

Escuela N° 1709
Educadora Laudelina Araneda
San Alfonso N° 613- San Bernardo
Fono: 22 8589303 - 22 8597321

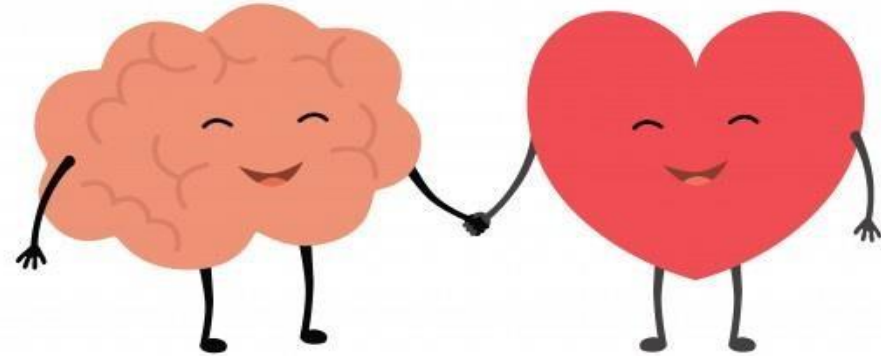


Fortalezcamos la Empatía durante cuarentena



¿Qué es Empatía ?

La empatía puede definirse como la capacidad para conectarse emocionalmente con lo que siente el otro y ponerse en su lugar.



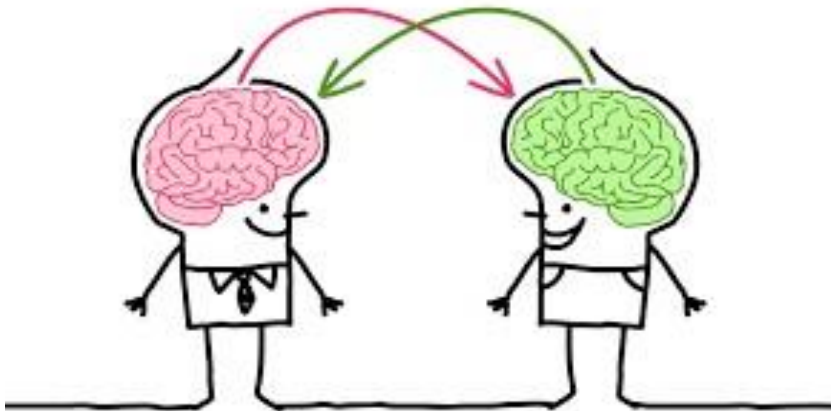
Desarrollar la empatía ayuda a nuestros hijos/as a:

- Ser más sensibles a los problemas y sentimientos de los demás.
- Les ayuda a comprender a los que les rodean y respetarles.
- Además les anima a intentar solucionar sus conflictos con la conversación y el diálogo, y no con gritos o comportamientos violentos.

¿Cómo fomentar la empatía en nuestros hijos/as?

Demos el ejemplo

Si queremos desarrollar empatía en nuestros hijos/as, debemos demostrar nuestra capacidad de ser empáticos. Para ello, escúchele y muéstrele afecto cuando tenga un problema o no se sienta del todo bien.



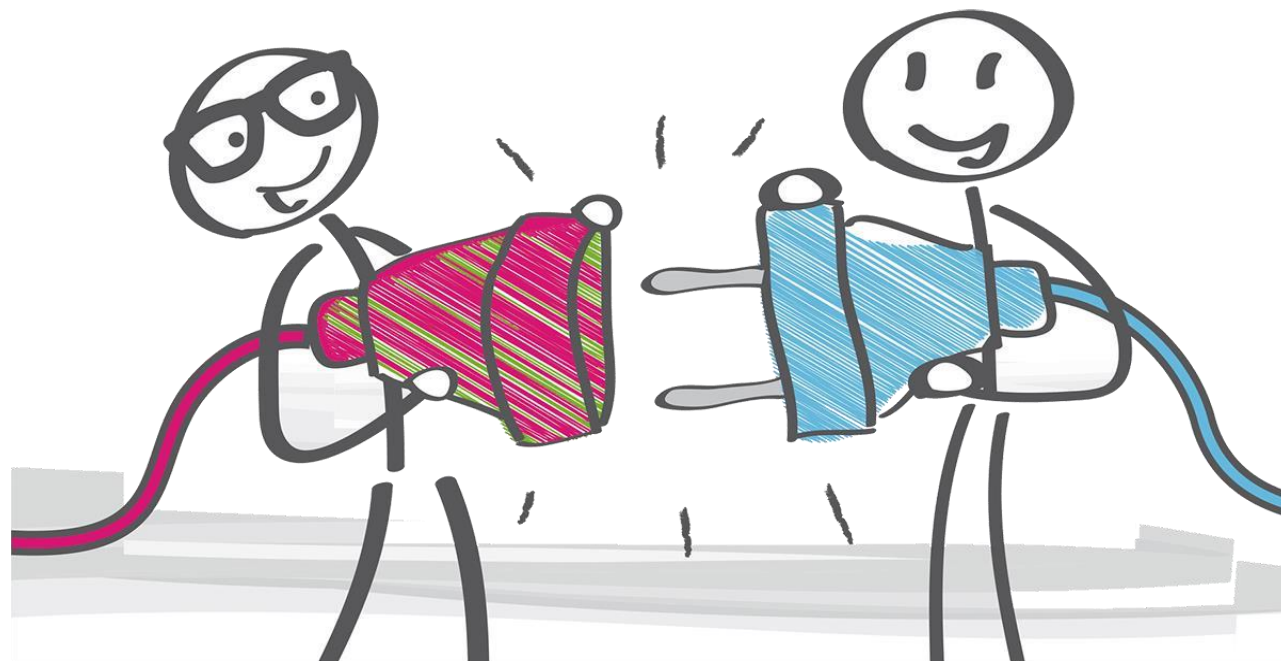
Valoremos las emociones

Nuestros hijos/as tienen que conocer y dar importancia a sus emociones y nosotros les podemos ayudar hablando con ellos e intentando que las verbalicen.

**¡Expresa tus sentimientos
y ayuda a tu hijo/a a entenderlos!**

Realicemos actividades positivas

Puedes hacer actividades en casa que puedan resultar positivas y que les ayuden a preocuparse por los demás. Por ejemplo, mirar una película, jugar o leer un cuento puede ser una buena oportunidad para ponerse en el lugar de algún personaje y preguntar a su hijo/a qué haría él o ella en tal o cual situación.



Fomentemos la cooperación

Si queremos que nuestro hijo/a desarrolle empatía, una forma muy positiva es incentivar que coopere en las tareas de la hogar. También es importante fomentar que trabaje en equipo y en familia ayudando cuando le necesitan.



Adjuntamos cuento
**"Empatía en
cuarentena"**
para apoyarlos en esta
importante misión.

www.colegiolaudelinaaraneda.cl