

# ¡Practica la empatía!

En un mundo en el cual nuestros hijos suelen enfrentar retos tales como el “bullying”, estrés y el miedo de ser diferente, desarrollar sus habilidades de empatía es una manera crítica de ayudarlos a ser exitosos.

**La empatía es** la capacidad de entender los sentimientos de los demás como si los estuviéramos experimentando nosotros mismos. La empatía nos permite entender cómo otra persona puede sentirse en una situación específica, incluso cuando estos sentimientos son diferentes a los nuestros.

## Simpatía:



## Empatía:



## ¿Cómo es que la empatía ayuda a nuestros hijos?

- Ayuda a un niño entender cómo él es una persona individual con sentimientos únicos.
- Ayuda a un niño entender que otras personas pueden tener pensamientos y sentimientos distintos a los de ellos (y eso está bien).
- Desarrolla el autoestima valorando los pensamientos individuales del niño y afirmando su derecho a tener esos pensamientos.
- Apoya la salud mental al permitir que un niño exprese sus emociones, afronte el estrés y entienda que está bien ser diferente.
- Permite a un niño desarrollar relaciones saludables porque pueden compartir sus sentimientos, relacionarse y comunicarse con otra persona.

## 3 consejos simples para construir empatía en los niños:

### 1. Modele la bondad y llame la atención sobre ejemplos de empatía.

En vez de preguntarles sobre una calificación o una actividad, pregunte, “¿En qué forma demostraste tu cariño hoy?” o, “¿Cómo te hizo sentir eso?”

### 2. Platique sobre los sentimientos.

Pregunte sobre los sentimientos de su hijo. Pregúntele a su hijo sobre los sentimientos de otros en situaciones específicas. Ayúdelos a aprender cómo describir las emociones y a sentirse seguros para que puedan hacer lo mismo cuando estén interactuando con otras personas.

### 3. Lea a (y con) sus hijos.

Las historias nos ayudan a entender las situaciones, las reacciones, y los sentimientos de otros. Actúe con ellos situaciones donde la empatía es crítica: el “bullying”, la presión entre compañeros, y conflicto con hermanos/amigos. Esto los ayuda a prepararlos para retos donde tener empatía puede ser especialmente difícil (e importante).

**SCAN**

del Norte de Virginia

[www.scanva.org/esp](http://www.scanva.org/esp)