

¿Cómo desarrollar la empatía en niños y niñas en tiempos de crisis?

junio 25, 2020

17 0



Ser empáticos es la capacidad de ponernos en el lugar del otro, de comprender lo que ese otro está sintiendo y de intentar conectar con esa emoción. Es una habilidad que debemos fomentar en los niños y niñas desde pequeños, porque les permitirá desarrollarse plenamente como un ser social. En tiempos de crisis, la empatía se vuelve esencial, sobre todo si de nuestra comprensión del otro, depende el bienestar de todos.

Mucho se habla sobre la importancia de ayudar a los niños y niñas a identificar sus propios sentimientos y emociones, verbalizarlos y trabajar con ellos. Reconocer emociones en el otro, como tristeza, alegría, miedo e ira, y empatizar con la situación, es el segundo paso.

La empatía comienza a partir de las interacciones con los padres a temprana edad (meses) que van generando emociones y sentimientos en los niños y niñas, La empatía de los más pequeños se puede observar por ejemplo cuando se sienten afligidos si ven a su hermano llorar, si se identifican con un personaje que se siente triste en su serie favorita, o sienten miedo cuando el personaje de un cuento enfrenta una situación tenebrosa. En la medida en que vamos identificando esas conductas, se vuelve relevante el conversar al respecto. Es importante no dejar pasar esas situaciones para ayudarlos a reconocer no solo las emociones de otros, sino también cómo se sienten ante esas emociones.

Para esto, podemos realizar preguntas que los inviten a expresarse: ¿Qué sientes cuando ves a tu hermana/o triste? ¿Cómo crees que se siente ese personaje? ¿Cómo te sientes tú al verlo/a así? En general, la literatura infantil, la televisión y también la vida cotidiana, son ideales para desarrollar esas conversaciones.

Sin embargo, no basta con conversar sobre aquello que los niños y niñas sienten. Los más pequeños aprenden observando, aprenden del ejemplo. Los adultos cuidadores, tanto familia como educadores y adultos significativos, somos modelos de conducta para los niños y niñas.

De ahí la importancia no solo de conversar con ellos sobre lo importante de ser empático, sino de que nosotros mismos demos la empatía. Debemos hacerles ver que nos interesa lo que sienten, y que nos alegra verlos felices y nos

entristece verlos tristes. Que comprendemos que puedan sentirse frustrados u ofuscados cuando algo no les resulta, que también nos hemos sentido así alguna vez.

Entonces, que cuando ellos se sienten así, nosotros, sus cuidadores, podemos percibirlo, y hacemos algo al respecto. Nos acercamos, les ofrecemos contención si lo requieren, les damos espacio si lo necesitan, pero sobre todo, les hacemos ver que estamos ahí, para ellos.

Empatía y literatura

La literatura infantil es una fuente inagotable de situaciones para trabajar la empatía con los niños. Es importante hacer un proceso de mediación, en donde nos detenemos a conversar sobre los personajes y sus emociones, y aprovechamos de reforzar la empatía en nuestros niños.

Para esto, es necesario contar con libros bien escritos, variados en situaciones argumentales y emocionales, que permitan a los niños moverse por una gama de sensaciones y emociones mientras disfrutan de un buen libro. Busquemos libros atractivos, ricos argumentalmente y leamos en familia, esa es sin duda una de las mejores formas de acercar a los niños a distintos escenarios que generan una amplia variedad de emociones.

A su vez, existen en el mercado libros orientados al desarrollo de habilidades específicas, y que entregan a los niños formas y herramientas para reconocer y lidiar con sus propias emociones y con las de otros.

Empatía en cuarentena

La Editorial Amanuta ha desarrollado una adaptación de su libro Empatía (Patricia Fernández, ilustrado por Alejandra Acosta), y la ha puesto a disposición de todas las familias para trabajar la empatía en tiempos de crisis. Los invitamos a leer este maravilloso libro en familia, y a conversar sobre qué significa ser empático en los tiempos que corren.

Puedes descargar este libro completo en PDF en este link

<https://oportunidadenlinea.cl/wp-content/uploads/2020/05/Empati%CC%81a-en-cuarentena.pdf> o en la web de la editorial www.amanuta.cl

FUENTE: Fundación Educacional Oportunidad