



## *Ayudemos a nuestros Hijos*

Año III - Edición N°24

Septiembre de 2018

### Enseñemos a ser empáticos a nuestros hijos



#### De un vistazo

**¿Qué es la empatía? La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando, en un determinado momento.**

**Las personas con una mayor capacidad de empatía son las que mejor saben entender a los demás. Son capaces de captar qué siente o piensa la otra persona a partir de su lenguaje corporal, sus palabras, el tono de su voz, su postura, su expresión facial, etc., ver más allá de las palabras, entender ciertos gestos o expresiones y saber cómo le está afectando a la otra persona lo que estamos diciendo o haciendo.**

- 
- Sentir y mostrar empatía es una capacidad que los chicos aprenden con el tiempo.
  - Algunos chicos necesitan ayuda adicional para desarrollarla.
  - Usted puede ayudar a su hijo a mostrar empatía en situaciones diarias.

Todos los padres desean que sus hijos muestren empatía hacia otras personas. Sin embargo, puede que no sepamos cómo enseñárselo al niño.

Un niño que muestre empatía es capaz de entender y apreciar las ideas, los sentimientos y las experiencias de otras personas. Pero adquirir esta capacidad puede que sea difícil para los chicos, por eso los padres deben esmerarse en ello.

Por ejemplo, algunos chicos que son de naturaleza inquieta pueden estar moviéndose tan rápido que no se dan cuenta cómo se están sintiendo otras personas. Puede que tampoco sean capaces de enfocarse en una situación. Los chicos con dificultades para socializar a menudo tienen problemas porque no se dan cuenta o no entiendan las emociones que las personas están mostrando.

Eso no quiere decir que estos chicos no se preocupen por los otros. *Significa* que pueden necesitar ayuda adicional para aprender a reconocer y responder a las emociones de las demás personas.



# Existen cuatro tipos de actitudes sociales para orientar a nuestros hijos a ser empáticos



## 1. Tipo de Actitud: Expresión facial

**Cómo la utilizamos:** Nosotros utilizamos nuestras caras para expresar cómo nos sentimos, incluso aunque no tengamos esa intención. Levantamos nuestras cejas, cuando hacemos una pregunta, sonreímos cuando nos sentimos felices y, nos ponemos de mal humor cuando estamos contrariados.

**Por qué importa:** Las expresiones faciales, son las señales sociales más obvias. Es muy difícil esconder una emoción cuando ésta “está escrita en su cara.”

**Qué puede pasar cuando los niños no la captan:** Por ejemplo, en el pasillo, María ve a su maestro preferido que está hablando con otro estudiante. María corre hacia él, gritando, “¡Hola Sr. Lenz! ¡Hola Sr. Lenz!” El maestro la mira y frunce el entrecejo, y levantando un dedo le dice, “Un minuto.” Pero María sigue corriendo hacia él sin comprender la señal.

## 2. Tipo de Actitud: Lenguaje corporal

**Cómo la utilizamos:** Algunas veces una emoción es tan fuerte, que afecta hasta la manera en que nos paramos. Contraemos nuestros hombros cuando estamos cansados, los encogemos cuando no sabemos una respuesta, y agregamos un salto a nuestro paso cuando estamos felices.

**Por qué importa:** El lenguaje corporal puede ser involuntario, o lo podemos utilizar con intención. De cualquier manera que sea, es una forma muy importante de comunicarnos. Algunos niños, pueden llegar a mal interpretarlo totalmente, y la gente puede sentirse muy molesta por esto, ya que las señales que estarían dando con sus cuerpos, estarían siendo ignoradas.

**Qué puede pasar cuando los niños no la captan:** Por ejemplo, en el recreo de la escuela, Lucía le pide a Ana dos veces, que juegue con ella. Cuando Lucía se acerca a Ana, por tercera vez, no se da cuenta que Ana se ha cruzado de brazos, y está moviendo su cabeza en forma negativa. No capta el mensaje.

## 3. Tipo de Actitud: Tono e inflexión de la voz

**Cómo la utilizamos:** Según los estados de ánimo, utilizamos una voz suave o alta, con un ritmo rápido o lento en nuestro discurso. Cuando necesitamos conseguir algo, hablamos rápidamente y con urgencia. Cuando hacemos una pregunta, levantamos un poco el tono de voz, en las últimas palabras de la pregunta.

**Por qué importa:** Los cambios en la voz pueden cambiar, a veces, el significado de lo que está siendo dicho. Algunos niños toman lo que se dice literalmente, perdiendo así los matices del discurso. Quizás, no entiendan las bromas, o incluso cuando los otros niños están portándose mal con ellos.

**Qué puede pasar cuando los niños no la captan:** Por ejemplo, en la clase de gimnasia, Juan pregunta si puede él estar en el mismo equipo de básquet en que está Roberto. Roberto, sarcásticamente dice, " Sí, claro, tú

puedes jugar con nosotros,” y se va. Juan, sigue a Roberto, creyendo que él dijo que sí lo quería en su equipo.

#### 4. Tipo de Actitud: Espacio personal (también conocido como límites físicos)



**Cómo la utilizamos:** Cuando estamos interesados en alguien, nuestra tendencia será acercarnos a esa persona (pero no demasiado.) Cuando tomamos un paso atrás, estamos señalando que preferimos tomar un poco de distancia.

**Por qué importa:** Pararnos demasiado cerca (o demasiado lejos) de alguien, puede ser un poco raro. También puede querer comunicar algo que los niños, en realidad, no tienen la intención de decir. Mantener una distancia apropiada es especialmente difícil para los niños.

**Qué puede pasar cuando los niños no la captan:** Por ejemplo, en la fiesta de su cumpleaños, Clara se acerca a su amiga Marta, para darle un abrazo. Marta la mueve hacia atrás, y Clara le devuelve una mirada triste, como respuesta pensando que Marta la rechazó.

Los niños en su temprana edad puede que tengan dificultad en entender las expresiones faciales, el lenguaje corporal, los tonos e inflexión de la voz, y la noción del espacio personal. De cualquier modo, usted puede ayudar a su niño o niña a aprender cómo darse cuenta e interpretar las actitudes sociales.

Si su hijo tiene dificultad para ser empático, hay cosas específicas que puede decirle y actividades que hacer para ayudarlo a desarrollar esta capacidad.

## Estas son ocho maneras de enseñar empatía



### 1. Mostrar empatía a su hijo cuando esté molesto

**Captar o entender cómo su hijo se está sintiendo en un determinado momento puede ayudarlo a entender cómo otros podrían responder, cuando él muestre empatía hacia *ellos*. Así es como podría verse:**

Usted está intentando tener la cena lista y su hijo le está pidiendo helado. En lugar de enojarse, intente hacerle saber que usted entiende cómo se siente. Podría decirle: “Sé que quieres helado *ahora* pero la regla es que primero es la cena y después el postre. Escribamos en el pizarrón cuándo exactamente *puedes* comer helado”.

## 2. Comentar estrategias alternativas

Haga esto cuando él esté tranquilo, no cuando esté alterado. Podría decirle: "Hiciste un buen trabajo esperando a terminar de cenar para comer helado, pero, ¿qué otra cosa pudimos haber dicho o hecho para que nuestra conversación fuera más agradable?".

## 3. Señalar y practicar señales no verbales

Los chicos que tienen dificultades con las habilidades sociales a menudo tienen problemas para entender las señales sociales. Por ejemplo, la mirada baja y la postura encorvada puede que no lo registren como estar "triste". Puede que necesiten ayuda para reconocer los diferentes mensajes del lenguaje corporal, las expresiones faciales y los tonos de voz, y saber lo que significa cada uno de ellos.

Ver imágenes o programas de televisión sin volumen, y ayudar a su hijo a identificar y nombrar las emociones que allí se expresan, es una práctica para reconocer e identificar las diferentes emociones.

## 4. Jugar

Aprender a ser empático no debería ser como una tarea para su hijo, puede hacerlo divertido. Siéntese con su hijo en un banco en el parque o en la calle. Intenten adivinar el estado de ánimo de las personas que pasan y expliquen qué pistas le hicieron pensar que una persona estaba feliz, triste o enojada.

Este tipo de juegos ayuda a su hijo a entender la manera cómo las expresiones, el lenguaje corporal y el tono de voz pueden revelar cómo se siente una persona.

## 5. Representar roles en diferentes situaciones

Algunos chicos en edad pre-escolar tienen problemas para imaginarse cómo se sienten los demás. Eso puede suceder en situaciones cotidianas o en circunstancias más serias, como cuando un familiar o un amigo está de

**duelo. Representar diferentes situaciones puede facilitar que su hijo vea el punto de vista de la otra persona.**



## **6. Dar el ejemplo siendo empático en el momento**

**Cuando su hijo muestre falta de empatía en una situación social, demuéstrole cómo ser empático. Por ejemplo, de camino a la escuela ven que a un niño se le cae su proyecto de arte. Su hijo se ríe.**

**Puede que usted esté tentado a corregir a su hijo en el momento. En lugar de eso, ayude a ese niño. Podría decirle: “¿Puedo ayudarte a ordenarlo? Permítenos ayudarte a llevar los libros”.**

## **7. Use ejemplos con mascotas cuando hablen de los sentimientos**

**Esta estrategia puede facilitar la discusión. Por ejemplo, cuando su gato esté en la ventana hipnotizado por un pájaro, puede preguntarle: “¿Qué crees que está pensando Sparky? ¿Crees que es un buen momento para acariciarlo?”. Si su perro brinca de emoción cuando su hijo entra a la casa, pregúntele: “¿Crees que Dogi se pondría triste si lo ignoras?”**

## 8. Estar listo para cambiar ligeramente las tácticas

Si preguntar “¿cómo te sentirías...?” no está funcionando, cambie el foco de atención hacia usted. Puede decirle algo como: “Recuerdo una vez que estaba esperando para hacer mi pedido en una pizzería y estaban tardándose *demasiado*. De repente alguien no se dio cuenta de que estábamos esperando en fila y ¡pidió su pizza antes que yo!”.

Hablar de cómo se sintió en lugar de hacer que su hijo sea el protagonista en la situación, puede ser un cambio sutil pero eficaz que conduce a que la discusión sea menos intensa para un niño que está cansado de que “le hablen” de las habilidades sociales.

### Otras maneras de ayudar a su hijo a mostrar empatía

Los chicos que tienen dificultad para mostrar empatía necesitan que se les enseñe esta importante habilidad de manera explícita. Sin embargo, no es un proceso rápido. Así que prepárese para enseñarla una y otra vez hasta que su hijo empiece a entenderla por sí solo.

### Puntos clave

- Ser sensible a lo que su hijo está sintiendo demuestra a su hijo lo que es la empatía.
- Participar en juegos en los que se practiquen las señales de comunicación no verbales puede ayudar a su hijo a sintonizarse con los sentimientos de los demás.
- Enseñar a ser empático puede ser un proceso largo, así que esté preparado para enseñar esta habilidad una y otra vez.



## **Frases que empoderan la vida de un niño para siempre**

Elegir ser una influencia positiva significa establecer un buen ejemplo a través de tus palabras y a través de tus acciones. Tus palabras tienen un impacto mucho más fuerte en tu hijo, de lo que tú te das cuenta. Trata de ofrecerle siempre frases que empoderen su carácter para siempre.

### **1. "Trata a los demás como quieras que te traten"**

La regla de oro. Enseñar a un niño la regla de oro a una edad temprana, puede ayudarles a entender lo importante que es tratar a los demás con amabilidad y respeto.

Demasiadas personas carecen de la capacidad de aceptar a los demás por lo que son y tratarlos con respeto. Como adulto, tus palabras y acciones deben mostrarle a tu hijo que tú practicas lo que predicas. Si tratas a los demás con amabilidad y respeto, tu hijo comenzará a entenderlo. En lugar de ser un bully o señalar a otros, será un pacificador y un líder.

## 2. “Escucha antes de hablar”

Esta lección puede tomar algunos años para que un niño pequeño aprenda, pero vale la pena enseñarla. Ser un oyente activo, puede ayudar a tu hijo en todos los aspectos de la vida. Les ayudará a ser un mejor estudiante, un mejor maestro y un mejor amigo. La escucha activa mediante la concentración, la comprensión y la respuesta, no siempre es fácil. Recuerda suavemente a tu hijo a escuchar antes de hablar, para enseñarles la importancia de la comunicación respetuosa.

## 3. “Piensa pensamientos positivos”

Esta frase que empodera es simple, pero puede terminar siendo una lección poderosa. Mantener una actitud positiva puede ser extremadamente difícil, especialmente a medida que se envejece y la vida comienza a suceder. Si tu hijo aprende a mantener una actitud positiva cuando es joven, incluso cuando las cosas son difíciles, esta lección se quedará con ellos durante toda su vida adulta.

## 4. “La bondad es el regalo más grande que puedes dar”

Una de las mejores lecciones que puedes enseñar a tu hijo es ser amable. En un mundo lleno de gente que juzga y carece de compasión, encontrar a alguien genuinamente bondadoso y compasivo puede ser difícil. Enséñale a tu hijo lo importante que es mostrar bondad a los demás en cualquier circunstancia. Un acto amable puede hacer un mundo de diferencia en la vida de otra persona.



HASTA PRONTO...