

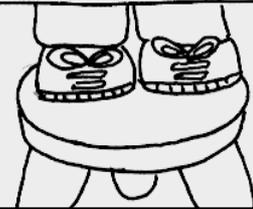


BOLETÍN INFORMATIVO

Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica General
Aranda de Duero (Burgos)

Isabel Al

SEGUNDO TRIMESTRE CURSO 19/20



¿CÓMO FAVORECER LA EMPATÍA EN LOS NIÑOS?

¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

La empatía es un mecanismo con el que nacemos, que nos permite ponernos en la piel de los demás y sentir las emociones básicas que compartimos. Gracias a esta capacidad de sentir empatía podemos convivir.

(Elsa Punset)



¿CÓMO EVOLUCIONA LA EMPATÍA EN LOS NIÑOS?

- **Empatía entre el año y los dos años:** la empatía evoluciona junto con el niño. En esta edad sabe que los demás son personas externas a él y es capaz de darse cuenta cuando otra persona se encuentra mal. Sin embargo, no sabe bien cómo consolarle.
- **Empatía cognitiva:** sobre los **6 años** el niño sabe que sus sentimientos y emociones son diferentes de quienes le rodean. Aquí empieza el desarrollo de la empatía como nosotros la entendemos.
- **Empatía entre los 10 y 12 años:** la empatía en su máxima expresión se presenta en la pubertad cuando los niños son capaces, no solo de preocuparse por quienes le rodean, sino también por personas a quienes no conocen. Por ejemplo, aparece la preocupación social por quienes no tienen comida o techo.

SI QUEREMOS FOMENTAR LA EMPATÍA EN LOS NIÑOS DEBEMOS PROMOVER LA BUENA EDUCACIÓN, LA SOLIDARIDAD Y EL TRABAJO

QUÉ PUEDE HACER LA FAMILIA

La empatía la podemos entrenar, o también debilitar, a través de la educación y de nuestra forma de vivir.



- ✓ Desarrolla **tu empatía y muéstrala a tus hijos**, ya que aprenden por lo que ven. Los valores y la forma de actuar de los adultos más cercanos es transmitida a los niños y niñas sin que apenas nos demos cuenta de ello.
 - ✓ Fomenta en ellos **una autoestima sana y fuerte**, esto les permitirá ponerse en el lugar de los otros sin sentirse vulnerables o verse dañados por interpretaciones erróneas.
 - ✓ Enséñales **a escuchar a los demás**, que sienten los otros, que piensan, que les alegra, que les entristece, que temen, etc.
- ✓ Habla con ellos y **explícales tus emociones y tus sentimientos**. De esta forma irán entiendo que ante una misma situación los otros también tienen pensamientos y emociones ajenas a las de uno mismo.
 - ✓ Enséñales con **prestar atención a los demás**. Cuando hable otra persona escúchala, ellos aprenderán que eso es lo que se debe hacer y animales a ellos a que escuchen y miren a la persona.



ALGUNOS JUEGOS QUE AYUDAN A DESARROLLAR LA EMPATÍA:

EDUCACIÓN INFANTIL	EDUCACIÓN PRIMARIA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pintar caras que expresen emociones de alegría, tristeza, enfado, miedo, etc.. A continuación, pensaremos con ellos situaciones en las que las personas sintamos cada tipo de emoción. ▪ Utiliza cuentos y dibujos animados. Explícales y dialoga con ellos sobre las diferentes emociones de los personajes y sobre su manera de expresarlas. Pregúntales ¿Cómo crees que se siente? ¿Por qué se siente así? ¿qué crees que puede estar pensando? ▪ Juega con ellos a adivinar qué piensan y sienten los otros. Para esto podemos emplear múltiples situaciones. Si hay un bebé en casa, jugaremos a adivinar que le puede estar pasando, con una mascota podemos hacer lo mismo, e incluso con un muñeco. También podemos aprovechar cualquier situación que observemos en la calle o que vivan ellos en el cole. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juega con ellos a intercambiar los papeles. Ellos han de hacer de padre, madre, profesor, profesora, hermano o hermana etc., y otros harán de ellos. Aprenderán así a ver los diferentes puntos de vista y analizar la situación desde una perspectiva más global y menos egocéntrica. ▪ Reflexiona con ellos sobre diferentes acontecimientos o situaciones. Si se ha enfado con uno de sus amiguitos, le escucharemos, pero también le ayudaremos a ponerse en el lugar del otro, podemos preguntarle y cómo crees que se siente él o ella, que estará pensando. ▪ ¿Cómo te sentirías tú, si ...? Se trata de comentar diferentes situaciones, por ejemplo el niño o niña comenta “que feo es...” le diremos entonces, ¿cómo te sentirías tú? ¿qué harías? ¿qué crees que puede sentir y pensar esa persona...?

RECORDAR QUE, UNA DE LAS HABILIDADES MÁS IMPORTANTES PARA FAVORECER LA EMPATÍA ES LA **ESCUCHA ACTIVA**



