




Commissioned by  
 KAISER PERMANENTE®



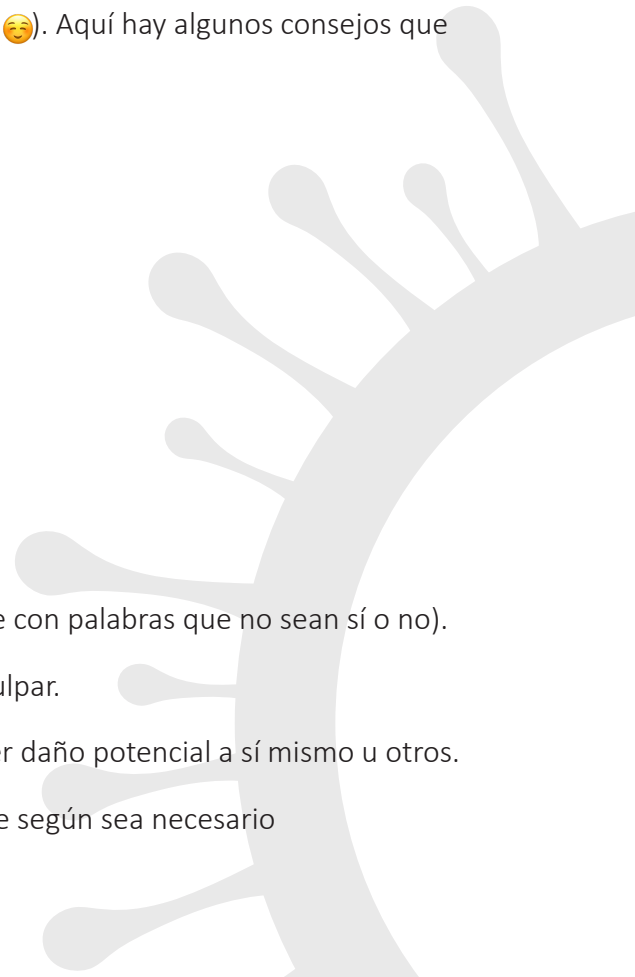
Nombre: \_\_\_\_\_

# EMPATÍA

## CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES DE UN EXPERTO EN SALUD MENTAL

Nada comunica mejor la empatía que la escucha activa. La investigación muestra que tener un adulto de confianza con quien hablar puede mejorar significativamente la capacidad de recuperación de un niño (Aquilar, 2018). Incluso para los niños que no son muy habladores (o incluso no verbales), su asistencia mientras juegan y trabajan puede ayudarlos a sentirse “escuchados”. La escucha empática es una forma de interactuar con otros que demuestra comprensión y ayuda a construir una relación de confianza. A medida que comienza el aprendizaje a distancia o híbrido, queremos que los estudiantes (y los maestros) reconozcan que cada una de nuestras experiencias de cuarentena pasadas fue diferente. Algunos tenían acceso a materiales en línea para el aprendizaje en el hogar, otros no. Algunos experimentaron falta de vivienda o hambre. Algunos pueden haber tenido algunos miembros de la familia enfermos o incluso fallecidos recientemente. Desafortunadamente, algunos experimentaron abuso y / o aumento de la violencia doméstica. Los niños generalmente se comportan para satisfacer sus necesidades (ver la Jerarquía de necesidades de Maslow a continuación). Si vemos el comportamiento de los niños a través de una lente informada sobre el trauma, podemos apoyar mejor su adaptación a la escuela y, finalmente, su aprendizaje. Nota: No es realista esperar que un niño que experimenta un trauma (a largo o corto plazo) vuelva a aprender sin abordar primero su trauma (ingrese al consejero escolar aquí 😊). Aquí hay algunos consejos que puede enseñar a sus hijos a ser mejores oyentes activos:

1. Estar presente y enfocado en el niño.
2. Hacer contacto visual.
3. Apóyate (literal y figurativamente).
4. Presta atención al lenguaje corporal.
5. Repetir, aclarar y resumir ideas clave.
6. Empatizar con los sentimientos emocionados sin juicio.
7. Revisa tu ego en la puerta (mantén la calma).
8. Haga preguntas abiertas (aquellas que pueden responderse con palabras que no sean sí o no).
9. Trate de permanecer centrado en la solución en lugar de culpar.
10. Respete la privacidad, pero asegúrese de informar cualquier daño potencial a sí mismo u otros.
11. Observe cualquier cambio en el comportamiento y consulte según sea necesario



## Recursos:

Aguilar, E.A. (2018) *Adelante: Cultivando la Resiliencia Emocional en Educadores*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Kuypers, L. M. (2011). *Las zonas de regulación: un plan de estudios diseñado para fomentar la autorregulación y el control emocional*. San Jose, CA: Piense en Social Publishing, Inc.

Jerarquía de necesidades de Maslow

