

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

Prevention
Action Alliance

Prevention Action Alliance
6171 Huntley Road, Suite G
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Fomentar la empatía para prevenir la intimidación

Octubre es el Mes Nacional de Prevención de la Intimidación, patrocinado por el Centro Nacional de Prevención de la Intimidación de PACER.

En el consejo anterior, [Know! El fin de la intimidación comienza con USTED](#), aprendimos que en 2016, más de uno en cinco estudiantes reportaron ser intimidados, y que sin importar la posición en que su hijo se encuentra, un objetivo, un intimidador o un testigo, corre un mayor riesgo de tener una variedad de problemas de salud mental o de comportamiento, incluyendo abuso de sustancias.

Además de un rol positivo y conversaciones específicamente para educar a nuestros hijos sobre: “Nunca está bien herir, dañar o humillar a otra persona con tus palabras o acciones”, podemos ayudar aun más para prevenir la intimidación al fomentar la **empatía**.

Por definición, la **empatía** es poder comprender las perspectivas de otros además de las propias; la habilidad de reconocer y compartir las emociones de otra persona. Esencialmente es: “caminar una milla en los zapatos del otro”.

Expertos dicen que la empatía es una destreza de vida esencial que se les debería enseñar a todos los jóvenes para que la logren, y que aquellos jóvenes que son más empáticos tienen un mejor rendimiento en la escuela y tienen relaciones más saludables. Es una creencia popular, de hecho, que la inteligencia emocional o cociente emocional (E.Q.) de una persona, el cual incluye la habilidad de uno de empatizar, tiene más peso que el cociente de inteligencia (I.Q.) de una persona cuando se trata de determinar el éxito en general en la vida. La empatía es también un factor esencial para enseñar a la juventud qué es la intimidación y cómo NO involucrarse en ella.

Estas son algunas maneras de enseñar y fortalecer la habilidad de los jóvenes de empatizar:

Asegúrese de que las necesidades emocionales de su hijo se satisfagan: Es difícil para los jóvenes tratar a otros con comprensión y bondad cuando no se sienten amados o apreciados ellos mismos. Es muy común para la juventud intimidar a otros cuando se siente insegura o envidiosa (debido a calificaciones, deportes o popularidad, por ejemplo). Para ayudar a su hijo a evitar dichos sentimientos, trate de ser un padre cálido y cariñoso y celebre quien es su hijo, en vez de enfocarse en quien no es.

Asegúrese de que su hijo pueda identificar y compartir sus sentimientos: La idea aquí es hacer que su hijo o hija expresen sus sentimientos, inclusive los negativos, sin berrinches, violencia o intimidación. Cuando la juventud puede reconocer y hablar sobre sus propios sentimientos, se siente mejor equipada para identificar y comprender sentimientos similares en otros.

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

Prevention
Action Alliance

Enlace al artículo en la página de Facebook de Prevention Action Alliance

Prevention Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Aliente a su hijo o hija a explorar las perspectivas de otros: Enseñe a su hijo a tener una mente abierta y a mirar situaciones desde el punto de vista de otra persona. Por ejemplo, haga referencia al hombre adulto mayor que vio empujando con dificultad su carro en el supermercado, luego pida a su adolescente que se imagine qué más desafiante es para él hacer eso y otras tareas sencillas que damos por sentado. La juventud que aprende a ser más sensible a las experiencias y sentimientos de otros es mucho más propensa a comprender cómo podría sentirse, por ejemplo, el estudiante de necesidades especiales en situaciones diferentes en la escuela y menos probable de tenerlo como objetivo.

Modele empatía e involucre a los jóvenes a que la usen en oportunidades diarias: Como bien sabemos todos, las acciones dicen más que las palabras. Cuando usted prepara una comida para un vecino cuyo ser querido falleció, explique por qué está respondiendo de esa manera, y luego haga que su hijo vaya con usted cuando la entrega. Cuando revisa las ropas de sus hijos que les quedaron pequeñas para donarlas a aquellos en necesidad, hable sobre a quién beneficia sus ropas y cómo están mejorando la situación de otros jóvenes.

Enseñe a su hijo a encontrar cosas en común con otros y a imaginar sus sentimientos: La investigación muestra que los jóvenes son más probables de sentir empatía entre ellos si pueden de alguna manera identificarse con la manera que esa persona podría sentirse. Recuerde a su hijo, por ejemplo, cómo se sintieron heridos cuando no fueron invitados a la fiesta de un amigo. Ahora ayúdelos a hacer la conexión para imaginar cómo podría sentirse la niña que se sienta sola en el almuerzo cada día; su hijo puede que ahora esté más inclinado a invitarla a sentarse a su mesa.

Hable con su hijo sobre cómo su conducta impacta a otros: Asegúrese de que su adolescente comprende qué cruel puede ser chismorrear o repartir rumores sobre alguien, sean verdaderos o falsos. Háblele sobre cómo inclusive publicar una foto divertida de la fiesta a la cual asistió podría en realidad ser hiriente para aquellos que no fueron invitados.

Mientras que algunos jóvenes son naturalmente más empáticos que otros, es verdaderamente una destreza que puede ser fomentada y fortalecida. Como padres, es nuestra responsabilidad enseñar a nuestros hijos a mirar más allá de ellos mismos para ser más conscientes, comprensivos, respetuosos y considerados de las emociones complejas, sentimientos y experiencias de otras personas.

Fuentes: VeryWell.com, Sherri Gordon: 7 Ways to Teach Empathy and Prevent Bullying - Discover how teaching empathy can prevent bullying, Nov 2016. TeachHub.com, Jordan Catapano: Teaching Strategies: The Importance of Empathy. BrightHubEducation.com, Lotus Snow: Empathy - Teaching your Teenager How to Care About Others, Dec. 2013.