



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Alentando la empatía

¿Qué es la empatía?

La empatía es **la capacidad de entender cómo se siente otra persona y responder con cuidado**. Es una de las habilidades más importantes que su hijo aprenderá en la vida. La empatía ayuda a los niños a hacer amigos, a compartir y a llevarse bien con los demás. Comienza a desarrollarse en los primeros años de vida.

¿Cómo se desarrolla la empatía?

La empatía crece poco a poco con el tiempo. Esto es lo que puede esperar:

- ▶ Alrededor de los 6 meses, el bebé ya **lo observa a usted para saber cómo reaccionar ante personas** y situaciones nuevas. Si usted se ve tranquilo y feliz, el niño se sentirá seguro. Si usted parece asustado, es probable que el niño también sienta miedo.
- ▶ Entre los 18 y los 24 meses, el niño empieza a **entender que los demás tienen sus propios pensamientos y sentimientos**, y que estos pueden ser distintos a los suyos. ¡Es un gran paso!
- ▶ Entre los 3 y los 4 años, los niños **mejoran en el reconocimiento de los sentimientos**. Pueden reconocer cuándo los demás se sienten felices, tristes, asustados o enojados. Es posible que comiencen a responder con cariño.

La empatía es una habilidad compleja que lleva años desarrollar. ¡Incluso muchos adultos siguen trabajando en ello!



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Cómo puede ayudar

- ▶ **Muestre empatía.** Cuando usted es amable y se preocupa por los demás, su hijo aprende de su ejemplo. Usted es su mejor maestro.
- ▶ **Nombre los sentimientos en voz alta.** Hable de los sentimientos a lo largo del día. Dile: "Kayla parece triste porque le quitaste su juguete. Devolvámoslo y veamos si se siente mejor".
- ▶ **Preste atención a las emociones intensas.** Cuando su hijo esté molesto, hágale saber que sus sentimientos son válidos. Dígale: "Sé que estás muy enojado. Está bien sentirse enojado". Esto le permite saber que los sentimientos intensos son normales. Enséñele formas saludables de expresar sus emociones fuertes.
- ▶ **Utilice el juego imaginativo donde fingen tener diferentes roles.** Simulen los sentimientos con peluches o muñecos. Pregúntele a su hijo: "Teddy perdió su globo. ¿Cómo crees que se siente? ¿Qué podemos hacer para ayudarlo?".
- ▶ **Lea libros sobre los sentimientos.** Las historias son una excelente manera de ayudar a los niños a aprender sobre las emociones.
- ▶ **Pregunte cómo se sienten los demás.** Señale los sentimientos de las personas que los rodean. Pregunte: "¿Por qué crees que él está sonriendo?" o "¿Qué crees que está sintiendo ella ahora?". Si ve videos con su hijo, pregúntele también sobre los sentimientos de sus personajes favoritos.
- ▶ **Céntrese en la otra persona, no solo en decir "lo siento".** En lugar de limitarse a pedirle a su hijo que pida perdón después de una pelea con otro niño, ayúdelo a fijarse en cómo se siente la otra persona. Dígale: "Mira a tu amiga, está llorando. Veamos si está bien".

Aprender a sentir empatía lleva tiempo. Todos los niños pequeños se centran en sí mismos. Ser egoísta a esta edad es normal y forma parte del proceso de crecimiento. No es señal de que algo ande mal. Pero con su amor y su orientación, su hijo desarrollará empatía en los años por venir.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que brindan apoyo a su familia.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**