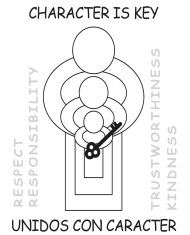


CÓMO REFORZAR LA EMPATÍA

La empatía es poder entender y reconocer los sentimientos y las necesidades de los demás. El primer paso para reforzar la empatía es poder ponerse en el lugar de la otra persona y sentir lo que esa persona está sintiendo. Antes de que los niños puedan identificarse con los sentimientos de otras personas tienen que **aprender sobre los sentimientos en general y sus propios sentimientos en particular.**



¿Qué pueden hacer los padres?

1. Ayude a su niño a aprender sobre los diferentes sentimientos, tales como sorprendido, orgulloso, celoso y nervioso. Una forma maravillosa de hacer esto es leer y discutir libros.
2. Enseñe a su niño cómo identificar y entender sus propios sentimientos con preguntas guiadas.
 - ◆ ¿Cómo te sientes?
 - ◆ ¿Cómo sabes que te sientes así? ¿Cuáles signos en el cuerpo te dicen que te sientes de esta forma?
 - ◆ ¿Cómo se siente el cuerpo por dentro cuando tienes este sentimiento? (latidos rápidos, la cara se siente caliente, los hombros están rígidos, etc.)
 - ◆ ¿Qué sucedió para que te sintieras así?
 - ◆ ¿Qué te gusta hacer cuando tienes ese sentimiento?
 - ◆ ¿Qué te gusta que hagan los demás cuando te sientes así?
3. Enseñe a su niño cómo inferir y predecir los sentimientos de los demás.
 - ◆ Escuchar las palabras y voces/tonos de los demás y observar las caras, el lenguaje corporal y lo que está sucediendo alrededor de ellos. Anime a su niño a ser un detective de sentimientos.
 - ◆ Pensar en cómo se sentirían en una situación similar. Comúnmente nos referimos a esto cuando decimos ponerse en el lugar del otro.
 - ◆ Reconocer que las personas se sienten de manera diferente en situaciones similares y que los sentimientos podrían cambiar. Necesitamos entender sentimientos diferentes en los demás.



Empatía y RESPONSABILIDAD: Al igual que los niños tienen la responsabilidad personal de cuidar su propiedad, tienen una responsabilidad social de demostrar empatía hacia los demás. Las personas responsables piensan antes de actuar y toman en cuenta los sentimientos de los demás. También consideran las consecuencias y cómo sus acciones ayudarán o herirán a los demás.

El Comité de Educación del Carácter de la Escuela Key ha escogido la Empatía como nuestro tema durante 2013-2014. Esté atento a más materiales educativos durante el año sobre cómo usted, como padre, puede ayudar a fomentar la empatía en sus niños.