

EMPATÍA

Valor del mes de Noviembre

EL SUPERPODER DE SENTIR CON EL CORAZÓN

En un mundo cada vez más conectado, la capacidad de ponernos en el lugar del otro es más que una habilidad social; es un verdadero superpoder. Este superpoder se llama empatía y es uno de los valores más importantes que podemos cultivar en nuestros hijos e hijas desde sus primeros años.

QUÉ CONTIENE ESTE CUADERNILLO:

- Qué es la empatía
- Cómo se lo explico a mi hijo/a.
- Por qué es importante fomentar la empatía.
- Orientaciones para fomentar la empatía desde el hogar.
- Actividades para fomentar la empatía a través del juego.
- Estrategias concretas según la edad.



Desde la familia se sientan las bases de este aprendizaje. Madres, padres, cuidadores y apoderados son los primeros modelos que los niños y niñas observan e imitan.

Este cuadernillo entrega orientaciones y ejemplos prácticos para que, desde el hogar, podamos favorecer el desarrollo de la empatía en niños y niñas desde pre-kínder a 3º básico.



¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

- Es entender cómo se siente otra persona y tratar de ponerse en su lugar.
- Implica escuchar, comprender y responder con respeto.
- No significa estar siempre de acuerdo, sino respetar y reconocer la experiencia del otro.

Para los niños y niñas, la empatía se traduce en gestos tan simples como consolar a un amigo que se cayó, compartir un juguete con alguien que no tiene, o entender por qué mamá o papá están cansados después de un largo día.





¿CÓMO SE LO EXPLICO A MI HIJO/A?

Se puede entregar una explicación simple, como: *Empatía es como ponerse los zapatos del otro, imaginar cómo se siente y tratarlo como te gustaría que te traten a ti*

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE FOMENTAR LA EMPATÍA EN CASA?

- Fortalece la convivencia familiar y escolar.
- Favorece el respeto y la cooperación.
- Ayuda a prevenir conductas de agresión, burla o exclusión.
- Desarrolla habilidades para la vida: escucha, respeto, colaboración y solidaridad.



ORIENTACIONES CLAVE PARA FOMENTAR LA EMPATÍA EN CASA



1. Nombrar y reconocer emociones:

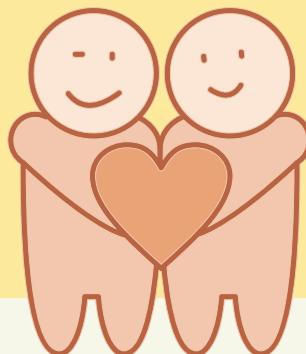
- Ayude a su hijo a ponerle nombre a lo que siente. Frases como "*Veo que estás muy frustrado/a porque la torre de bloques se cayó*" o "*Parece que te sientes triste porque tu amigo/a no pudo venir*" validan sus emociones y le enseñan a reconocerlas en los demás.
- Preguntar por los demás: "*¿Cómo crees que se siente tu compañero/a cuando le quitan el lápiz?*".

2. Hable de sus propias emociones:

- No tema expresar emociones que suelen incomodar o mostrarnos vulnerables. Exprese cosas como "*Hoy estoy un poco triste porque extraño a los abuelos*" o "*Me siento muy feliz cuando me ayudas a poner la mesa*". Esto normaliza la expresión de emociones y les enseña que todos las tenemos.

3. Fomente la curiosidad por los demás:

- En situaciones cotidianas como el parque, en una película o en un cuento, pregúntele a su hijo/a: "*¿Cómo crees que se siente ese niño?*", "*¿Por qué crees que el personaje está llorando?*", "*¿Qué harías tú para ayudarlo?*".



ORIENTACIONES CLAVE PARA FOMENTAR LA EMPATÍA EN CASA

4. Corrija con empatía, no con castigo:

- Si su hijo/a genera malestar en otra persona, en lugar de solo retarla, enfoque la situación desde la empatía, por ejemplo: "*Mira la cara de tu amigo/a, se puso muy triste porque quería seguir jugando con ese juguete. ¿Cómo podemos arreglar esto?*".

5. Valore los actos que demuestren empatía:

- Cuando vea a su hijo/a compartir, consolar, celebrar o ayudar a alguien, elogie específicamente su acción empática. "*Qué gesto tan amable el tuyo al ayudar a tu hermana a levantarse. Seguro que ella se sintió muy cuidada.*"

6. Fomente el respeto por las diferencias:

- Conversen sobre como cada persona es única y valiosa y lo importante que es respetar gustos distintos en juegos, comidas o intereses.

7. Practicar la empatía en familia:

- Preparar un dibujo o tarjeta para alegrar o felicitar a alguien, ayudar en casa sin que se lo pidan, decir palabras amables todos los días, lecturas compartidas con reflexiones sobre los personajes y sus emociones y pensamientos.





ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA EMPATÍA A TRAVÉS DEL JUEGO

Convertir la empatía en un juego es la mejor manera de que los niños la interioricen.

El Termómetro Emocional: Dibujen juntos diferentes caras con emociones (feliz, triste, enojado, asustado, sorprendido). Cada día, pregúntele a su hijo cómo se siente y pídale que señale la cara que representa su emoción. Haga lo mismo usted. Esto crea un lenguaje emocional en la familia.

Lectura con sentido: Leer un cuento antes de dormir o durante la tarde, procurando conversar respecto a: "¿Qué siente el personaje ahora mismo? ¿Te has sentido así alguna vez? ¿Qué crees que va a pasar después?".

El Juego de los Zapatos: Proponga el juego de "ponerse en los zapatos de otro". Por ejemplo: "Imagina que eres el abuelo. ¿Qué te gustaría hacer hoy? ¿Qué cosas te harían feliz?". O "Imagina que eres un gatito que tiene frío. ¿Qué buscarías?".

Misiones de Ayuda: Crean "misiones secretas de amabilidad" en familia. Por ejemplo: "La misión de hoy es ayudar a un hermano a ordenar sus juguetes" o "La misión es darle un vaso de agua a mamá sin que lo pida". Esto les enseña a estar atentos a las necesidades de los demás.



ESTRATEGIAS CONCRETAS SEGÚN LA EDAD

Pre-kínder y kínder (4 a 5 años)

- Jugar a imitar emociones con caritas o gestos.
- Preguntar: “*¿Qué podemos hacer si un amigo está triste?*”.

1º y 2º básico (6 a 7 años)

- Leer cuentos con personajes que viven distintas emociones.
- Pedir que inventen finales donde los personajes se ayuden entre sí.

3º básico (8 a 9 años)

- Conversar sobre situaciones reales del curso o del colegio.
- Practicar “dar consejos” a un compañero en base a cómo creen que se siente.





ORIENTACIONES FINALES PARA LA FAMILIA

- La empatía se aprende con la **práctica diaria**, siendo modelos de empatía, no solo dando discursos.
- No se trata solo de “ser amable”, sino de tomarse el tiempo para escuchar, comprender y respetar.
- Es importante validar todas las emociones, incluso las difíciles o que generan incomodidad.
- Para promover las conductas empáticas que se esperan, es importante felicitar, elogiar y reforzar las conductas empáticas en los hijos/as una vez que las llevan a cabo.



Cuando enseñamos empatía en casa, ayudamos a que nuestros niños y niñas sean más respetuosos, solidarios y felices. La empatía es el camino hacia una mejor convivencia y una comunidad escolar más unida