

Hojas de consejos

Desarrollo de la empatía



Empatía

La empatía es un hito emocional importante para los niños. Se desarrolla gradualmente a través de la crianza y el cuidado constante que comienza con un apego seguro. La empatía es compleja; incluye la capacidad de identificar y nombrar las propias emociones, tomar la perspectiva de otro y sentir con esa persona de manera similar.

Bebés y niños pequeños

- Los fundamentos de la empatía se están formando a esta edad.
- Cuando se responde a un bebé con atención constante y cariñosa, comienza a establecer conexiones importantes sobre cómo se satisfacen sus necesidades.
- Cuando un bebé es calmado por su cuidador principal, aprende a calmarse y luego a consolar a los demás.
- Los bebés se conectarán emocionalmente con sus cuidadores, lo que se cree que es una base para el desarrollo posterior de la preocupación por los demás.
- Los niños pequeños copiarán las reacciones de sus compañeros llorando cuando un amigo

esté llorando. Esta sensibilidad sienta las bases para el desarrollo de habilidades empáticas.

- La verdadera empatía significa que un niño necesita entenderse a sí mismo como distinto de otras personas (autoconciencia). Esto se fortalece hacia el final de los dos años.

Preescolares

- Los niños de 3 y 4 años comienzan a desarrollar habilidades de empatía a medida que aumentan sus habilidades de lenguaje expresivo y receptivo.
- A medida que tienen oportunidades de interactuar con sus compañeros, aprenden sobre diferentes sentimientos y emociones.
- Pueden entender las emociones de sus compañeros, pero no cómo reaccionar adecuadamente a esas emociones.
- Los adultos necesitan conectar las palabras con los sentimientos para que los niños en edad preescolar puedan comunicarse con palabras en lugar de golpear o morder.

Estudiantes de jardín de infantes y primer grado

- La empatía aumenta durante los años de primaria a medida que los niños entienden un rango más amplio de sentimientos y señales al evaluar los sentimientos de los demás.
- A medida que los niños de 5 y 6 años se vuelven más conscientes de sus propias emociones, ven esos mismos sentimientos en los demás y amplían su vocabulario "emocional".

- Comienzan a reconciliar las señales conflictivas al considerar las emociones de los compañeros.

Consejos para fomentar la empatía

Bebés y niños pequeños

- Comparta sus propias emociones de manera dramática para que los niños se den cuenta y sientan curiosidad. Use una palabra para nombrar una emoción, como "triste".
- Cuando un niño está feliz, triste, enojado, etc., ayúdalo a comprender esas emociones etiquetándolas. "¡Estás feliz!"
- Utilice el cuidado receptivo con bebés y niños pequeños para construir relaciones de apego seguras.

Preescolares

- A esta edad, leer libros sobre sentimientos a medida que los niños comparten sus propias emociones aumenta su alfabetización emocional.
- Anime a los niños cuando expresen sus sentimientos. Tenga un ambiente seguro para todos los sentimientos.
- Cuando los preescolares están involucrados en un conflicto, aproveche la oportunidad para señalar las expresiones faciales y las acciones de sus compañeros. Hable sobre lo que podrían estar sintiendo y por qué. Discuta formas de ayudarlos a sentirse mejor.
- Use entornos de grupos pequeños para hablar sobre los sentimientos. Juega a juegos que usen fotos de niños que experimentan diferentes sentimientos o un cubo de sentimientos. Haga que los niños compartan lo que les hace sentir un sentimiento, como estar tristes, y lo que hacen cuando se sienten así. Esto promueve la autoconciencia.
- A lo largo de su día, exprese sus propios sentimientos cambiantes: "¡Estoy muy

entusiasmado con nuestra próxima historia!"
 "Me siento triste cuando escucho a alguien llorar. Me da ganas de ver qué es lo que los pone tristes y ver si necesitan ayuda ". "¡Tu gran sonrisa también me está haciendo sonreír! Debes estar feliz por algo. Me pregunto qué te hace feliz."

Estudiantes de jardín de infantes y primer grado

- Haga preguntas al leer historias que señalen expresiones de los personajes, prediga cómo una experiencia puede hacer que alguien se sienta y comparta qué hacer cuando alguien se siente o actúa de esa manera.
- ¡Los maestros pueden promover la empatía siendo empáticos! Comparta sus propios sentimientos en palabras e historias para ayudar a los niños a hacer estas conexiones.
- Cree un área específica en una estantería que sea accesible y albergue libros sobre emociones fuertes o libros ilustrados simples que discutan los sentimientos. Consulte los diversos recursos a lo largo del día cuando surjan cosas relacionadas con la comprensión de los sentimientos y necesidades de los demás.
- Mantenga su entorno rico en fotos, libros y juguetes que promuevan el desarrollo de la alfabetización emocional.

Para obtener más información, visite
<http://www.inclusivechildcare.org>.

Copyright © 2025 Center for Inclusive Child Care

Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.

Fondos proporcionados por el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias de Minnesota.

www.inclusivechildcare.org

