

8 MANERAS DE ENSEÑAR EMPATÍA A SU HIJO

De un vistazo

- Sentir y mostrar empatía es una capacidad que los chicos aprenden con el tiempo.
- Algunos chicos necesitan ayuda adicional para desarrollarla.
- Usted puede ayudar a su hijo a mostrar empatía en situaciones diarias.

Todos los padres desean que sus hijos muestren empatía hacia otras personas. Sin embargo, puede que usted no sepa cómo enseñársela a su hijo. Además, enseñar empatía puede ser particularmente complicado si su hijo tiene dificultades de aprendizaje y de atención.

Un niño que muestre empatía es capaz de entender y apreciar las ideas, los sentimientos y las experiencias de otras personas. Pero adquirir esta capacidad puede que sea difícil para los chicos con problemas de atención o dificultades con las habilidades sociales.

Por ejemplo, algunos chicos con TDAH pueden estar moviéndose tan rápido que no se dan cuenta cómo se está sintiendo otra persona. Puede que tampoco sean capaces de enfocarse en una situación. Los chicos con dificultades para socializar como es el caso cuando tienen discapacidades de aprendizaje no verbal, a menudo tienen problemas para entender las pistas no verbales. Puede que no se den cuenta o entiendan las emociones que las personas están mostrando.

Eso no quiere decir que estos chicos no se preocupen por los otros. *Significa* que pueden necesitar ayuda adicional para aprender a reconocer y responder a las emociones de las personas.

Si su hijo tiene dificultad para ser empático, hay cosas específicas que puede decirle y actividades que puede hacer que lo ayuden a desarrollar esta capacidad. Estas son ocho maneras de enseñar empatía.

1. Mostrar empatía a su hijo cuando esté molesto

Ser sensible a cómo su hijo se está sintiendo puede ayudarlo a entender cómo otros podrían responder cuando *él* muestre empatía hacia *ellos*. Así es como podría verse:

Usted está intentando tener la cena lista y su hijo le está pidiendo helado. En lugar de enojarse, intente hacerle saber que usted entiende cómo se siente. Podría decirle: “Sé que quieres helado *ahora* pero la regla es que primero es la cena y después el postre. Escribamos en el pizarrón cuándo exactamente *puedes* comer helado”.

Revise otras maneras de mostrar empatía a su hijo.

2. Comentar estrategias alternativas

Haga esto cuando él esté tranquilo, no cuando esté alterado. Podría decirle: “Hiciste un buen trabajo esperando a terminar de cenar para comer helado. Pero, ¿qué otra cosa pudimos haber dicho o hecho para que nuestra conversación fuera más agradable?”.

3. Señalar y practicar señales no verbales

Los chicos que tienen dificultades con las habilidades sociales a menudo tienen problemas para entender las señales sociales. Por ejemplo, la mirada baja y la postura encorvada puede que no lo registren como estar “triste”. Puede que necesiten ayuda para reconocer los diferentes mensajes del lenguaje corporal, las expresiones faciales y los tonos de voz, y saber lo que significa cada uno de ellos.

Ver imágenes o programas de televisión sin volumen, y ayudar a su hijo a identificar y nombrar las emociones que allí se expresan es una práctica para reconocer e identificar las diferentes emociones.

4. Jugar

Aprender a ser empático no debería ser una tarea para su hijo, incluso puede hacerlo divertido. Siéntese con su hijo en un banco en el parque o en la calle. Intenten adivinar el estado de ánimo de las personas que pasan y expliquen qué pistas le hicieron pensar que una persona estaba feliz, triste o enojada.

Este tipo de juegos ayuda a su hijo a entender la manera cómo las expresiones, el lenguaje corporal y el tono de voz pueden revelar cómo se siente una persona.

5. Representar roles en diferentes situaciones

Algunos chicos con dificultades de atención o para socializar tienen problemas para imaginarse cómo se sienten los demás. Eso puede suceder en situaciones cotidianas o en circunstancias más serias, como cuando un familiar o un amigo está de duelo. Representar situaciones como no ser invitado a una fiesta de cumpleaños, puede facilitar que su hijo vea el punto de vista de la otra persona.

6. Dar el ejemplo siendo empático en el momento

Cuando su hijo muestre falta de empatía en una situación social, demuéstrole cómo ser empático. Por ejemplo, de camino a la escuela ven que a un niño se le cae su proyecto de arte. Su hijo se ríe.

Puede que usted esté tentado a corregir a su hijo en el momento. En lugar de eso, ayude a ese niño. Podría decirle: “¿Puedo ayudarte a ordenarlo? Permítenos ayudarte a llevar los libros”.

7. Use ejemplos de mascotas cuando hablen de los sentimientos

Esta estrategia puede facilitar la discusión. Por ejemplo, cuando su gato esté en la ventana hipnotizado por un pájaro, puede preguntarle: “¿Qué crees que está pensando Sparky? ¿Crees que es un buen momento para acariciarlo?”. Si su perro brinca de emoción cuando su hijo entra a la casa, pregúntele: “¿Sadie se pondría triste si lo ignoras?”.

8. Estar listo para cambiar ligeramente las tácticas

Si preguntar “¿cómo te sentirías...?” no está funcionando, cambie el foco de atención hacia usted. Puede decir algo como: “Recuerdo una vez que estaba esperando para hacer mi pedido en una pizzería y estaban tardándose *demasiado*. De repente alguien no se dio cuenta de que estábamos esperando en fila y ¡pidió su pizza antes que yo!”.

Hablar de cómo se sintió en lugar de hacer que su hijo sea el protagonista en la situación, puede ser un cambio sutil pero eficaz que conduce a que la discusión sea menos intensa para un niño que está cansado de que “le hablen” de las habilidades sociales.

Otras maneras de ayudar a su hijo a mostrar empatía

Los chicos que tienen dificultad para mostrar empatía necesitan que se les enseñe esta importante habilidad de manera explícita. Sin embargo, no es un proceso rápido. Así que prepárese para enseñarla una y otra vez hasta que su hijo empiece a entenderla por sí solo. También es importante practicar otras habilidades sociales.

Descubra apps que puedan ayudar con las destrezas sociales de los niños. Aprenda acerca del pensamiento social, un enfoque para enseñar habilidades sociales (otros dos programas son Boom y Bloomsmarts). Y lea acerca de las diferencias entre el TDAH y las discapacidades de aprendizaje no verbal.

Puntos clave

- Ser sensible a lo que su hijo está sintiendo demuestra a su hijo lo que es la empatía.
- Participar en juegos en los que se practique las señales de comunicación no verbales puede ayudar a su hijo a sintonizarse con los sentimientos de los demás.

- Enseñar a ser empático puede ser un proceso largo, así que esté preparado para enseñar esta habilidad una y otra vez.