



Infografía ¿Cómo desarrollar la Empatía en los niños?

Autor(a): Maricela Zarza Barrales
Jardín de Niños “Profra. Alma Luz Calderón Delgado” 15EJN2935B
Atacomulco, México
Fecha completa de finalización del RDE: 13 de Febrero de 2023



¿CÓMO DESARROLLAR LA EMPATÍA EN LOS NIÑOS?

CONOCER LAS EMOCIONES

Es importante que los niños conozcan sus propias emociones. Sobre todo las básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo y asco).

¿QUÉ HACER?

Reconocer al niño mediante fotografías de rostros o dibujos, que expresen las diferentes emociones, preguntándoles cómo piensan, qué sienten las personas. Logrando así identificar sus emociones y también.



RECONOCER CUANDO SE PRESENTAN

Es importante que los niños aprendan a diferenciar las emociones, ponerles un nombre y siempre nombrarlas cuando ocurren.

¿QUÉ HACER?

Motivar al niño a siempre nombrar sus emociones; pueden hacerlo mediante la pregunta ¿Cómo te sientes?.

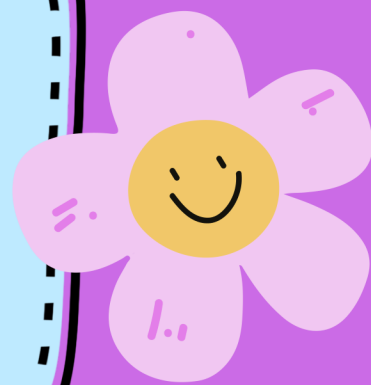


NO COHIBIR LA EMOCIÓN

Evitar hacer sentir vergüenza a los niños por sus emociones. Las emociones deben sentirse y todos somos libres de experimentarlas y expresarlas.

¿QUÉ HACER?

Evite decir expresiones como: “no te da vergüenza tener miedo”, “nadie te va a querer si no te enfadas”, “los niños grandes no se ponen tristes”.



REFLEXIONAR

Las emociones tienen un origen y es primordial que los niños aprendan a reflexionar por qué expresan esa emoción en un determinado momento.

¿QUÉ HACER?

Analizar junto con el niño después de una situación emocional (pesadilla, rabieta) ¿Por qué sintió miedo, alegría, rabia o tristeza?.



ADAPTAR LA EMOCIÓN AL ENTORNO

El niño debe ser capaz de expresar cada emoción y saber en qué momento es adecuado expresarla.

IMPORTANTE

Cuando una persona no regula sus estados emocionales se refleja en su conducta y pensamientos, pues actúa de forma confusa, desorganizada, irracional.

