



## HOLA PADRES,

Fomentar un sentido de empatía en su hijo/hija asegura que sea emocionalmente consciente y reflexivo. La empatía es la habilidad de imaginar cómo se sienten los demás en una situación y responder en consecuencia. La empatía es a menudo la base de relaciones sólidas. Esto puede parecer una habilidad compleja de desarrollar; pero es posible despertar la empatía en tu hijo/hija. Para los niños, aprender a sentir empatía ocurre gradualmente. Con el tiempo, su hijo/hija comprenderá que los demás pueden sentirse de manera diferente a ellos y aprenderá a responder a estos sentimientos con compasión y consuelo. En este boletín, encontrará actividades que fomentan la empatía.

## ACTIVIDADES

### BEBÉS (3 -18 MESES)

#### IMITANDO EXPRESIONES

##### DIRECCIONES:

- Coloque a su bebé en el piso y siéntese frente a él/ella.
- Empiece a hacer diferentes expresiones faciales.
- Hable con su bebé mientras hace estas expresiones. Por ejemplo, cuando ponga una cara triste, diga: "Estoy triste" y cuando ponga una cara feliz, diga: "¡Estoy feliz!"

[Pulse aquí](#) para escuchar la canción en inglés "Nice To Meet You" (Encantado De Conocerle).

### NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

#### CARAS DE SENTIMIENTOS

##### MATERIALES:

- Papel blanco
- Marcadores

##### DIRECCIONES:

- Corte el papel blanco en círculos de diferentes tamaños. Ayude a su hijo/hija a dibujar una emoción en cada uno. Por ejemplo, dibuja una cara feliz en un círculo y una cara enojada en otro.
- Cuando termine de dibujarlos, enséñele a su hijo/hija cada círculo. Haz la expresión con tu rostro mientras dices cada emoción. Por ejemplo, si está mirando el círculo de la cara triste, ponga una cara triste y diga: "¡Esta es una cara triste, estoy triste!" Anime a su hijo/hija a comprender la empatía, hablando de sus sentimientos juntos.

[Pulse aquí](#) para leer en inglés "How to Help Your Child Develop Empathy". (Cómo Ayudar A Su Hijo A Desarrollar Empatía)

### NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

#### EL ÁRBOL QUE DA

[Pulse aquí](#) para leer en inglés "The Giving Tree" de Shel Silverstein.

##### MATERIALES:

- Trozo de papel
- Lápiz
- Cepillo de pintura
- Lápiz o pintura de color marrón
- Pintura verde
- Plato

##### DIRECCIONES:

- Ponga un poco de pintura verde en un plato.
- Dibujar el tronco de un árbol en una hoja de papel.
- Haga que su hijo sumerja la palma de su mano en la pintura verde, o con un pincel, deje que pinte la palma de su mano de verde.
- Una vez pintado, dígame a su hijo que estampa su mano cerca del tronco del árbol que dibujó. Deja que la pintura se seque.
- Una vez que la pintura se haya secado, hable con su hijo sobre qué es ser amable y qué puede dar a los demás. Reflexiona sobre el libro "The Giving Tree", y habla sobre lo que el árbol le dio al niño para que se sintiera reconfortado, y viceversa.
- Anime a su hijo a hacer dibujos de lo que pueden dar a otros en la huella de la mano que hicieron. Discuta cómo los demás pueden sentirse consolados por lo que han dibujado.

[Pulse aquí](#) para más actividades de cómo crear empatía.

### JK/SK (4 – 6 AÑOS)

#### CUBO DE EMPATÍA

##### MATERIALES:

- Red de cubo
- Tijeras
- Papel
- Lápices, lápices de colores, marcadores
- Cinta adhesiva

##### DIRECCIONES:

- Ayude a su hijo/hija a dibujar o imprimir la red en forma de cubo.
- En cada cara de la red, escriba escenarios sencillos de empatía sobre un amigo, con su hijo/hija. Mientras escribe estos escenarios, léaselos a su hijo/hija. Algunos ejemplos pueden ser:
  - Su amigo no quería jugar con él.
  - Su helado se cayó de su cono.
  - Está teniendo dificultades con el zipper.
  - Recibió un regalo de un amigo.
  - Conoció a un nuevo amigo.
  - Se raspó la rodilla.
- Haga que su hijo/hija decore los cuadros en la red para el cubo.
- Ayude a su hijo/hija a recortar el perímetro de la red para el cubo. Dobra la red para formar un cubo y pégala con cinta adhesiva.
- ¡Has hecho un cubo de empatía! Haga que su hijo/hija lance el cubo al aire y discuta los escenarios de empatía.

[Pulse aquí](#) para ver más actividades para fomentar la empatía en los niños.

[Pulse aquí](#) para aprender a dibujar una red para hacer un cubo.

### NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

#### CAMINA UNA MILLA EN MI ZAPATO

##### MATERIALES:

- Trozo de papel o cartulina
- Lápices de colores
- Tijeras
- Lápiz

##### DIRECCIONES:

- En una hoja de papel o cartulina, dibuja un zapato grande.
- Con unas tijeras, recorta la forma del zapato.
- Decora tu zapato con tus lápices de colores.
- Piense en diez datos sobre usted que sean interesantes y escríbalos en su zapato.
- Una vez que haya terminado, comparta con un amigo, hermano o padre sus diez datos y hable sobre que lo hace diferente a cada persona. Discuta la palabra "empatía"; ¿Qué significa eso? Imagínese estar en "los zapatos de la otra persona". Tomar la perspectiva de otra persona nos ayuda a ser empáticos.

[Pulse aquí](#) para ver un video en inglés "All About Empathy" (Todo Sobre La Empatía) para comprender más sobre la empatía.



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

#### CONSEJO PARA HOY

- Sea un modelo a seguir y sienta empatía con su hijo/hija. Por ejemplo, puede validar sus sentimientos y decir: "¿Sientes miedo de ese perro? Es un buen perro, pero ladra con fuerza. Eso puede dar miedo. Te abrazaré hasta que pase".
- Hable sobre los sentimientos de los demás. Por ejemplo, "Susan se siente triste porque te llevaste su carro de juguete. ¿Quizás tú y Susan puedan jugar juntos con el carro?"
- Sugiera cómo su hijo/hija puede mostrar empatía. Por ejemplo, puede decir: "Vamos a traerle un helado a James para que se sienta mejor".
- Lea historias sobre sentimientos y empatía.
- Utilice juegos de simulación para representar situaciones que fomenten la empatía.