

Cómo promover el aprendizaje social y emocional en casa

El objetivo de esta semana – La conciencia social

¿Qué es la conciencia social?

Para poder llevarnos bien los unos con los otros o trabajar juntos para lograr un objetivo común, tenemos que conocernos, comprendernos y respetarnos mutuamente. Una destreza básica relacionada con la conciencia social es la empatía – la habilidad para entender y apreciar los sentimientos, pensamientos y comportamientos de otra persona. En lugar de ignorar o rechazar a alguien con quien no estamos de acuerdo, la empatía nos ayuda a entender a esa persona con quien no tenemos sintonía. Entender esto es esencial no solo para evitar conflictos sino también para trabajar juntos por un objetivo común. Tal y como dijo Abraham Lincoln: “No me gusta esa persona. Tengo que conocerla mejor”. Veamos cómo podemos ayudar a nuestros niños y ayudarnos a nosotros mismos a aumentar nuestra empatía.

Estrategia– “Aumenta tu empatía”

El objetivo de esta estrategia es simple – ayudar a nuestros niños a desarrollar su capacidad para mostrar empatía.

Para estudiante de la escuela primaria – La base de la empatía es la habilidad para reconocer las emociones de otras personas – entender y apreciar lo que la otra persona está sintiendo. Una gran manera de desarrollar esta estrategia con sus niños es leer libros juntos y platicar sobre cómo se sienten los personajes de la historia. Haga preguntas como estas a su hijo, “¿Cómo crees que se está sintiendo el personaje?,” “¿Por qué crees que se siente de esa manera?,” y “¿Crees que tú también te sentirías así?” También puede animarles a que escriban historias cortas sobre personas que ellos conocen centrándose en cómo se sintieron estas personas en diferentes situaciones. Asegúrese de que sus niños también describen emociones positivas y no solo emociones negativas.

Para estudiantes de la escuela intermedia – Otro aspecto clave de *aumenta tu empatía* es aprender a escuchar a los otros. “Escuchar activamente” se refiere a un conjunto de habilidades que nos ayudan a prestar atención y entender lo que otra persona está diciendo. Las habilidades para escuchar activamente son especialmente importantes cuando las conversaciones son difíciles o duras. Para nuestros adolescentes que pasan tanto tiempo comunicándose a través de las redes sociales puede ser muy difícil aprender y practicar la escucha activa. La Sociedad Nacional de Educación proporciona una buena guía general de las habilidades necesarias para la escucha activa y su importancia en la página web <http://www.nea.org/tools/build-better-listening-skills.html>. Revise estos puntos con su hijo y ayúdele a practicar estas importantes destrezas.

Para estudiantes de la escuela superior – Uno de los beneficios más importantes de tener un sentido de la empatía bien desarrollado es que nos puede ayudar a superar ideas preconcebidas, estereotipos y prejuicios. Si nos permitimos apreciar las experiencias y sentimientos de los otros,



la empatía puede ayudar a entenderles y entendernos mejor. Anime a su estudiante de la escuela superior a leer libros o mirar películas en las que se presenten experiencias vitales de gente diferente a él. Use sus habilidades de escucha activa para hablar con su adolescente sobre sus reacciones y pensamientos. Aquí tiene una lista de libros y películas recomendados (<https://bit.ly/SABookRecs>).

Para estudiantes de pre-escolar – La observación es un ingrediente básico de la empatía. Los padres pueden ayudar a los niños de pre-escolar a establecer la conexión entre las acciones y los sentimientos hablando con ellos y animándoles a que observen todo lo que está ocurriendo a su alrededor. Por ejemplo, si ve un personaje en un show de televisión o en un libro siendo amable pregúntele a su hijo qué ve. Si su hijo no está seguro entonces usted puede verbalizar lo que está viendo. “El niño pequeño está sonriendo porque recién su amigo le preguntó si quería jugar con él.” También debería hacer esto cuando en las historias aparezcan comportamientos desagradables para que de esta manera su hijo comience a establecer conexiones entre las acciones y los sentimientos. Estas observaciones y conexiones pueden ocurrir en cualquier momento del día ya sea viendo televisión, leyendo libros o en sus interacciones diarias con la familia, los amigos o los vecinos.

Para bebés y niños menores de tres años – Lo más importante que usted puede hacer como padre es mostrarle a su hijo cuánto le importa, comprende y responde ante sus sentimientos. Cuando un niño crece rodeado de unos padres que están en sintonía y reaccionan de un modo amoroso ante cualquier sentimiento ya sea alegría, tristeza, hambre o entusiasmo se están asentando unas buenas bases para que en un futuro él sea capaz de mostrar empatía cuando tenga edad para hacerlo. Nunca es demasiado pronto para hablar con su bebé sobre los sentimientos que está experimentando y mostrarle su compasión y empatía hacia ellos.

Notas para los padres

Con demasiada frecuencia los noticieros destacan historias en las que aparecen sentimientos de ira, conflicto o división. Cuando le parezca que son apropiadas, úselas para resaltar la importancia de la empatía haciéndole a su hijo preguntas como estas, “¿Crees que realmente se están escuchando el uno al otro?” o “¿Crees que él está entendiendo cómo se siente la otra persona?”. Los ejemplos de la vida real pueden enseñar habilidades para la vida real.

Cómo promover el aprendizaje social y emocional en casa es una creación de Aperture Education (www.Apertureed.com) y del Centro Devereux para Niños Resilientes (www.CenterforResilientChildren.org). Visite nuestra web para más ideas.

El tema de la próxima semana – Habilidades relacionales