Empatía en Cuarentena

Tu libro virtual

LICEO
ELVIRA SÁNCHEZ
de GARCÉS
LA PUNTA

Editado por

Ps. Leticia Echevarría C.

INTRODUCCIÓN

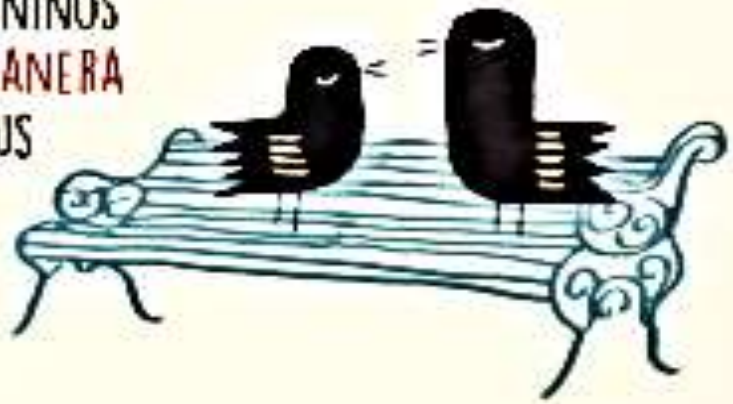
¿Qué es la empatía?

LA EMPATÍA PUEDE DEFINIRSE COMO LA CAPACIDAD PARA CONECTARSE EMOCIONALMENTE CON LO QUE SIENTE EL OTRO Y PONERSE EN SU LUGAR.

¿Cuál es el objetivo de este libro?

PROMOVER UN DIÁLOGO Y COMPARTIR

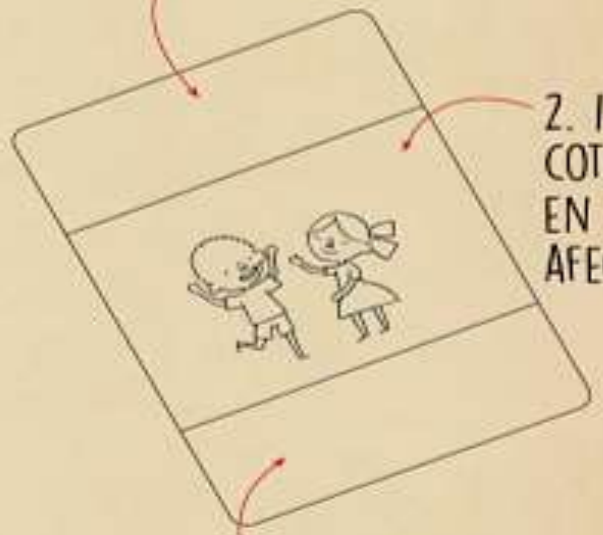
ESTE LIBRO FUE CREADO COMO UNA HERRAMIENTA PRÁCTICA PARA QUE ADULTOS Y NIÑOS ESTABLEZCAN UN DIÁLOGO DE MANERA EMPÁTICA Y PUEDAN MEJORAR SUS RELACIONES INTERPERSONALES.



EL LIBRO ILUSTRA SITUACIONES COTIDIANAS PROPIAS DE LA INFANCIA EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO PARA ORIENTAR EN CASO DE CUARENTENA.

CADA PÁGINA ESTÁ ORGANIZADA EN TRES PARTES:

1. EJEMPLIFICA UNA MANERA DE SER EMPÁTICO.



2. ILUSTRA DISTINTAS SITUACIONES COTIDIANAS QUE VIVE UN NIÑO EN CUARENTENA Y QUE PUEDEN AFECTARLO A NIVEL EMOCIONAL.

3. CONTIENE UNA FRASE EMPÁTICA QUE PUEDE USAR EL ADULTO PARA APOYAR AL NIÑO.

SOY EMPÁTICO SI ME IMPORTA
LO QUE PASA A MI ALREDEDOR.
¿Qué está pasando afuera?
TODOS ESTÁN AYUDANDO,
IGUAL QUE NOSOTROS.

SOY EMPÁTICO SI PROTEJO
A LOS MÁS PEQUEÑOS.
Me da un poco de miedo
cuando está oscuro...
NO TE DEJARÉ SOLO,
SIEMPRE CUENTAS CONMIGO.

SOY EMPÁTICO SI DEMUESTRO
COMPASIÓN POR EL QUE SUFRE.
Me siento débil,...
no sé por qué.
A VECES YO TAMBIÉN SIENTO LO MISMO.

SOY EMPÁTICO SI SOY SOLIDARIO.
No quiero que te enfermes...
YO TAMPOCO, POR ESO NOS ESTAMOS CUIDANDO ¿VERDAD?

SOY EMPÁTICA SI COMPRENDO
LO QUE SIENTEN OTROS.
No tengas miedo,
yo te cuidaré...
TODOS TENEMOS MIEDO
PERO LO VAMOS A SUPERAR.

SOY EMPÁTICA CUANDO
VALORO LO QUE TENGO.
Ahora echo de menos
mi colegio.
SÍ, PERO ERES CREATIVA Y SIEMPRE
SE TE OCURRE ALGO.

SOY EMPÁTICA SI AYUDO A MI FAMILIA.
¡Quiero salir de la casa!
YO TAMBIÉN, PERO TENEMOS QUE CUIDARNOS.

SOY EMPÁTICA CUANDO
EXPRESO MIS EMOCIONES.
Anoche soñé algo feo...
tuve una pesadilla.
ES BUENO QUE ME CUENTES
LO QUE TE ESTÁ PASANDO.

3×4=
SOY EMPÁTICO CUANDO COMPARTO LO QUE SÉ.
Estoy aburrido...
no se me ocurre nada.
¿Y SI BUSCAMOS ALGUNA SOLUCIÓN?

SOY EMPÁTICO SI SONRÍO A LOS DEMÁS.
A provechemos de regalonear.
ME ENCANTA ESTAR CONTIGO.
LO PASAMOS BIEN, ¿VERDAD?

SOY EMPÁTICO SI TENGO CONFIANZA EN MÍ.
¿Qué estarán haciendo mis amigos?
TAMBIÉN ESTÁN EN LA CASA.
SI QUIERES, LOS LLAMAMOS POR TELÉFONO.

SOY EMPÁTICA CUANDO ASPIRO
A UN MUNDO MEJOR.
¡Odio el Coronavirus!
A NADIE LE GUSTA...PERO
TENEMOS QUE ADAPTARNOS.

SOY EMPÁTICA PORQUE TAMBIÉN ESTOY COOPERANDO PARA QUE LAS COSAS MEJOREN.
¿Te digo lo que más me gustaría?...
¿SERÁ LO MISMO QUE YO ESTOY PENSANDO?

Después de trabajar la empatía,
¿cómo te sientes?

¿Te gustaría dibujar tus sentimientos?

EN CUARENTENA:

- Se eleva la angustia de todos ante la incertidumbre.
- Debido al encierro, suele aumentar la irritabilidad en las personas.
- Los niños pueden presentar comportamientos alterados.
- Se producen más discusiones en el hogar.

RECOMENDACIONES A LOS ADULTOS:

- Acoger la emoción que transmite el niño, ser empático.
- Compartir actividades (juegos de mesa, cocina, música, etc.).
- Limitar el tiempo que pasa con los juegos electrónicos y la televisión.
- Incentivar la creatividad (usar cajas de cartón, ropa vieja, etc.).
- Fomentar el ahorro (de energía, de alimentos, etc.).
- Promover la autonomía como una forma de supervivencia.
- Asignar alguna tarea simple en el hogar para que sea más responsable.
- Transmitirle confianza. Suelen funcionar los rituales mágicos con los niños.
- Si pregunta por la enfermedad o la muerte, respóndale: ¿Qué crees tú? Esto le dará pistas para saber cómo abordar el tema.