

La empatía consiste en darse cuenta de lo que sienten los demás sin que lleguen a decírnoslos, adivinar su interior. Es el arte de ponerse en el lugar de otra persona. Es un don extraordinario y uno de los recursos más poderosos que tenemos a nuestro alcance.

La empatía es el arma secreta para conseguir que los niños crezcan con inteligencia emocional. Hoy en día hay personas que sufren una especial falta de intuición ante los sentimientos de los demás. Pueden, por ejemplo, hablar animadamente durante tiempo y tiempo sin darse cuenta, de que están resultando pesados, o hacen bromas inoportunas y se toman confianzas que molestan o causan desconcierto.

Para educar la empatía es imprescindible enseñar a los niños a vivir pendiente de los demás: sus padres, sus hermanos, sus compañeros. Facilitar el modo de delirar el modo de mirar a los que le rodean de tal modo que se den cuenta de cómo se sienten, cómo están, si están pasando un mal momento. La habilidad para enfatizar se potencia como cualquier hábito repitiéndolo con constancia.

## Estrategias:

1 - Bríndale herramientas que faciliten el desarrollo de la empatía.

\* Aprovecha las situaciones en la que tus niños

humillen a un compañero, amigo, hermano o primo para convertirla en oportunidades de aprendizaje. Analiza las causas de ese comportamiento y busca con ello otras opciones

para situaciones similares.



\* Antes de modelar la empatía ponla en práctica con tus niños. Diles que se imaginen como se sentirían si fueran sordos, si perdieran su casa en un incendio o si ganaran veinte millones en la

lotería. Cuanto más se esfuerce en ponerse en el lugar de otras personas, mayor será su empatía.

\*Es imprescindible que los educadores se esfuercen en ser modelos idóneos de empatía: que sepan escuchar, que descubran que sienten los demás niños, que se interesen por los sentimientos, que tengan una escucha activa, que estén profundamente interesados en resolver los conflictos.

\* Es necesario indicarle poco a poco a los niños que se den cuenta y que se interesen de ¿por qué su compañero esta triste?, ¿por qué un hermano muestra una actitud agresiva?, ¿por qué ese amigo suyo se aísla del resto del grupo?.

\* Fomenta conversación en tus niños en las que las emociones o los sentimientos de sus amigos, hermanos, primos entre otros, son tíos protagonistas. Sino lo son averíguas tú con preguntas directas.

\* Ante las anécdotas o historias que cuentan los niños no hay que dejar pasar la oportunidad para preguntarles por lo que sintieron ellos, cuál es su opinión, cómo cree que se siente la otra persona, etc. Ayudarles a profundizar en su sensibilidad poco a poco.

\* Fomenta las muestras de consideración; enseña a tus niños a tener en cuenta las necesidades de los demás y a ayudarse entre sí.

**Nada de los hijos, de los alumnos, de las personas que tenemos al lado, puede resultar indiferente. Esta lección la aprenderán los niños de sus educadores.**