

## Empatía en el núcleo familiar, fundamental para que los niños aprendan a convivir en sociedad

La **empatía** es la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Se trata de un aspecto fundamental que sienta las bases de una adecuada convivencia social y que debe ser transmitido de padres a hijos. Saber enseñar la **empatía** y fomentarla entre los más pequeños es uno de los objetivos que los padres y educadores deben perseguir en los primeros años de vida.

Interpretar los sentimientos de los demás no es fácil. A veces, no disponemos de los recursos necesarios para apoyar al otro cuando los sentimientos que manifiesta son negativos, como la rabia, la tristeza, el dolor, la frustración o la incertidumbre.



### ¿Cómo actuar cuando logramos entender qué sienten nuestros hijos?

La empatía entre padres e hijos ayuda a abrir las puertas de la comunicación en el núcleo familiar. Frases como **“entiendo que estás enfadado”, “siento que estás triste/preocupado/temeroso...”**, **“ya veo que te sientes mal porque te has equivocado y tienes que volver a empezar”** son un ejemplo de cómo los padres pueden demostrar su empatía con los hijos.

Puede que las emociones de los niños no sean proporcionadas o sean desajustadas, sobre todo las negativas como la rabia y el dolor, pero la empatía ayuda a reconocer y a aceptar esa emoción. Hay que entender que estas reacciones no están bien o mal, sino que son lo que realmente sienten. Los padres deben, por tanto, hacerles entender qué consecuencias tienen sus comportamientos, utilizando frases como **“sé que te da miedo/vergüenza traer malas notas pero no puedes esconderlas/mentir”**.

*Los padres, aunque les resulte difícil, deben reconocer que no pueden evitar el dolor o el malestar a sus hijos y tienen que enfrentarse a su propia impotencia. “Solo siendo conscientes de este límite, los padres podrán ayudarles”.*

**“Es necesario sentir con ellos, pero diferenciándonos, porque los hijos no son una prolongación de los padres”.**

### La empatía entre hermanos, una capacidad clave en la relación

Esta habilidad social también hay que fomentarla entre los hermanos “sobre todo a la hora de compartir”. Así, le reconoceríamos el sentimiento de frustración por tener que regalar parte de algo que es suyo, pero reforzaríamos el lado positivo de hacerlo. Un ejemplo podría ser: **“Claro que quieres comerte toda la bolsa de chuches tú solo, pero tu hermano también quiere probarlas. Si compartes con él hoy, cuando él tenga chuches también te dará de las tuyas”**.

Debemos dejar espacio a los niños para que expresen los sentimientos que aparentemente pueden ser negativos. No existen sentimientos negativos como tal, sino maneras erróneas de expresarlos. Ayudar a los niños a canalizar y expresar esos sentimientos les permitirá ser más asertivos y empáticos con la gente que les rodea en cualquier circunstancia. Los educadores también deben ayudar al niño a que sea empático con sus padres y con los demás, ayudándoles a que se den cuenta de las consecuencias que tienen sus conductas para los que les rodean. Parar y mirar, para poder sentir. Y luego responsabilizarse. Este proceso, que lleva tiempo, supone la superación de las perspectivas egocéntricas infantiles, el aumento de su autonomía y de la responsabilidad, tanto hacia uno mismo, como hacia el entorno social que les rodea.