**Aprendiendo a valorar a los otros**

Unas niñas de la clase de 4 de Grace estaban jugando a saltar la cuerda por turnos. Grace las miró y decidió que también quería participar. Grace pidió a Sally que le deje jugar y ella respondió: “Es muy difícil para ti”.

Grace a veces necesitaba más tiempo que el resto para aprender y no tenía una buena coordinación para hacer deportes como las otras chicas. “Déjenme jugar” dijo Grace. “Todas pueden jugar” dijo Deepa. “después de mi lo puedes intentar”. Entonces Grace trató de saltar la cuerda, pero se enredó en sus pies. “Inténtalo nuevamente” dijeron otras chicas. “Debes saltar justo cuando la soga toque el piso”. Grace lo intentó nuevamente. Las chicas le concedieron varios intentos porque ella estaba aprendiendo. En el último intento Grace logró dar dos saltos. “Lo lograste!!” dijo Deepa. Grace se sintió muy orgullosa de sí misma. “Lo logré!!” dijo, “y ustedes me ayudaron”.

**Aprendiendo a ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona**

Aprender a ver las cosas desde la perspectiva de alguien más es muy importante pues nos permite fomentar relaciones positivas. Tratar de entender a otros ayuda a los niños a saber qué hacer ante situaciones sociales diferentes y es la base de un desarrollo social amable y responsable. No siempre es fácil para los niños ponerse en el lugar de otra persona que es diferente a ellos. Ser diferente podría ser tener una discapacidad, ser de otro país, tener diferente edad o género, tener valores e intereses diversos. Los niños que son vistos como diferentes a veces experimentan aislamiento en actividades sociales permitiéndoles enfrentarse a la discriminación porque otros piensan que no serán tan buenos, tan talentosos o tan importantes como ellos. La discriminación tiene efectos bastante negativos en la autoestima y en la salud mental de los niños.

**La capacidad de ser empáticos**

Tener en cuenta las necesidades de otros implica tener valores de cuidado, aceptación y compasión hacia otros. Esto implica tener capacidades emocionales que apunten a la empatía. Aprender a ser empáticos significa aprender a ponerse en los zapatos del otro siendo capaces de reconocer y atesorar los sentimientos y necesidades de otros a pesar de que sean diferentes. La empatía se va desarrollando con el tiempo e implica:

- Reconocer los sentimientos propios.

- Reconocer los sentimientos de otros.

- Escuchar las opiniones de otros.

- Pensar en cómo me sentiría si viera la situación desde los ojos de la otra persona.

- Pensar en cómo podría actuar de una manera amable.

- Hacer algo para ayudar.

Para algunos niños es fácil ponerse en contacto con sus propios sentimientos, pero otros necesitan guía para aprender a ser empáticos. Los adultos juegan un rol importantísimo en ese aprendizaje.

**¿Cómo los padres o cuidadores pueden ayudar?**

1. Investigaciones han revelado que el ejemplo de los adultos significativos para el niño tiene una influencia altísima en el aprendizaje de la empatía. Padres y maestros pueden promover la empatía alentando al niño a ser amable y pensar en los otros así como ellos los son.

2. Modela empatía a través de ser empático con los sentimientos de los niños. Por ejemplo: “Ouch! Eso debió doler” o “Tú te estarás sintiendo decepcionado porque no vino tu amigo”.

3. Ayuda a los niños a pensar cómo los sentimientos afectan a otras personas. Por ejemplo: “¿cómo crees que tu amigo se estará sintiendo ahorita?”

4. Ayuda al niño a desarrollar la habilidad de tratar de entender puntos de vista diferentes a partir de la discusión sobre los efectos que tiene discriminar a alguien y la importancia de tener actitudes respetuosas hacia la opinión del resto.

5. Habla acerca de situaciones que requieran ser empáticos como por ejemplo “lo que me gustó de la historia fue la amabilidad con la que el héroe actuó” o “Eso que hizo esa persona fue algo malo. ¿No crees que ella le podría haber ayudado a su amiga?”

6. Estar pendiente de cuando los niños son amables con alguien y hacerles saber cuánto atesoras y felicitas su comportamiento amable.

**¿Cómo ayudar a los niños a aceptar e incluir a otros?**

1. Enseña a los niños que no hay nada de malo en ser diferentes y que, de hecho, todos somos diferentes.

2. Enseña a los niños que todas las personas tienen el derecho de ser respetados.

3. Ayúdalos a desarrollar habilidades que potencien amistades saludables y juego cooperativo.

4. Los padres y cuidadores de niños con necesidades especiales podrían conversar con los profesores o con profesionales especializados para saber cómo apoyarlos y animar al resto de niños a ser inclusivos.

Estas sugerencias toman más fuerzas mientras más se las repita.

Fuente:<https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/resolving-conflict/learning-value-others>

Traducido por: Andrea Carrera P. Counsellor BSQ.