

Empatía (Grados K-2)

para familias con propósito



EXPLICACIÓN:

Este mes estamos platicando sobre 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 crucial para vivir en comunidad con otras personas y es una habilidad muy poderosa para desarrollar relaciones personales y profesionales. Vamos a enfocarnos en varios aspectos claves de la Empatía: saber cómo nos sentimos (y tener vocabulario para expresar ese sentimiento), entender los sentimientos de los demás y escucharlos, para ser capaces de conectarnos de manera más significativa! Vamos a reflexionar sobre imágenes intensas que nos van a inspirar para conversar sobre las emociones, las conexiones y la amistad. Vamos a platicar de gente maravillosa como el autor de la India Arundhati Roy y nuestro presidente anterior Barack Obama de lo que ellos tienen que decir sobre la Empatía. Celebraremos nuestras diferencias y encontraremos las cosas increíbles que nos unen.

CÓMO COMENZAR LAS CONVERSACIONES:

- Si vamos a querer entender los sentimientos de los demás, debemos empezar por entender nuestros propios sentimientos. Pregúntate: ¿Qué me hace feliz? ¿Cuándo me siento triste? ¿Qué me frustra? ¿Qué me confunde? ¿Qué me hace sentir vergüenza? ¿Qué me asusta? Piensa en estas preguntas y compártelas con tu hija/o.
- Todo el mundo tiene días difíciles. ¿Qué pueden hacer las personas para ayudarte cuando tú tienes un día de esos? ¿Te gusta hablar de tus sentimientos? ¿Te ayuda cuando sacas tu mente de los sentimientos negativos? ¿Te gusta escribir o dibujar acerca de tus sentimientos?
- Checa los sentimientos de tu familia. ¿Cómo se está sintiendo todo el mundo? ¿Sabemos por qué estamos sintiendo eso? En nuestro cuerpo ¿dónde se reflejan esos sentimientos? ¿Cómo entonces queremos preguntar? ¿Qué necesitamos de los demás en esos momentos?

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER:

- ¿Cómo sabes lo que estás sintiendo? ¿Puedes decir cómo está sintiendo otra persona?
- ¿Cuándo te sientes más emocionado/a? ¿Más enojado/a? ¿Más feliz? ¿Más triste?
- ¿Cómo muestras Empatía hacia tu amigo/a cuando está triste?
- ¿Qué cosas pueden hacer las otras personas cuando se sienten tristes, enojadas o preocupadas? ¿Qué pueden decir?

APLICACIÓN:

Libros:

- [Those Shoes](#) (Esos zapatos) por Maribeth Boelts
- [Hey, Little Ant](#) (Hola hormiguita) por Phillip and Hannah Hoose
- [Everyone](#) (Todos) por Christopher Silas Neal
- [A Family Is a Family Is a Family](#) (Una familia es una familia) por Sara O'Leary
- [You, Me and Empathy](#) (tú, yo y Empatía) por Jayneen Sanders

PARA TU LECTURA:

- [Empathic Parenting](#) (Padres con Empatía) por Tamara Parney
- [Teaching Empathy: Evidence-based Tips](#) (Enseñar Empatía: consejos basados en la evidencia) por Gwen Dewar, PhD
- [What to Do When Someone Is Upset](#) (Qué hacer cuando alguien está enojado) por Growth Psyc
- [Brene Brown on Empathy \(2:53\)](#): (Brene Brown hablando sobre la Empatía) Un magnífico video que resume la Empatía.

Empatía (Grados K-2)

para familias con propósito

ACTIVIDAD:

Únete al canto de la Empatía del proyecto del mosaico [Empathy Song \(3:49\)](#) para aprender vocabulario, platicar acerca de mirar el mundo a través de los ojos de otras personas y aprender más sobre la Empatía. Puedes añadir movimiento, si quieres! Aún más, crea una canción o un poema de tu propia inspiración!

ACTIVIDADES INTENCIONADAS:

Una caminata por los sentimientos

Haz un paseo por tu vecindario o en un parque cercano. Checa los sentimientos de las personas que encuentras. Fíjate en las expresiones faciales y el lenguaje corporal. Platica con tu hija/o sobre lo que observaron y los sentimientos que pudieron inferir. ¿Están de acuerdo? Luego pregunta algo como : ¿Qué querrá esa persona? ¿Qué necesitará esa persona?

Dificultad: 2

Tiempo: 3

Tipo: Compañero

Empatía Real

Como familia, decidir en una noche de cine para examinar los sentimientos y emociones que específicamente encuentren en la película. Compartir todos lo que les gusta y cómo los personajes muestran sus sentimientos y hacer algunas pausas para discutir acerca de la Empatía. Cuando tengan identificadas varias emociones, invitar a cada uno a compartir algún momento en que han experimentado ese sentimiento o a imaginarse cómo se sentirían y qué quisieran o necesitaran en ese momento.

Dificultad: 2

Tiempo: 4

Tipo: Grupo

Nuestra pizza de emociones

Como familia, dibujar un gran círculo en una hoja de papel y dividirlo en segmentos como una pizza. En cada pedazo de pizza escribir diferentes emociones (hacia el centro del círculo), especialmente las más difíciles de identificar como la frustración, la soledad, la ansiedad, el aburrimiento, la tristeza, la rabia, etc. Luego, en la mitad de cada pedazo dibuja como se ven dichos sentimientos en algún miembro de la familia. (Brazos cruzados, llanto, tocarse el cabello...) Finalmente fuera del círculo escribir las estrategias o herramientas que cada miembro de la familia puede usar cuando experimente esas emociones. Por ejemplo, pelear con la almohada, escuchar música feliz, pedir un abrazo, esconderse entre las cobijas, respirar profundamente, beber agua, etc.

Ahora, cuando practicas Empatía y notas que algún miembro de la familia está sintiendo una emoción muy fuerte, dale “un pedazo de pizza” con las herramientas recomendadas para bregar con ese sentimiento.

Dificultad: 2

Tiempo: 2

Tipo: Grupo

Hacer frente a los sentimientos

La habilidad para enfrentar los sentimientos son estrategia que usamos para manejar las emociones más fuertes. Hacer una reunión familiar para hablar de los mecanismos que se pueden usar para bregar con esos sentimientos difíciles. Usar palabras y dibujos y cada miembro de la familia puede crear su propio menú de herramientas y estrategias para enfrentar las emociones. Colgar los menús en un sitio donde se puedan consultar cuando lleguen esos sentimientos difíciles.

Aquí hay algunas ideas para empezar los menús: dibujar, leer, tomar un baño, salir a caminar, jugar con la mascota, escuchar música, hablar con alguien en quien se confía, abrazar un peluche, bailar, gastar tiempo con la naturaleza, hornear galletas, montar en bicicleta, meditar, leer un libro y muchos más!

Dificultad: 4

Tiempo: 3

Tipo: Grupo