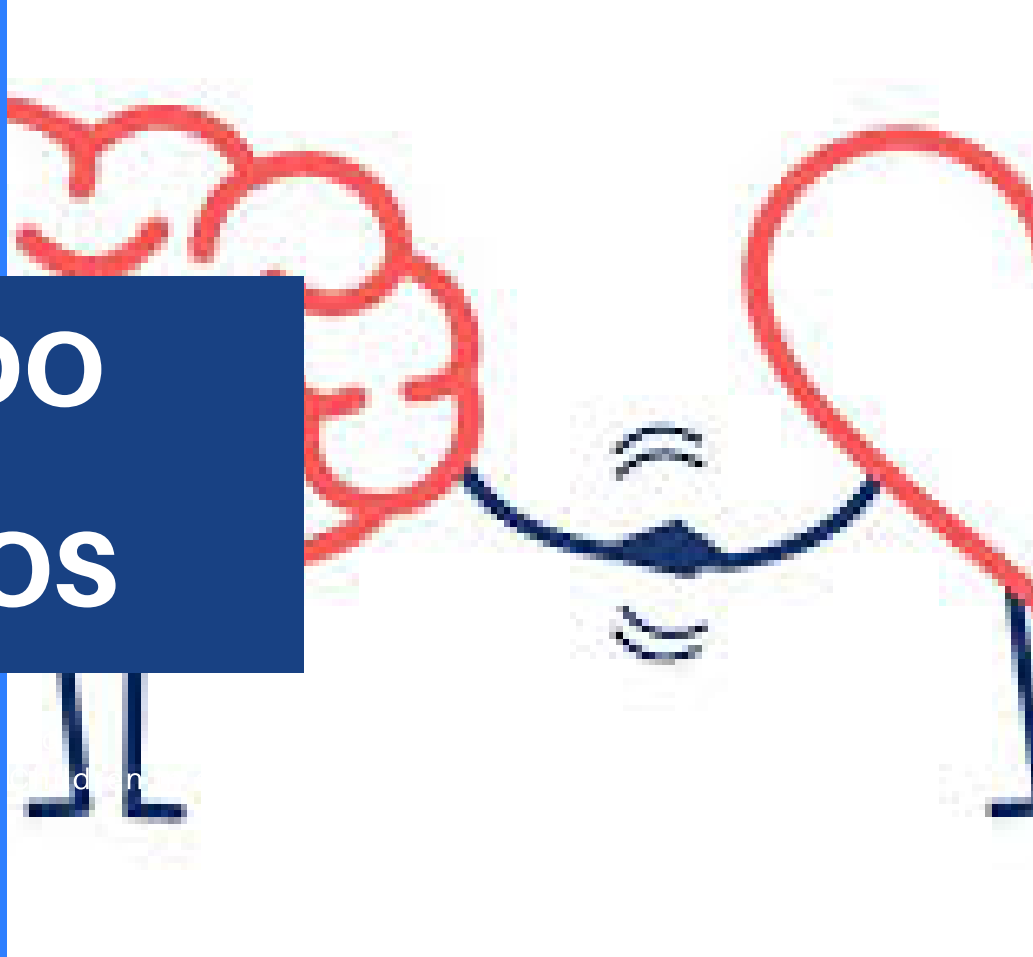


# EDUCANDO NIÑOS EMPÁTICOS

By: Katie Hurley  
LCSW and author of *The Happy Handbook: How to Raise Joyful Children in a Stressful World*

Considere un mundo donde las personas se detienen y piensan en los sentimientos de los demás (incluso sus posibles desgracias) antes de actuar según sus propios impulsos emocionales.

¿Podríamos ver una disminución en los arrebatos relacionados con el bullying y la ira. Se vería un aumento en ayudar a los necesitados? ¿No vale la pena intentarlo? Una cosa que sé con certeza es que no podemos permitirnos seguir criando niños con deficiencia de empatía en este mundo.



## 4 ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA EMPATÍA

**1. Validar las emociones.** Para que los niños se preocupen por los sentimientos de los demás, deben ser conscientes de sí mismos. Demasiado a menudo los padres corren a arreglar las cosas para que los niños no tengan que experimentar emociones negativas, pero esto es un error. Las emociones son parte de la vida en todas las edades y etapas. Los niños necesitan aprender a procesar y hacer frente a todas sus emociones, no solo a las buenas. Nunca es demasiado tarde para desarrollar un vocabulario emocional. No puedo decir cuántos adolescentes vienen y luchan para procesar cualquier emoción más allá de la tristeza y la felicidad. La vida está llena de altibajos y un millón de grises: descubra y discuta cada emoción que las personas encuentran tan a menudo como sea posible. Al validar una variedad de emociones, ayuda a su hijo a ver a los demás a través de una nueva lente.

**2. hablar; no proteja.** El mundo puede ser un lugar aterrador y no es un gran secreto que el panorama del miedo ha cambiado para los padres con el tiempo. Los tiroteos escolares, las alergias a los alimentos y el ciberacoso son solo algunas de las cosas que preocupan a los padres en estos días. Como resultado, tendemos a proteger a los niños de las historias tristes tanto como sea posible para preservar su inocencia. La verdad es que hablar con los niños sobre temas globales e historias trágicas en realidad abren la puerta al pensamiento empático. Cuando ocultamos la verdad, enviamos el mensaje de que estas cosas no importan. Cuando entablamos una conversación significativa (y apropiada para la edad), plantamos las semillas de la empatía.

**3. Demuestra empatía.** Suena fácil, ¿verdad? El problema es que en esta cultura ocupada, es difícil reducir la velocidad y enfocarse en cosas como la amabilidad y la empatía. Cuando siempre estamos en movimiento, y probablemente hasta cierto punto nos falta el sueño, nos falta tiempo y paciencia. La clave para criar hijos empáticos es mostrar empatía en tu paternidad y en el mundo. Mantén la calma cuando encuentres un momento de paternidad frustrante. Tómese el tiempo para procesar sus emociones y factores desencadenantes antes de reaccionar para modelar la regulación emocional de sus hijos. Considere sus factores desencadenantes antes de responder con enojo. Demostrar empatía en nuestra vida cotidiana ayuda a los niños a desarrollar un sentido interno de lo correcto y lo incorrecto.

**4. Tome medidas.** Tan difícil como puede parecer asumir una cosa más, ser voluntario para ayudar a otros es una excelente manera de inculcar empatía en sus hijos. Ayude a llevar víveres, por ejemplo. La construcción de conexiones con la comunidad y la prestación de ayuda alienta a los niños a convertirse en creadores de cambios. La semana pasada, un sobre que contenía dos dólares con las palabras "pagar adelante" llegó a casa en el paquete de tareas de Riley. El objetivo era dar el dinero a alguien que lo necesitaba y luego escribir sobre cómo se sentía ayudar a alguien. Decidió pagarlo a un hombre sin hogar que a menudo nos saluda cerca de nuestra tienda. Con una gran sonrisa, caminó hacia él, conversó por unos momentos y luego regresó a mí. "Hagámoslo de nuevo", susurró, mientras abrochaba su asiento. El hombre se acercó a mí cuando le devolví el carrito de la compra. "Tu hija me puso una sonrisa hoy", dijo, "tienes una niña amable".

