

Empatía (Grados 3-5) para familias con propósito



EXPLICACIÓN:

Este mes vamos a tener pláticas y experimentos que nos van a ayudar a desarrollar la habilidad socio-emocional de la Empatía. La definición que usaremos es:

Empatía: La habilidad de comprender y conectar con los sentimientos de los otros.

La Empatía es una habilidad muy importante para crear comunidades unidas y amables. Es también crítica para el desarrollo de las relaciones personales y profesionales. Hay una necesidad inmensa en el mundo de hoy de Empatía, por cuanto la ansiedad está creciendo en nuestra cultura y la Empatía está descendiendo. A pesar de tener un montón de conexiones digitales, tenemos necesidad de entrenarnos en tener comunicaciones y entendimiento persona a persona. Por lo tanto vamos a desarrollar una serie de habilidades claves para vivir una vida con más Empatía. Lo primero es desarrollar un “vocabulario emocional” para estar seguros que tenemos las palabras precisas para describir nuestros propios sentimientos. Lo segundo es poder conectar con los otros con base en sus sentimientos aunque nosotros no tengamos la misma historia o perspectiva. Finalmente, platicaremos sobre cómo se crea más Empatía en nuestra clase y en el mundo cuando escuchamos y compartimos. Vamos a hacer algunas actividades eficaces y tener fabulosas conversaciones inspiradas por gente como Brenè Brown y el Dr. Oz. Va a ser una experiencia enriquecedora para su hija/o esperamos que para la familia también!

CÓMO COMENZAR LAS CONVERSACIONES:

- La empatía es entender lo que la otra persona está sintiendo. Es acerca de ponerse en los zapatos de la otra persona para entender su lugar y su perspectiva y poder imaginar por lo que ellos están pasando. Compartan los unos con los otros ejemplos de cuándo desearon que alguien mostrara más empatía por ustedes.
- Algunas personas dicen que Empatía es “sentir con los demás”. ¿Qué puede significar sentir con los demás? ¿Por qué puede ser eso difícil?
- La Empatía requiere un grado alto de atención que nos ayudará a estar pendiente y notar cómo los demás reaccionan o hablan. Solo entonces podemos practicar la Empatía. ¿De qué maneras podemos practicar tener una atención plena para estar pendientes de aquellos alrededor nuestro? Algunas ideas pueden incluir el respirar profundo, checar con tus cinco sentidos, hacer un escaneo del cuerpo, arte, comer y caminar conscientemente, etc.

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER:

- ¿Que nos impide mostrar empatía los unos con los otros?
- ¿Cuál es la diferencia entre simpatía y Empatía?
- ¿Últimamente has tenido algún conflicto con alguien? ¿sobre qué fue? ¿Qué crees que ellos sintieron y por qué crees que sintieron de esa manera? ¿Cómo puedes responder a esa situación con Empatía?

APLICACIÓN:

Libros:

- [*The Sandal Artist*](#) (El artista de sandalias) por Kathleen T. Pelley
- [*Stand in my Shoes: Kids Learning About Empathy*](#) (Pónte en mis zapatos: los chicos aprenden sobre Empatía) por Dr. Bob Sornson
- [*The Potato Chip Champ: Discovering Why Kindness Counts*](#) (Champ, campeón de las papas fritas: por qué la Amabilidad cuenta) por Maria Dismondy
- [*Just My Luck*](#) (Es solo mi suerte) por Cammie McGovern
- [*Inside Out and Back Again*](#) (De adentro hacia afuera y de vuelta) por Thanhha Lai
- [*The Wall*](#) (El muro) por Eve Bunting

PARA TU LECTURA:

- [*9 Habits of Empathetic Children*](#) (Nueve hábitos de los niños con Empatía) por Michele Borba
- [*5 Tips For Cultivating Empathy*](#) (Cinco consejos para cultivar la Empatía) de the Making Caring Common Project
- [*There Is No Good Card for This: What To Say and Do When Life Is Scary, Awful, and Unfair to People You Love*](#) (No hay una buena carta para esto: qué decir cuando la vida es miedosa, horrible e injusta hacia las personas que tu amas) por Dr. Kelsey Crowe
- [*Empathetic Sentence Starters for Teachers \(and Parents!\)*](#) (and Parents!) (Frases para iniciar Empatía para profesores -y padres también-) por Amanda Morin

Empatía (Grados 3-5) para familias con propósito

ACTIVIDAD:

Aprende ASL (lenguaje por señas) las letras para deletrear E-M-P-A-T-H-Y.



Discutan: ¿Cómo puede ser la experiencia de una persona sorda?

ACTIVIDADES INTENCIONADAS:

Intercambio de lugares

Sostener una conversación a la hora de la cena de lo que se siente de estar en los zapatos de otra persona. Cada persona debe tratar de contestar esta pregunta de cómo se sentiría siendo otra persona de la mesa. ¿Cuál son tus retos más grandes? ¿Qué quieres, qué necesitas? ¿Qué sentimiento tienes más a menudo? ¿Que te hace feliz?

Dificultad: 2

Tiempo: 3

Tipo: Grupo

Super personas

Imaginar que cada uno de los miembros de su familia es un superhéroe. Conversar con su hijo/a acerca de este tema. Todavía mejor, hacer un video o proyecto de arte! Hacer un disfraz y grabar un video como anticipación a una película!

Puedes inquirir (y compartir tus propias respuestas) a preguntas como las siguientes: ¿Qué superhéroe eres? ¿Qué te gusta de ser ese superhéroe? ¿Qué obstáculos encuentras al ser este superhéroe? ¿Cuál es tu superpoder? ¿Cómo lo usas par ayudar a la gente? ¿Qué pasaría si pierdes ese superpoder?

Dificultad: 1

Tiempo: 2

Tipo: Compañero

Empatía y servicio van de la mano

Tener Empatía hacia los demás normalmente nos lleva también a servirlos. Piensen -como familia y miembros de la comunidad- si hay algunas necesidades que ustedes podrían satisfacer. Algunos ejemplos incluyen visitar a los ancianos que siempre necesitan compañía; visitar a los enfermos en el hospital que necesitan un poco de diversión; las personas sin hogar con frecuencia tienen hambre y necesidad de cosas de higiene o ropa; o los animales en perreras disfrutarían de un poco de juegos y paseos. También puede ser un vecino en particular quien agradecería un poco de compañía, una palabra amable o una comida caliente.

Entre todos identificar una necesidad específica y luego ponerse en acción para satisfacerla. Van a encontrar que también se pueden satisfacer algunas de nuestras propias necesidades!

Dificultad: 4

Tiempo: 4

Tipo: Grupo

Checa la temperatura de la familia

Decidir esta semana hacer una revisión de la temperatura de la familia. Sentarse todos juntos y eliminar distracciones (como celulares). Preguntar a cada miembro de la familia "¿Cómo te sientes hoy?" Practicar el escuchar activamente. Cada persona tendrá su turno para responder y hablar sobre sus sentimientos. Cuando alguno comparta un sentimiento difícil, en lugar de saltar a dar consejos, escuchar con atención y usar frases como las siguientes:

- "¿Cómo te has sentido?"
- "Lo siento que tengas que pasar por esto"
- "Esto suena que es una situación difícil para ti"
- "Me siento ___ de oír lo que pasó."
- "Necesitas algo ahora mismo?"

Para empezar, se puede usar un sistema de chequear como "de 1 a 5, ¿cómo te sientes hoy?"

Cuando estas preguntas se empiezan a responder con facilidad, entonces podemos continuar desarrollando el vocabulario emocional y el hecho de compartir en familia, permite desarrollar más fuerte la vulnerabilidad de la misma.

Dificultad: 4

Tiempo: 4

Tipo: Grupo