



Commissioned by  
 KAISER PERMANENTE®



## NOTA PARA EL MAESTRO:

Se recomienda encarecidamente que brinde a los estudiantes la opción de usar sus títeres de papel cuando compartan en las conversaciones de clase. Para muchos estudiantes, usar la marioneta les ayuda a ser más cómodos, abiertos y honestos.

# EMPATÍA

## INSTRUCCIONES PARA MAESTROS

### Conversación previa al video:

Todos hemos tenido diferentes experiencias en cuarentena. Algunos de nosotros tuvimos tiempo extra en familia, algunos tuvimos menos tiempo en familia porque nuestros padres y cuidadores tenían que trabajar, algunos de nosotros teníamos mucha comida para comer y otros no. Es importante para nosotros tratar de comprender cómo han sido las experiencias de otros para que podamos ser buenos amigos y apoyarlos. Hoy estamos hablando de empatía. La empatía es la capacidad de tratar de imaginar cómo sería estar en los zapatos de otra persona y tratar de comprender cómo una situación podría hacerlos sentir. Es compartir los sentimientos de los demás.

Veamos nuestro próximo video de Quarantine Time Machine y veamos qué pueden enseñarnos Cory, Tina y Pops sobre la empatía y cómo podemos ser buenos amigos el uno al otro durante este tiempo.

### Publicar conversación de video:

¿Cómo escuchó Cory al comienzo del video?

¿Cómo escuchó Cory al final del video?

¿Cómo fue su experiencia en cuarentena en comparación con Cory y Tina?

¿Cómo puedes tomar lo que aprendiste de Cory y Tina y aplicarlo en tu vida?

### Actividad de toda la clase:

Parte de tener empatía y demostrar que te importa es ser un buen oyente. Incluso a través de su computadora puede ser un buen oyente para sus amigos. Hagamos una lluvia de ideas sobre cómo podemos ser buenos oyentes.

### Estrategias de escucha activa:

1. Estar presente y centrarse en la persona que está hablando
2. Mira a la persona que habla

3. Apoyarse en
4. Resumir o repetir lo que se compartió
5. Trate de imaginar cómo se sentiría la persona
6. Prestar atención al lenguaje corporal (definir si es necesario)

### Ocupaciones:

- Comparte tu historia
- ¿Cómo me sentiría?

### Conexión a casa:

- Enviar a los padres y tutores consejos de expertos en salud mental sobre empatía
- Comparta su historia de cuarentena con su familia. Haga que compartan su Historia de cuarentena con usted mientras practica ser un oyente activo. Hable sobre su parte favorita de sus historias y la suya.

## NOTA PARA EL MAESTRO:

es importante asegurarse de que cada estudiante tenga la oportunidad de compartir su historia mientras procesan su experiencia de cuarentena y regresan a la escuela. Si el tiempo durante la actividad no permite que todos los estudiantes compartan, por favor haga tiempo en una fecha posterior. Haga que los estudiantes practiquen habilidades de escucha activa durante el intercambio si el tiempo lo permite.