

A young girl with dark hair is hugging a young boy from behind. They are standing in a grassy field with trees in the background. The girl is wearing a white shirt and blue shorts, and the boy is wearing a brown hoodie and blue pants. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

6 MANERAS

de Enseñar Empatía a los Niños

A photograph of a man and a young boy sitting together, reading a book. The man is on the left, looking towards the boy on the right. The boy is smiling and looking at the book. They are both wearing light-colored shirts. The background is a wooden wall.

6 MANERAS DE ENSEÑAR EMPATÍA A LOS NIÑOS

La capacidad de comprender los sentimientos de los demás es una cualidad fundamental que contribuye a relaciones y conexiones sociales saludables y satisfactorias.

Los padres que saben fomentar la empatía en sus hijos no nacieron con este conocimiento: **lo aprendieron y lo aplicaron.** ¡Tú también puedes hacerlo!

Esta habilidad puede ser difícil de aprender, especialmente para los niños pequeños. Sin embargo, todo el esfuerzo que dediques a enseñar este rasgo tan importante valdrá la pena.

El fundador de la escuela de psicología individual, Alfred Adler, dijo: **“La empatía es ver con los ojos del otro, escuchar con los oídos del otro y sentir con el corazón del otro”.**

¿Cuál es el momento adecuado para empezar a enseñar empatía a nuestros hijos? ¿Cómo deberíamos hacerlo? ¿Basta con hablar ocasionalmente sobre su importancia? ¿Existen formas creativas de enseñarla? ¿Es posible que un niño se sienta abrumado por la empatía?

Los padres que practican la crianza consciente enfrentan estas y muchas otras preguntas a diario. Afortunadamente, aunque la empatía es un comportamiento aprendido, los niños nacen con la capacidad para desarrollarla. Solo necesitas reconocerla y fomentar la actitud que la cultiva.

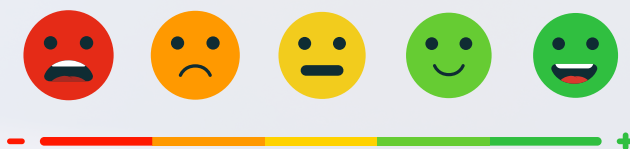
Cualquier padre que sea capaz de ser amable y mostrar compasión ya está brindando a sus hijos una base sólida para la empatía.

6 MANERAS DE ENSEÑAR EMPATÍA A LOS NIÑOS

Aquí tienes 6 maneras de enseñar a tu hijo el arte de la compasión y la empatía:

1. Enseña sobre las emociones

La inteligencia emocional, que implica la capacidad de reconocer, diferenciar y nombrar correctamente diversas emociones, es clave para desarrollar la empatía.



Un niño no puede empatizar con sentimientos que no sabe explicar. Señalar y nombrar las emociones que crees que tu hijo está sintiendo, así como las que tú experimentas, estimulará el desarrollo de su inteligencia emocional.

2. Modela e interpreta una variedad de sentimientos

Aprovecha situaciones cotidianas en las que observes angustia (ya sea en la vida real, en libros o en la televisión) y conversa con tu hijo sobre cómo podría sentirse el personaje principal de la historia. Enséñale a hacer una pausa y reflexionar sobre las emociones de los demás antes de actuar.



3. Fomenta la curiosidad por las similitudes

Los niños sienten mayor empatía por las personas con quienes se identifican.

Ayuda a tu hijo a reconocer características o experiencias que tiene en común con los demás. Bríndale oportunidades para conocer personas de diferentes entornos y escuchar sus historias para que pueda identificarse con ellas.

6 WAYS TO TEACH EMPATHY TO CHILDREN

4. Lee historias y organiza juegos de roles

La empatía va más allá de compartir emociones; **también implica ponerse en el lugar del otro y tratar de ver el mundo desde su perspectiva.**

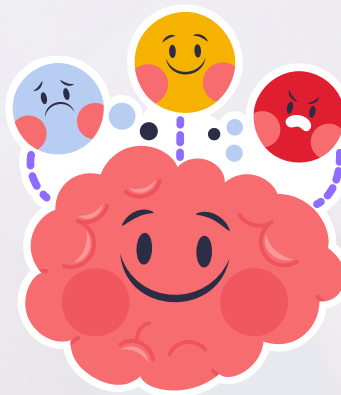
- Los cuentos y relatos de la vida real ofrecen excelentes oportunidades para enseñar empatía. Habla con tu hijo sobre la historia que están leyendo y enfóquense en las emociones del protagonista.
- Además, pueden recrear desafíos y dificultades de la vida cotidiana mediante juegos de roles. Esto le permitirá experimentar distintas emociones y comprender mejor a los demás.

5. Practiquen el reconocimiento de expresiones faciales

Es difícil ser empático si no se pueden leer las emociones en el rostro de los demás. **Los niños pequeños a menudo malinterpretan las expresiones faciales.** Muestra imágenes de personas con distintas emociones y ayúdales a nombrarlas correctamente.

6. Comparte emociones después de un conflicto

Los conflictos son normales en cualquier familia. Tal vez te enojaste con tu hijo por algo que hizo, o quizás él tuvo una pelea con su hermano.



- Una vez que todos se hayan calmado, hablen sobre las emociones que experimentaron durante el conflicto. **Esto fortalecerá su empatía y también les ayudará a expresar sus sentimientos de una manera más saludable.**

El simple hecho de decidir enseñar empatía a tu hijo significa que ya vas por el camino correcto. **Recuerda que cada vez que tú mismo demuestras empatía, das un paso más hacia la formación de un niño emocionalmente desarrollado.**



www.parentsstepahead.org