
Familias Empáticas



Familias Empáticas

I. Aprendiendo la empatía en familia

La empatía es la capacidad para comprender las emociones de las demás personas y responder en función de las mismas. Una persona empática puede comprender lo que sienten las otras personas y manejar sus propias emociones para enviar un mensaje de comprensión y reconocimiento de lo que la otra persona vive o siente.

Una niña y un niño que crece en una familia empática contará con referentes adultos que le apoyan en la vivencia de sus emociones a la vez que reconocen, aceptan y canalizan sus propias emociones. Por lo tanto el desarrollo de la empatía es la base de conductas prosociales que permitirán a la niña o el niño, en un futuro como persona joven y adulta, manejar sus emociones e impulsos para no dañar a nadie. Esta experiencia es, a la vez, la base para desarrollar la capacidad de sentirse responsable de sus comportamientos y para autorregularlos a partir de su propia reflexión.

II. Aprendiendo la autorregulación en familia

Las niñas y los niños que aprenden sobre las emociones propias y las de las otras personas, aprenderán a autorregularse de una mejor manera, desarrollando respuestas constructivas frente a dificultades emocionales como el enojo, la frustración y la tristeza.

Autorregularse significa afrontar sus emociones de una manera que no se dañe a sí mismo o a otras personas. Por ejemplo, afrontar el enojo respirando profundo y meditando en vez de pegarle a alguien más o gritar.

Si bien, es una habilidad que se incorpora una y otra vez durante la vida, durante la primera infancia es necesaria para aprender a convivir de forma pacífica y resolver los conflictos mediante el diálogo y la negociación.

Las familias que enseñan a las niñas y los niños a autorregularse realizan las siguientes acciones:

-Reaccionan positivamente ante las emociones de las niñas y los niños.

Cuando se crece en una familia donde se permite la expresión de las emociones y se reacciona de forma cálida y sensible ante estas, las niñas y los niños desarrollan paulatinamente un mayor autocontrol emocional.

-Expresan sus emociones de manera asertiva. Las niñas y los niños imitan la expresión de las emociones que miran en su familia; si sus cuidadores expresan positivamente sus emociones, ellas y ellos también lo harán.

-Reflexionan sobre sus emociones. Se comprueba una alta comprensión de las emociones de todos los miembros de una familia, cuando las y los cuidadores:

- Discuten o reflexionan con las niñas y los niños sobre sus sentimientos.
- Analizan los momentos adecuados para expresar los sentimientos.
- Comprenden sobre la relación entre lo que sienten y las circunstancias del entorno.

Una familia que promueve espacios para entender y analizar las emociones familiares, llega a promover el desarrollo de niñas y niños con una mayor capacidad de respuesta afectiva y por tanto, de autorregulación.



III. Para una familia empática ¿qué es un berrinche?

ES

- Una conducta normal.
- Una reacción conductual que se da en el 80% de las niñas y los niños con edades entre 1 y 4 años.
- Una forma sana de mostrar enojo o frustración.
- Una manera de demostrar la rabia, pena o frustración que se está sintiendo en ese momento.

**NO
ES**

- Manipulación.
- Malacrianza.
- Necedad.

**TOMA
EN
CUENTA**

- Se da generalmente cuando la niña o el niño está cansado o bajo estrés, eso quiere decir, que en su cerebro se está secretando cortisol y las personas adultas, no hemos anticipado o prevenido ese estado, se trata de una forma de expresar la frustración.
- Existen pataletas que son una total desorganización del cerebro, por lo tanto, casi nada de lo que las personas adultas hagan podrá detener este estado.
- Hay berrinches menos intensos, en estos casos, las personas adultas al explicar y dar afecto, acompañan a la niña y el niño a salir rápidamente de este estado de estrés. Por ejemplo se puede decir: *“entiendo que estás enojado porque no compré más helados, entiendo tu enojo, pero no compraré más, has comido suficiente. Me puedo quedar contigo y jugar algo que quieras o acompañarte”*.

IV. ¿Qué hace una familia empática antes de un berrinche?

Hay acciones que las familias pueden realizar para que las hijas e hijos sean personas empáticas, amorosas, líderes positivos, alegres y felices.

• **Si es posible, anticipa.** Se puede anticipar el berrinche o pataleta observando las necesidades de las niñas y los niños frente a una situación.

Por ejemplo:



En una sala de espera se pueden aburrir.
Lleve algo que le guste jugar.



En un paseo puede tener hambre o frío.
Lleve lo necesario ante eso.





En el supermercado va a querer comprar muchas cosas. Converse con ellas y ellos antes de ir sobre lo que puede o no comprar en esta ocasión y cómo después en otra ocasión, tal vez se pueda.



Las **familias empáticas** comprenden que las niñas y los niños no expresan sus molestias con palabras, ¿por qué?: No siempre pueden, ya que su cerebro está en pleno desarrollo y carece de las habilidades para distinguir y explicar claramente a sus madres, padres o cuidadores lo que les sucede con palabras. Un niño de 3 años, no siempre puede decir: *“mamá, te he echado mucho de menos, tengo mucho sueño y quiero dormir, pero también quiero jugar contigo, no quiero perder tiempo bañándome, prefiero estar contigo y jugar, pero estoy cansado y no sé a qué quiero jugar y estoy a punto de llorar, porque en realidad no sé lo que quiero”*.

- **Construye límites claros.** Practica los límites con respeto, afecto, coherencia y recurrentemente.
- **Ponte en los zapatos de la niña o el niño, es decir sé empática.** Comprende la situación desde los ojos de la niña o niño.
- **Lejos de pensar que le están manipulando,** se puede preguntar, por ejemplo, ¿qué le está sucediendo a la niña o el niño? ¿puede haberlo prevenido?
- **Se acerca a las niñas y los niños.** Baja su cuerpo hasta que sus ojos crucen miradas con la de la niña o el niño y le explica que pareciera que está sintiendo mucho enojo. Por ejemplo le puede decir:

 *“Amor entiendo que no te quieras bañar, qué tal si mamá te baña y jugamos con los botes y los animalitos de la selva, que también están muy sucios”.*

 Si la niña está muy pero muy molesta, puede tomarla en brazos con suavidad y acompañarla a dormir. Se le puede decir: *“tranquila preciosa estoy contigo, estás cansada, yo te cuido mi corazón”.*

Es importante tener presente que ante un berrinche la persona a cargo del cuidado puede experimentar angustia, miedo o un sinfín de emociones. A pesar de ser una conducta “normal”, las personas adultas se angustian frente a una pataleta que puede contener desde llantos, patadas, tirarse al suelo y hasta pegar. La angustia de las madres, padres, tías o tíos puede ser mayor cuando niñas o niños les pegaron, gritaron o humillaron al hacer un berrinche.



V. ¿Qué hace una familia empática después de un berrinche?

• **Invite a la niña o el niño a conversar.** Luego de ser respetuosos y afectivos se le puede decir, por ejemplo:

“Juliancito, parece que estabas muy enojado hace un rato, ¿cierto?”

“Julián cuando estés enojado, no quiero que me vuelvas a pegar patadas, ¿te pego yo?, ¿le pego patadas a tus hermanos?”

• **Cada vez que entre en estado de estrés y se ponga molesto,** se vuelve a conversar con la niña o el niño, *“no me gusta que me pegues, las personas no nos golpeamos, pronto aprenderás a no hacerlo”*.

• **Cuando la niña o el niño se encuentra tranquilo.** Se retoma el tema si requiere seguimiento (enseñando qué hacer o que decir en el momento del enojo). En caso que haya sido acompañado de una conducta inapropiada, como pegarle a un compañerito o compañerita, se conversa con el niño o la niña sobre qué hacer cuando está enojado. Se le enseña a expresar su enojo de formas apropiadas, por ejemplo:

“Vi que estabas muy molesto porque no podías comer otro chocolate. Cuando estás molesto no está bien que le pegues a tu compañera puedes hacer así las manitas bien fuerte... a ver hagámoslo juntos”.



VI. Una familia empática toma en cuenta lo siguiente ante un berrinche

• **Se le invita a estar cerca, se le abraza y se reconoce lo difícil que es para ella o él sentirse así.** En lugar de mandar la niña o el niño a “pensar” solo, tal como se hace en el tiempo fuera, por ejemplo:



“Si amor, sé que estas muy triste porque quieres jugar con ese juguete y te enoja no poder hacerlo”.

• **Se le reconocen sus emociones y se ofrece apoyo emocional.** Esto no significa “ceder”, “perder” o “darle lo que quiere”, si no darle contención y ayudarle a sobrellevar sus emociones.

El tiempo dentro invita a un vínculo seguro, al respeto y la comunicación. Es decirle a las niñas y los niños que se está ahí para ayudarles y que se les ama sin importar nada.

Cuando la niña o el niño vive el
“tiempo dentro” aprende...

A buscar
y aceptar
APOYO

CUANDO

Se siente
MOLESTO
o frustrado
por algo

Expresar
empáticamente
sus emociones

REFLEXIONAR
sobre sus
SENTIMIENTOS
y comportamientos

A confiar
en sus
vínculos seguros

Cuando la niña o el niño vive el “tiempo fuera” aprende...

Que tu amor
es condicional

TE AMO
solo si
estás feliz

**A reprimir
sus emociones**

A no acompañar
a las personas
cuando están
enojadas
o frustradas

A NO ACEPTAR
sentimientos
DIFERENTES
a los suyos

A no reflexionar
sobre sus
SENTIMIENTOS
y conductas

Bibliografía

- Acosta, A. (2014). “Crianza con Apego”. [Online]. Available: www.crianzaconapego.co.cr. [Accessed: 01-Jan-2016].
- Martínez, M. & García, M. (2011). Implicaciones de la crianza en la regulación del estrés. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 9 (2), 535-545.
- National Scientific Council on the Developing Child. (2007). “The Timing and Quality of Early Experiences Combine to Shape Brain Architecture”. <http://www.developingchild.net>
- Onchwari, G. & Keengwe, J. (2011). Examining the Relationship of Children’s Behavior to Emotion Regulation Ability. *Early Childhood Education*. (39)279–284.
- Páez, D. ; Fernández, I. et al. (2007). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional. *Ansiedad y estrés*. (12) 2-3, 319-34.
- Rojas, S. (2007). Actitudes Empáticas. Universidad Tarapaca, Chile.
- Shonkoff, J. & Levitt, P. (2011). Neuroscience and the future of early childhood policy: Moving from why to what and how. *Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 2(1), 850–852.

Somos Familia

