



14

Neva Milicic
¡HUY, QUÉ
VERGÜENZA!

TODOS HEMOS EXPERIMENTADO ALGUNA SITUACIÓN INCÓMODA, EN LA QUE NOS SENTIMOS EXPUESTOS Y VULNERABLES. ESTE LIBRO RECOPILA HISTORIAS FICTICIAS QUE LOS LECTORES PUEDEN RELACIONAR CON ALGUNA EXPERIENCIA DE VIDA, VALORANDO LA FORMA EN LA QUE SE RESUELVEN LOS CONFLICTOS Y SE SUPERAN LAS INSEGURIDADES.

NEVA MILICIC ES SICOLOGA Y ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN. HA PUBLICADO NUMEROSOS LIBROS SOBRE DESARROLLO EMOCIONAL, LOS QUE SON UN REFERENTE PARA NIÑOS, JÓVENES, PADRES Y PROFESORES. ADEMÁS, SUS COLUMNAS DE OPINIÓN PONEN EN VIGENCIA TEMAS VINCULADOS A LA CONVIVENCIA FAMILIAR Y ESCOLAR.

A PARTIR DE 7 AÑOS

ISBN 978-956264728-1



H010V

EL BARCO DE VAPOR



Neva Milicic

¡Huy, qué vergüenza!



EL BARCO DE VAPOR



¡Huy, qué vergüenza!

Neva Milicic

Ilustraciones de Loly & Bernardilla

ediciones  sm

¡Huy, qué vergüenza!

Primera edición: octubre de 2009

Segunda edición: abril de 2010

Dirección editorial: Rodolfo Hidalgo C.

Dirección literaria: Sergio Tanhnuz P.

Ilustraciones y cubierta: Loly & Bernardilla

Diagramación: Jennifer Contreras V.

© Neva Milicic

© Ediciones SM Chile S.A.

Coyuncura 2283, oficina 203

Providencia, Santiago de Chile.

www.ediciones-sm.cl

chile@ediciones-sm.cl

ISBN: 978-956-264-728-1

Registro de Propiedad Intelectual:

Inscripción N° 184.064

Impresión: Maval Impresores.

IMPRESO EN CHILE / PRINTED IN CHILE

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni su transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

*Para todos los niños y las niñas
que han sentido vergüenza,
es decir: para todos los niños.*



¡Hola! Soy Antonia, y quiero contarles que esta semana fue increíble para mí y para mis compañeros.

La señorita Cecilia, que es mi profesora, tuvo una idea genial para la hora de consejo de curso. Nos preguntó:

—¿Qué les parece que conversemos sobre alguna ocasión en que sintieron vergüenza?

Al principio, todos nos quedamos mudos. Nadie quería hablar.

Es difícil hablar de cuando uno lo ha pasado mal... y se pasa muy mal cuando a uno le da vergüenza.

Una idea genial



Creo que se le ocurrió esta idea por algo que había sucedido la semana anterior.

Rosita no quería venir a clases porque ella es un poco tímida y nosotros nos habíamos reído mucho cuando se equivocó en una dramatización. A Rosita le dio tanta vergüenza que se puso a llorar y quiso irse a su casa.

Nos sentimos muy mal por haberla hecho llorar.

Rosita no quiere venir al colegio

Enrique dijo:

—Yo voy a empezar, porque parece que a todos nos cuesta hablar del tema. Yo, por ejemplo, me siento muy mal, como avergonzado, porque nunca me escogen de los primeros para el equipo de fútbol. La verdad es que soy bien malo, pero cuando soy el único al que no eligen ¡me dan ganas de salir arrancando! ¡Cómo me gustaría ser bueno para la pelota!

Nunca me escogen



Yo le dije:

—Pero Enrique, eso es lo de menos; eres bueno para tantas cosas; para las matemáticas, por ejemplo.

—Sí —suspiró él—, pero eso no le importa a nadie.

—Creo que estás equivocado. Estoy segura de que tu mamá se pone feliz con tu libreta de notas —le dije.

—Gracias, Antonia —me contestó—. ¡Eres tan buena amiga!

Creo que Enrique no solo es bueno para las matemáticas, también es una persona muy agradecida, pensé yo.

Eso no le importa a nadie



—A mí me pasa algo parecido
—dijo Ricardo—. Creo que nunca voy
a olvidar la vergüenza que sentí
cuando en un campeonato interescolar
metí un autogol. Lo peor es que
perdimos 2-1, o sea, que si no hubiera
sido por esa fatal jugada habríamos
empatado. ¡Había estado tan contento
cuando me eligieron para el equipo!
Y después quería que me tragara la
tierra. En las graderías, todo mi curso
me abucheaba. ¡No sé cómo pude ter-
minar el partido!

Metí un autogol



—Cuando llegué a la casa me encerré en la pieza; no quería ver a nadie. Al otro día no tenía ganas de ir al colegio y, por supuesto, pensaba retirarme del equipo de fútbol —contó Ricardo—. Mis compañeros fueron muy pesados y se burlaban de mí.

No quería ver a nadie



—Cuando revisaba mi correo electrónico encontraba mensajes con insultos —agregó—. Estaba tan mal que la profesora jefe me llamó para conversar. Le conté que tenía mucha pena y vergüenza por el autogol y porque me molestaban incluso por Internet.

Correos agresivos



—Me ayudó mucho una cosa que me dijo Patricia —continuó Ricardo— cuando le conté lo mal que me sentía: “¡Vergüenza deberían sentir ellos!” —dijo Patricia—. Porque en vez de apoyarte y comprender lo que sientes, se burlan. En vez de ridiculizarte, deberían preguntarse cómo ayudarte. ¿Es que nunca les habrá salido algo mal?”.



—Yo soy muy vergonzosa, pero mi mamá no conoce la vergüenza ni de nombre —dijo Luz—. Ella es buena y se preocupa por nosotros, pero canta fatal y le encanta hacerlo. Un día me acompañó a una ceremonia al colegio y empezó a cantar con el coro. Lo hacía tan fuerte y tan pero tan mal que mis compañeros se dieron vuelta para mirarla. ¡Yo no sabía dónde meterme!

Mamá, por favor no cantes





—El otro día —siguió diciendo Luz—, cuando le comenté a mi mejor amiga, Camila, que me daba mucha pena sentir vergüenza de mi mamá, ella me dijo: “Yo ni me fijé que cantaba tan mal. Y ¿sabes?, me encanta tu mamá porque tiene mucha personalidad. En cambio, la mía anda siempre pensando en qué van a decir los otros. No deja ni que me vista a mi gusto. Siempre me está diciendo: Camila, ¡qué va a decir la gente!”.

Nadie está contento

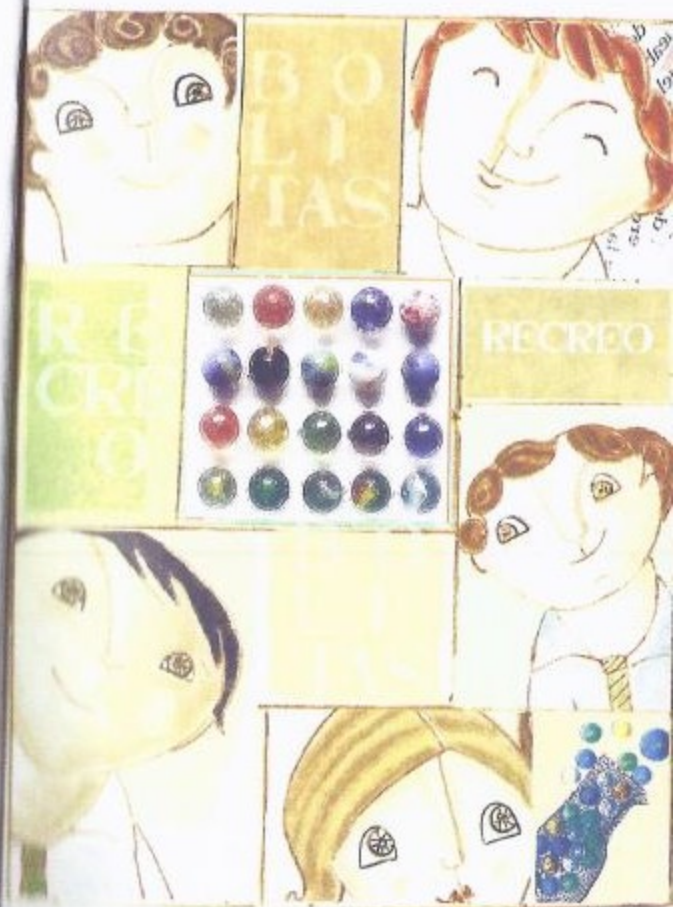
—Una vez mi mamá les contó a sus amigas algo que había encontrado simpático de mí y ellas se rieron mucho —dijo Pamela—. Yo sé que mi mamá me quiere, pero ese día me dio entre vergüenza y rabia, tanta que me encerré en mi pieza y no salí en toda la tarde. Mi mamá me pidió perdón, pero no pude perdonarla hasta el otro día. Ella me prometió ser más discreta y no contar cosas mías sin mi permiso.

Una mamá poco discreta



—La peor vergüenza que pasé fue cuando entré a un colegio nuevo —contó Sebastián—. Todos se conocían y yo era un extraño. Me pasé casi un mes sin jugar con nadie y me daba mucha vergüenza estar solo en el recreo. Hasta que mi “Ita” (así le digo yo a mi abuelita) me aconsejó llevar una bolsa con bolitas al colegio. ¡Qué felicidad cuando varios compañeros quisieron ser mis amigos y comenzamos a jugar! ¡No lo podía creer!

Nuevo en el colegio

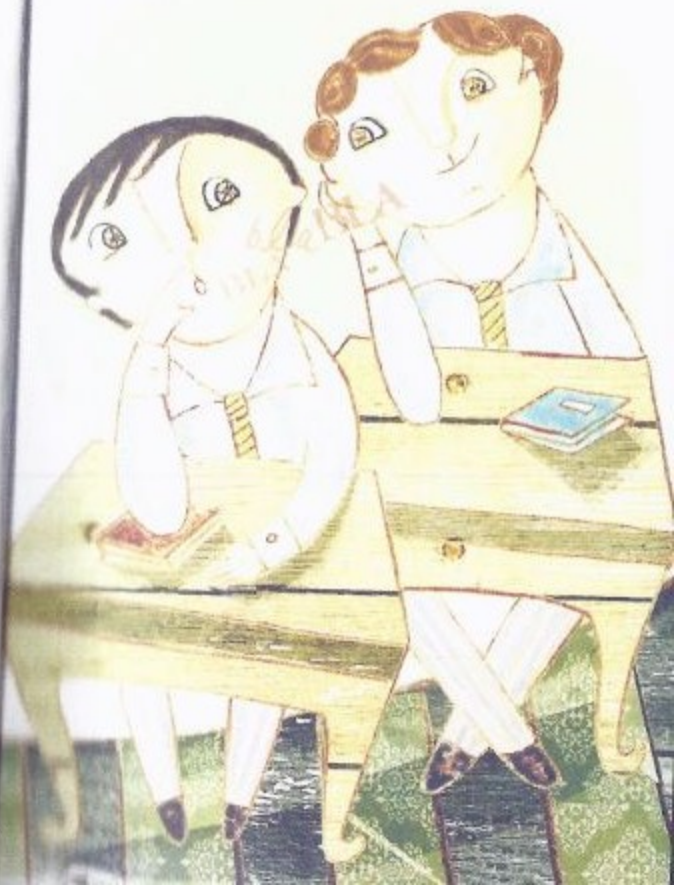


—He tenido muchas veces vergüenza —dijo Ismael—, pero creo que la vez que peor lo pasé fue cuando me llamaron mentiroso delante de todo el curso.

—¿Cómo fue que pasó eso? —preguntó la señorita Cecilia.

—Fue el año pasado, cuando la profesora de matemática me preguntó: "Ismael, ¿está trabajando?" Yo le respondí: "Sí", porque en verdad estaba trabajando, pero la profesora dijo delante de todo el curso: "Ismael, usted está mintiendo; cuando yo lo miré estaba conversando".

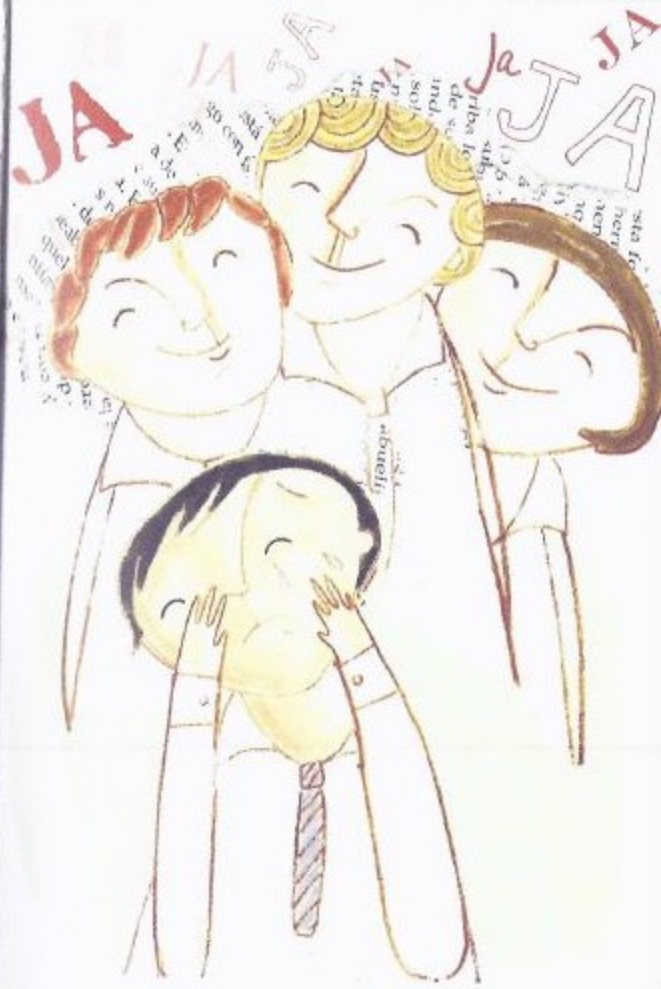
Ismael al borde de las lágrimas



—Me sentí tan mal que no pude defenderme, porque era cierto que había conversado, pero no lo estaba haciendo cuando ella me preguntó. Casi me pongo a llorar, lo que me dio más vergüenza todavía.

—Entiendo que te dé vergüenza que te llamen mentiroso delante de todos —le dije—, pero no veo qué tiene de malo llorar.

—Antonia, tú no entiendes todo lo que nos molestan a los hombres si lloramos.



Llorar no tiene nada de malo

—Además —dijo Matías—, encuentro injusto que te traten de mentiroso en público. Mi mamá me enseñó que si uno tiene que criticar a alguien, siempre debe hacerlo en privado, porque si no se humilla a la persona y se le puede provocar un daño muy grande.

Todos estuvieron de acuerdo en que era malísimo humillar a alguien en público.

Muy injusto



Una broma pesada



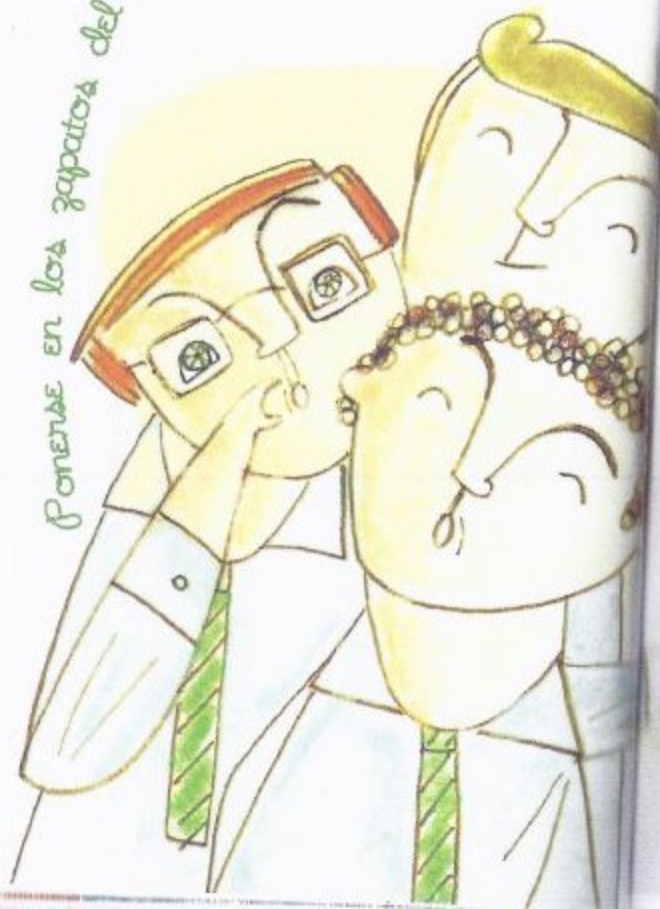
—A mí me dio mucha vergüenza —agregó Matías—, cuando una vez traté de integrarme a un grupo que estaba conversando y me gritaron a coro: “¡Ándate, nadie te quiere aquí!”. Me sentí pésimo. No sabía para dónde ir ni para dónde mirar. Uno siente como que quisiera desaparecer.

—Después supe que era un “juego” que habían inventado para ver cómo reaccionaba la gente y que se lo dirían al primero que intentara unirse a ellos. Me tocó esa mala suerte. Quedé triste y herido porque mis amigos no pensaron que yo me podía sentir tan mal con su broma... ¡que era muy pesada!

Un juego bien antipático



PONERSE EN LOS ZAPATOS DEL OTRO



—Sí —dijo la profesora—, a todos nos gustaría que nuestros amigos fueran capaces de entendernos y de ponerse en nuestros zapatos. Eso supone imaginar cómo se van a sentir las personas con lo que uno les hace... Y no es fácil. Los niños que son inteligentes emocionalmente saben entender cómo se sienten los otros con las cosas que les hacen o que les dicen.





—Caerse da mucha vergüenza —dijo Rebeca—. Cuando yo estaba en segundo básico tenía que cantar en una representación para los papás. A mí me gusta cantar y creo que lo hice bastante bien, pero cuando bajé del escenario me tropecé en un escalón y... ¡Plafff! ¡Al suelo! Me paré lo más rápido que pude, tratando de que no se notara mucho, pero lo peor de todo fue que varias personas se acercaron a preguntarme: "Rebeca, ¿qué le pasó?".

¿QUÉ TE PASÓ?



Roberto comentó:

—Siempre he encontrado tonto preguntar “¿qué te pasó?” cuando alguien se cae. Es obvio que se ha caído, pero lo más divertido es que cuando alguien se cae, me cuesta mucho no hacer esa misma pregunta.

Una pregunta innecesaria

La profesora dijo:

—Todos nos hemos caído muchas veces y no siempre es fácil levantarse, pero hay que hacerlo. A veces, cuando alguien hace algo mal, se dice “se cayó” o cuando un equipo pierde un partido también se dice “el equipo se cayó”. Ante esas situaciones hay que aprender a levantarse y no considerarlas una tragedia.

Caerse no es nada trágico



—A veces soy un poco enojón y cuando estoy molesto trato mal a las personas —dijo David—. Las hiero con lo que les digo y después me siento pésimo. Me da vergüenza; no sé cómo arreglarlo.

Los problemas de David

¡AR!

¡AR!

—Y lo malo —agregó Cristina, enojada—, es que ¡las palabras no se pueden borrar!



Creo que Cristina se acordó de una vez en que David le dijo tonta.

—Pero al menos se puede pedir disculpas —dijo la señorita Cecilia.

—Además, hay que ver cómo hacer para que no vuelva a pasar —agregó David—. Yo me he hecho el propósito de tratar bien a las personas y de no herirlas cuando me enoja.

Ojalá pueda cumplirlo y logre controlar mi rabia.

Los propósitos de David



Máximo dijo:

—Hay algo que a mí me da mucha vergüenza y mucha pena, pero es tanta la vergüenza que no lo quiero contar.

La profesora, que es muy criteriosa, le dijo:

—Muy bien hecho, Maxi; no tienes por qué contar algo delante de todo el curso si no quieres. Pero sí es importante que lo hagas con alguien mayor que te dé confianza para que puedas sacar tus penas, y si hay algo de lo que tengas que perdonarte, puedas hacerlo. Es muy pesado andar con un secreto y no tener con quién compartirlo.

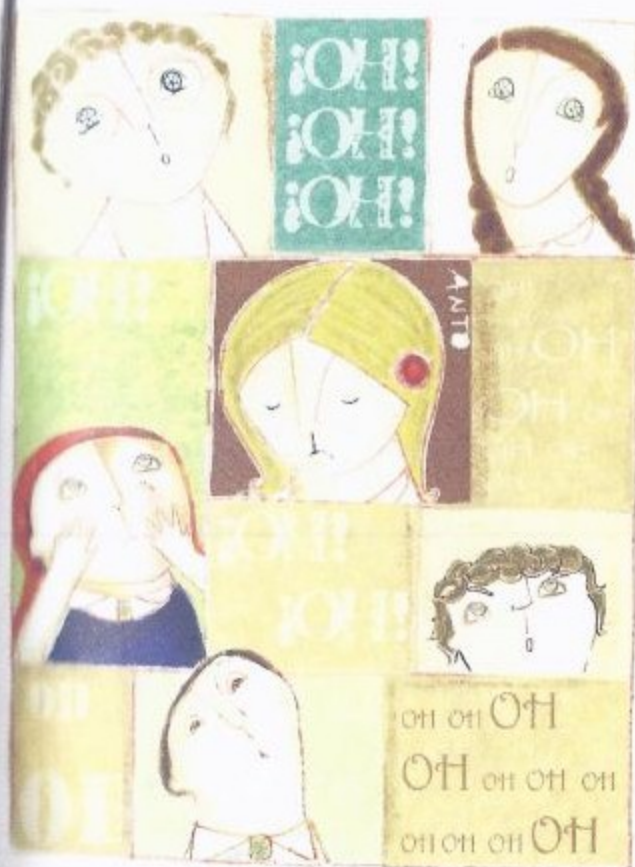
Algo que no puedo contar



—A mí también me pasó una vez una cosa que me dio mucha vergüenza —dije—. Y me cuesta contarlos, pero lo voy a hacer, porque creo que nos puede ayudar a todos.

Hice una pausa antes de continuar; me costaba seguir hablando, pero me decidí a hacer el esfuerzo y contarles a mis compañeros y compañeras lo que me había sucedido.

Yo si lo voy a contar





—Cuando era más chica, un primo mayor quiso que yo hiciera con mis partes privadas cosas que yo no quería hacer. Por suerte, mi mamá me había explicado que si alguien me decía que hiciera algo que era secreto y me amenazaba con que si lo contaba me iba a pasar algo malo, no le creyera, y se lo dijera a ella; porque las mamás siempre saben cómo defender a sus hijos.

Las mamás saben cómo defenderse



—Así lo hice y fue bueno, porque cuando se lo dije a mi mamá perdí el miedo, y también fue bueno para mi primo porque lo llevaron al sicólogo. Después me pidió perdón por lo que había intentado hacer y por amenazarme.

—Gracias, Antonia —dijo la señora Cecilia—. Tiene que haber sido difícil para ti compartir tu secreto, pero todos aprendimos que hay que pedir ayuda y hay que atreverse a hablar con alguien de confianza, a pesar de las amenazas. Es la única manera que tienen los niños de defenderse de otros niños o de personas que son abusivas.

Gabriel contó:

—Yo también tengo vergüenza de tener miedo. Les tengo terror a los perros. Por eso no voy a cumpleaños en casas donde haya uno. Me da vergüenza que se rían de mí —suspiró Gabriel, que parecía ser tan valiente.

Lucía, que es muy astuta, le dijo:

—Casi siempre en la vergüenza hay un miedo terrible a hacer el ridículo.

Nos miramos y asentimos. ¡Todos estuvimos de acuerdo!

Miedo a los perros





—A mí me da mucha vergüenza explicar lo que me da vergüenza —dijo Pablo.

—No tengas miedo —le dijo Vero, que es medio bruja, porque justo lo que avergonzaba a Pablo, era tener miedo.

—Bueno ya —dijo Pablo poniéndose muy pero muy colorado—. A mí me da vergüenza no saber andar en bicicleta y no poder aprender porque me da miedo.

—¿Cómo te va a dar vergüenza eso? —preguntó Vero—. Todos tenemos miedo de muchas cosas antes de aprender. Yo leí en un libro que solo no tienen miedo “los tontos de remate”.

Da vergüenza tener miedo

—Todos tenemos miedo al ridículo en distintas ocasiones, y a veces es bueno sentir un poco de vergüenza porque nos impide hacer el loco, pero es muy malo cuando es mucho, porque nos paraliza —dijo la señorita Cecilia.

—¿Por qué los hombres tienen más vergüenza de tener miedo que las mujeres? —preguntó Ana, que es medio feminista.

—Lo malo no es tener miedo —dijo la profesora—, sino dejarse dominar por él.

Para no hacer el loco



¡ABAJO LA
VERGÜENZA!

—O sea —concluyó Fernando, que le pone ideas a todo—, ¡en la vergüenza nos importa más lo que piensan los otros y no lo que nos pasa a nosotros mismos!

—Justo —dijo mi amiga María Nubia—, o sea que si uno se cae, debe pensar más en uno que en lo que piensan los otros.

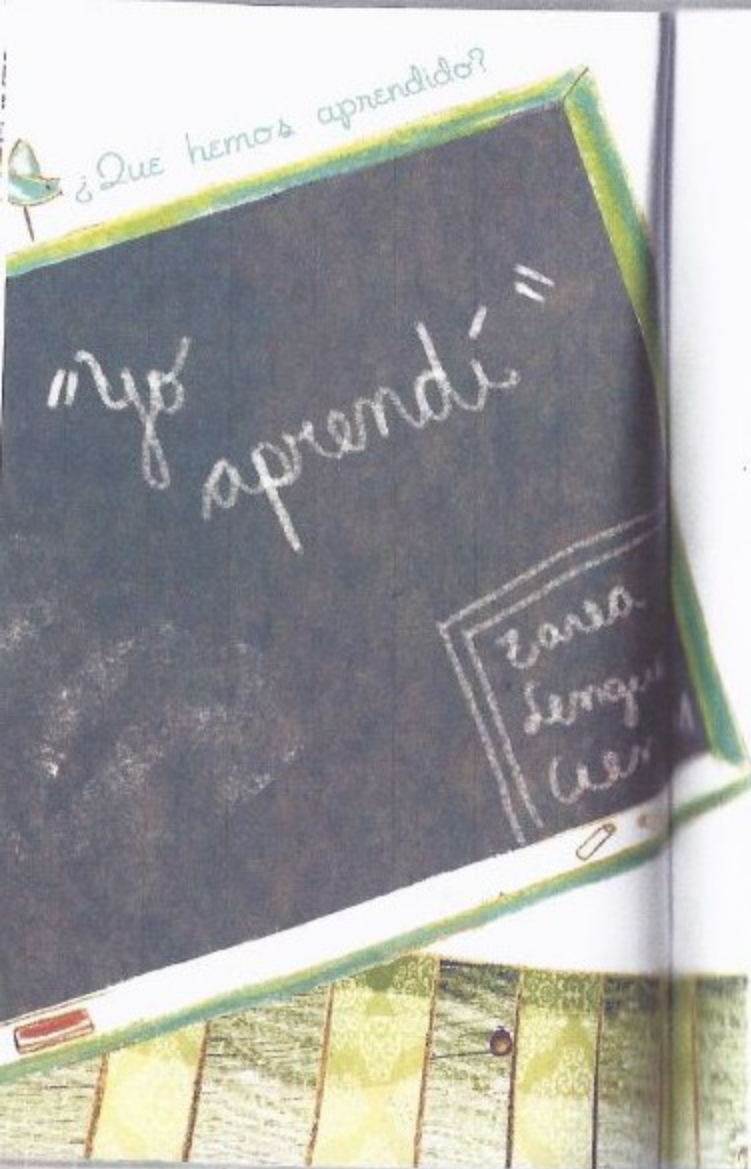
—Esta vez sí que aprendimos —dijo Fernando—. No voy a dejar más que la vergüenza y el miedo me manden.

Las conclusiones de Fernando



—Qué alivio saber que hay cosas que a ustedes también les dan vergüenza —dijo tímidamente Mitzi, poniéndose muy colorada—. A las personas que son como yo casi todo les da vergüenza: hablar en público, ir a un lugar nuevo, pedir un favor. Después de todas estas historias me siento más segura y bastante menos tímida.

Enferma de tímida



—A ver, ¿qué hemos aprendido?
—preguntó la señorita Cecilia.

—Que es bueno tener a quien contarle los secretos —dijo Máximo.

—Yo aprendí que más vale pasar un poco de vergüenza que arriesgarse a que te pasen cosas —dije yo.

—Me di cuenta de que uno le da demasiada importancia a las cosas cuando algo le sale mal —agregó Ismael.

—Yo aprendí a ser menos tímida
—dijo Mitzi.

—Yo ahora sé que a los pocos días los demás apenas se acuerdan de cuando uno ha hecho el ridículo
—contó Rebeca.

—Entendí que tengo que ser más simpático cuando a la gente le pasa algo que le hace sentir mal y no reírme de ello —dijo David.

Ese día, en el recreo, seguimos conversando sobre las vergüenzas y nos sirvió mucho para entendernos más y ser mejores amigos.