a hablar a Raulito –declaró molesta–. ¡Jamás! ¿Sabes lo que me dijo? ¡Que me parezco a un mono!

Ni bien terminó la frase, se escuchó otra explosión.

Su papá la miró y le dijo suavemente:

–Sabes, Julita, la ira es como la dinamita–. Ella lo miró sorprendida. –Así es –continuó–, se le parece bastante: hace mucho ruido, explota y puede hacerle daño a la gente.

Julita se quedó pensativa.

–¿Puede destruirnos?

–Hmm... no exactamente –le respondió su papá–. Pero puede afectarnos mucho. El enfado es muy poderoso, y si perdemos el control nos haremos daño a nosotros mismos al igual que a la persona con la que estamos enfadados.

–¿De manera que debemos permanecer alejados de la ira, así como nos alejamos de la dinamita? –le preguntó Julita.

–Así es. No debemos permitir que el enfado controle nuestras acciones.

A lo lejos, se escuchó otra explosión, y Julita saltó de la silla.

–Pensándolo bien, no me gusta la dinamita. Creo que iré a conversar un rato con Raulito.



- ¿Has tenido «explosiones sordas» de ira en tu interior?
- ¿Has advertido alguna vez los estragos que puede provocar el enfado, en ti y en los demás?





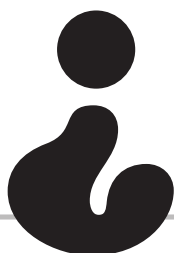


## Respirar hondo

Cuando «pierdo los papeles»  
también pierdo la razón.  
Me acaloro, me enfurezco,  
¡se me sube la presión!  
Es que, siempre que me enojo  
y de ira me sonrojo  
digo cosas que no siento  
y a la larga, me arrepiento.

Enfadada, nunca he hecho  
nada bueno, nada sabio,  
nada que me cause orgullo,  
sino todo lo contrario.  
Cuando pienso en lo pasado,  
en lo perdido, en lo ganado,  
queda claro que la ira  
nada bueno me ha aportado.

Ahora intento ser paciente  
—que es lo más inteligente—  
y aunque a veces aún me enojo  
y lo veo todo rojo,  
la experiencia me ha enseñado  
que cuando uno está enfadado  
mejor es respirar hondo  
hasta que se le haya pasado.



- ¿Alguna vez, al jugar con tus amigos o en otra ocasión, sucedió algo que te pareció injusto? Cuenta lo que te pasó y cómo reaccionaste. ¿Qué hiciste: te enfadaste, explotaste, o sencillamente te quedaste calladito?
- ¿Cuál crees que es la mejor forma de dirigirte a los demás cuando consideras que han cometido una injusticia? Presenta algunos ejemplos.





# ¿Quién le echará leña al fuego?

Papá leía el periódico, mamá tejía, y Toño y Tomás estaban coloreando en la mesa.

–Me parece que se ha puesto más frío –dijo el papá, levantando la vista. – Toño, échale un poco más de leña al fuego.

Toño se levantó de un brinco y se dirigió al cajón donde se apilaban los leños.

–Está vacío –dijo, y regresó a su dibujo.

–Bueno, pues tendremos que ir a buscar más leña –dijo el papá– pues de lo contrario se va a extinguir el fuego. Será mejor que llenes el cajón.

–Le toca llenarlo a Tomy –protestó Toño.

Tomy levantó la vista de su dibujo.

–No es cierto, te toca a ti, Toño. Yo lo hice la última vez. Estoy seguro.

–No me toca a mí; Tomy es un mentiroso –reclamó Toño–. Le toca a él porque yo lo llené la última vez, y no pienso ir a llenarlo de nuevo.

–Como digan, pero la cuestión es que necesitamos leña –dijo el papá, haciendo un esfuerzo por no perder la paciencia–. Dejen ya de discutir y llenen de una vez ese cajón.

–Le toca a Toño –insistió Tomy, desafiante.

–No es verdad –siguió Toño, con tono irritado–. Y aunque lo fuera, hoy ayudé a mamá a lavar los platos después de la cena y él no hizo más que secarlos, así que de todos modos él debería llenar el cajón.

–No te hagas ilusiones –protestó Tomy–. Y además, si vamos a hablar de lavar platos, no se te olvide que yo fregué los del almuerzo.

–Y yo los del desayuno del otro día, así que...

–¿Y qué de la leña? –insistió el papá–. Este lugar se está poniendo cada vez más frío. ¿Para cuándo, muchachos?

–Le toca a Tomy –siguió insistiendo Toño, cada vez más empeinado.

–Muy bien –dijo el papá con firmeza–. Basta ya. Salgan los dos, y quédense afuera hasta que decidan quién va a traer la leña. Eso sí: no se les ocurra volver a entrar con las manos vacías. Y dense prisa, porque se va a apagar el fuego.

Molestos y mirándose con furia, los dos muchachos salieron al patio y se pusieron a discutir, sin darse cuenta de que desde la sala su papá escuchaba perfectamente su antipático altercado.

–¡Te toca a ti!

–Y dale con eso; te he dicho mil veces que te toca a ti.

–Pues yo no pienso ir a buscarlo. Anda tú.

–No. Ve tú.

–No, tú.

Las voces fueron perdiéndose a medida que los muchachos se acercaban al galpón donde se almacenaba la leña.

–Me gustaría saber qué está pasando ahí afuera –le dijo el papá a la mamá–. Parece que, al fin y al cabo, el que va a terminar trayendo la leña soy yo.

–Pues yo en tu lugar no lo haría –respondió la mamá–. Mejor esperemos a ver qué pasa.

No tuvieron que esperar mucho, porque de repente se oyó un fuerte golpe en la puerta y los dos muchachos entraron a la casa tambaleándose, con la sonrisa pintada en el rostro.

–Aquí está la leña –dijo Toño.

–Ya era hora–respondió el papá–. A los dos se los ve muy contentos. ¿Cómo lo solucionaron, por fin?

–¿Solucionar qué? –preguntó Toño.

–Ah, sí... pues se nos ocurrió una idea genial: Tomy llenó la mitad del cajón y yo llené la otra. Así de simple.

–¡Qué bien! –dijo el papá.

–¡Sí, qué buena idea! –coreó la mamá.

–Yo no sé cómo no se nos había ocurrido antes –agregó Tomy.

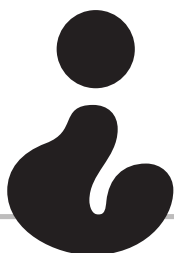
–Yo tampoco lo sé –coincidió el papá, sonriéndose–. Pero ya ven, cuando hay que hacer algo, es mucho mejor trabajar juntos que perder tiempo discutiendo a ver a quién le toca hacerlo.

–Eso me recuerda algo –dijo la mamá–. Ese dicho de que «en la unión está la fuerza».

–Siempre es maravilloso poder hacer las cosas juntos, y en lugar de discutir, crear un ambiente agradable –dijo el papá, sonriendo–. Y hablando de ambiente, ¡ahora que tenemos leña está haciendo un calorcito riquísimo!

Los dos muchachos regresaron a sus dibujos.

- 
- ¿Cómo resolvieron Toño y Tomy sus diferencias?
  - ¿No te parece que hubiera sido más inteligente encontrar enseguida una buena solución, en lugar de ponerse a discutir?
  - Como resultado de la discusión, ¿tuvieron más, o tuvieron menos tiempo para colorear?
  - ¿Qué hubieras hecho tú si fueras Toño o Tomy y estuvieses convencido de que le tocaba al otro hacer lo que te pedían a ti?
  - A veces, resulta útil hacer una pequeña lista de las tareas para que cada uno sepa qué se espera de él o ella. ¿Por qué no lo intentas tú en tu casa con tus hermanos y hermanas? Eso sí: no olvides primero preguntar a tus padres qué les parece.





# Clavos en la cerca

De joven tenía tan mal carácter que a menudo decía o hacía cosas muy desagradables. Me acuerdo de una en particular. La maestra llamó a Ricardito para que resolviera un problema. Él se puso muy nervioso porque toda el aula lo estaba mirando.

–Ricardito, ¿cuánto es dos por cinco?

–Ehh... esteee... ¿seis?

Todo el mundo se echó a reír, pero justo en ese momento sonó la campana de la escuela, anunciando que había terminado la clase y empezado el recreo. Todos los alumnos salieron volando hacia la puerta que daba al patio.

Me encontré a Ricardito sentado en un banco, triste y solitario. Quisiera decir que lo consolé, pero lamento reconocer que, en vez de eso, por culpa mía se sintió aun peor.

–Ricardito es un bobo, Ricardito es un bobo. ¡Ja, ja, ja! ¡Eres tan tonto que ni siquiera sabes cuánto es 2 por 5!

Ricardito salió corriendo rumbo su casa. Lloraba. Su mamá llamó a mis padres y les contó lo que había pasado. Al enterarse, mi papá me llamó la atención y me habló muy seriamente sobre la actitud tan poco amorosa que había manifestado. ¡Hasta se puso a llorar diciéndome que había menoscabado la confianza que él tenía en mí!

–Siento mucho haberte defraudado, papi.

–Hijo, te perdono, pero quiero mostrarte una cosa. Ven conmigo.

Me llevó al patio delantero de la casa, y me enseñó uno de los postes de madera nuevecitos que había instalado en la cerca. Cogió un clavo y con el martillo lo clavó en el poste.

–Cada vez que digas algo hiriente o poco cariñoso, clavaré un clavo más a este poste. Hoy he puesto el primero. Y cada vez que hagas algo amable o bueno, sacaré un clavo.

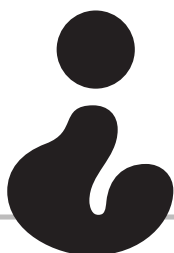
Así, fueron pasando los meses. Cada vez que yo pasaba por la cerca me acordaba de las razones por las que iba aumentando la cantidad de clavos en el poste. Me ayudaban a comprender que en realidad tenía un problema a raíz del cual decía y hacía cosas desagradables, y me recordaban que tenía que esmerarme por cambiar. Hasta que por fin decidí convertirlo todo en un reto: esos clavos debían desaparecer.

Por fin llegó el día tan esperado: ¡solo quedaba un clavo! Mientras mi padre lo arrancaba, me sentía tan contento y orgulloso que gritaba:

–¡Papi, papi! ¡Ahora sí han desaparecido todos los clavos!

Mi Padre miró el poste con detenimiento y me contestó pensativo:

–Sí, hijo, es maravilloso que todos los clavos hayan desaparecido... pero si miras bien, verás que aún quedan las heridas.



- ¿Cuántos clavos habría en tu poste si tú hicieras como Ricardito?
- Explica a qué se refería el padre cuando explicó que los clavos ya no estaban pero que aún quedaban las heridas.
- Trata de hacer lo siguiente: escribe en un papel todas las cosas buenas y malas que hiciste y dijiste en el transcurso de ese día. Junto a cada expresión amable dibuja un corazón. Y cada vez que hayas dicho o hecho algo antipático o desagradable, tacha un corazón. Al final del día, mira a ver qué tal te fue.



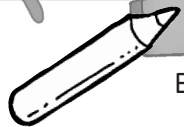


# Ejercita la memoria



Nuestro servicio no es nada  
sin nuestro amor.

# ¡Saca el lápiz!



Escribe las letras que faltan. Luego busca esas mismas palabras en el rompecabezas y enciérralas con un círculo. Puedes hacerlo horizontal, vertical o diagonalmente.

Si las c\_s\_s no an\_\_\_ bien,  
No de\_\_\_os de\_elear.  
Las de\_\_\_mos conversar  
\_e manera placentera.  
\_\_\_ndo nos dejamos ir,  
Perde\_\_\_ la dirección.  
¡Mira bien, tengo \_azón!

B	C	O	S	A	S	P
C	S	R	P	N	N	E
U	O	A	O	D	I	R
A	M	Z	G	A	T	D
N	E	O	N	N	I	E
D	B	N	O	G	H	M
O	E	O	R	D	S	O
N	D	E	H	E	R	S

## Termine este dibujo

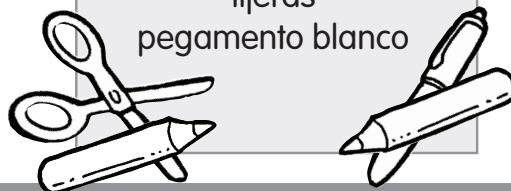


# Algo que puedes hacer

## Vamos a jugar todos juntos

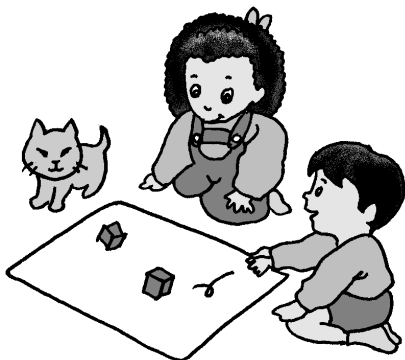
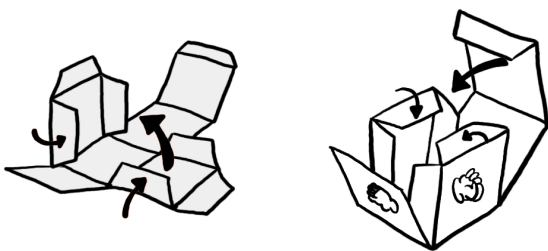
Este es un juego muy sencillo que te enseñará a controlar tu carácter, incluso cuando las cosas no salgan como tú quieras, o cuando pierdas en un juego. Recuerda que también se puede perder con gracia, y que ganar no siempre es lo más importante. Lo más importante es el amor.

**Materiales:**  
lápices de colores  
tijeras  
pegamento blanco



### Instrucciones:

- Recorta las figuras de la página siguiente siguiendo las líneas negras gruesas.
- Colorea cada figura de tal modo que todas las caras que tienen las mismas figuras sean del mismo color. Usa distintos colores para cada dado: así será más fácil reconocerlos cuando estén jugando.
- Dobra hacia adentro por las líneas punteadas, de modo que los dibujos queden hacia afuera.
- Ensambla y pega los dados como se muestra a continuación.  
¡Listos para jugar!

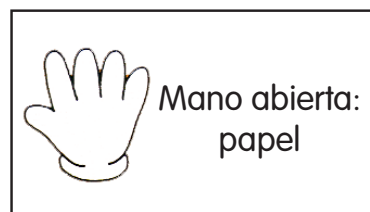


### Cómo se juega:

- Escoge un compañero.
- A la cuenta de tres, todos deberán tirar su dado al mismo tiempo.
- Comprueben qué dibujo cayó boca arriba y, guiándose por la lista que aparece más abajo, ¡determinen quién ganó!
- Podrán seguir jugando todo el tiempo que quieran.



La piedra le gana a las tijeras.  
(Puede romperlas.)



El papel le gana a la piedra.  
(Puede envolverla.)

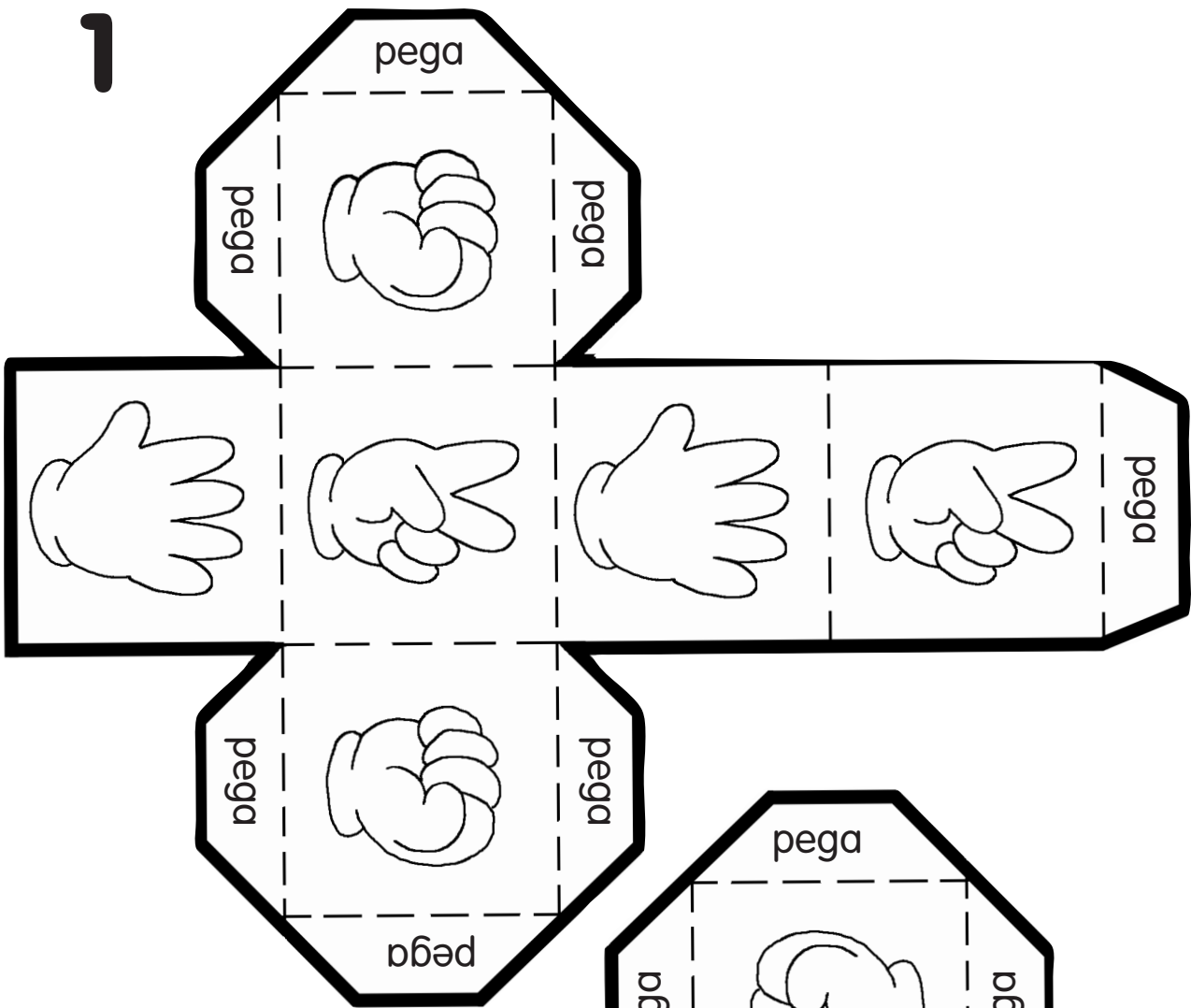


Las tijeras le ganan al papel.  
(Pueden cortarlo.)

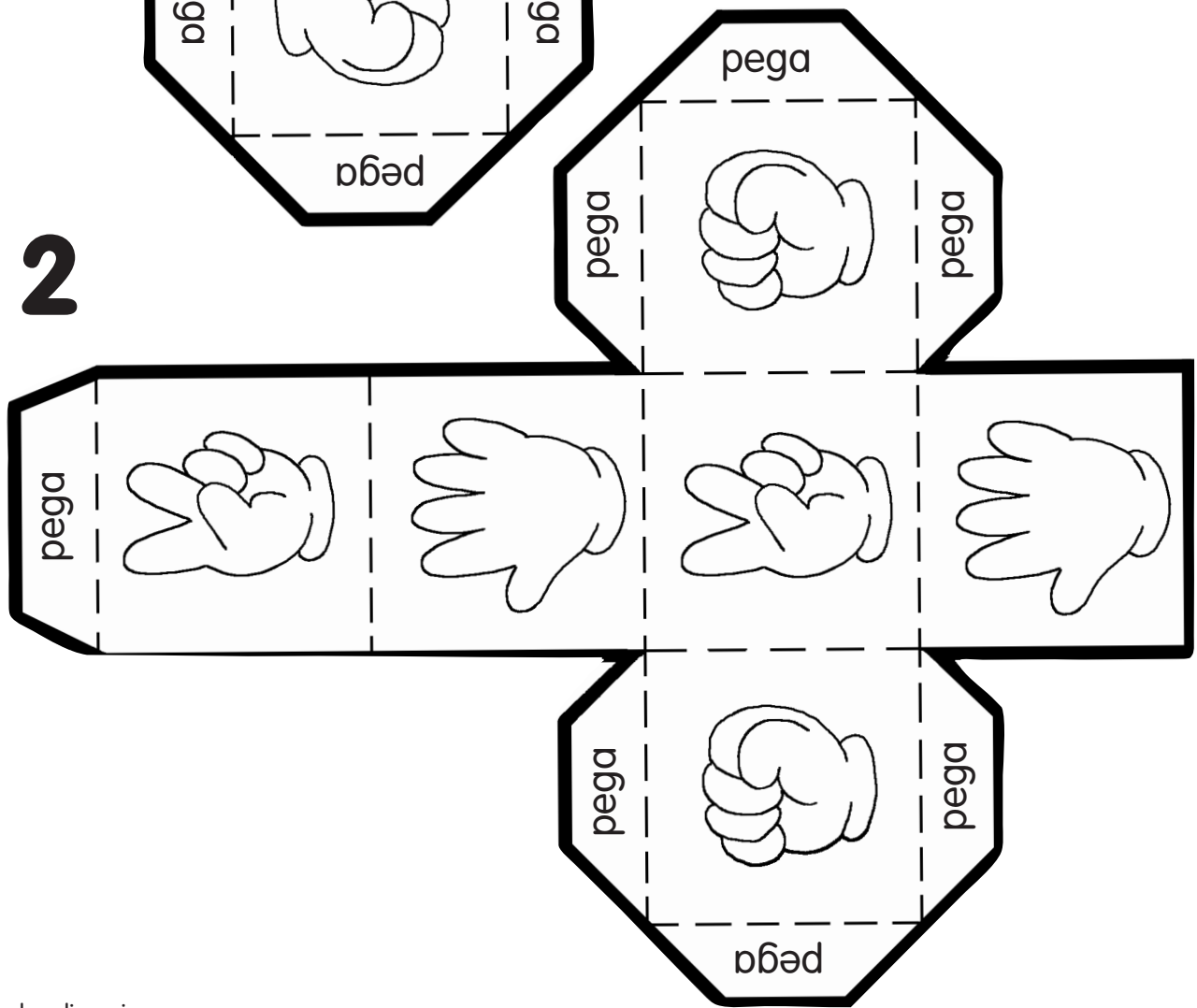
El enfado y las discusiones



1



2





# Piensa...

¿Te diviertes de verdad cuando juegas? ¿Alguna vez, en medio de un juego, sentiste que se había cometido una injusticia, y te molestaste y te enfadaste? Jugar no es divertido cuando hay sentimientos negativos o discusiones. ¿Qué puedes hacer al respecto?

Pues la mejor forma de ganar es tener una actitud considerada y conciliadora. Aunque pierdas el juego, si has tenido una buena actitud, ¡tú serás el ganador! Cuando juegas a pillar a otros o a las escondidas, recuerda que lo importante es pasarla bien, y que debes dejar que los demás también se diviertan.



# Formación en valores

Curso para la formación de valores y el desarrollo de la inteligencia emocional y social de los niños, en 20 módulos.

Enseña habilidades para encarar eficazmente las exigencias y desafíos de la vida diaria. Pueden impartirlo indistintamente padres de familia, orientadores, monitores y maestros, en casa, en el aula, en campamentos educativos, colonias de vacaciones, etc. Cada módulo se centra en una virtud, cualidad personal, habilidad social o destreza comunicacional de gran

importancia para adquirir una sana autoestima y disfrutar de una vida gratificante en paz y armonía con los demás.



SBA-KS-S08 - El enfado y las discusiones

Hecho en México



Distribuido por Prodidsa  
Tel. (52-81) 8123-0605 ó 01-800-714-4790  
E-mail: [prodidsa@prodidsa.com](mailto:prodidsa@prodidsa.com)  
[www.prodidsa.com](http://www.prodidsa.com)

