

Amabilidad y compasión

Realizar sencillos actos de amabilidad y de compasión anima a sus hijos a pensar en los demás y les hace sentirse a gusto consigo mismos, dos ventajas que contribuyen además a prevenir el acoso escolar. Ponga a prueba estas ideas para inspirar a sus hijos a ser personas amables y compasivas.



EN CASA

¿Qué aspecto tienen la amabilidad y la compasión? Use estas actividades para ayudar a sus hijos a reconocer los actos amables en su vida cotidiana.

Hacer un recordatorio

Busquen en el diccionario *compasión* y *amabilidad*. A continuación que su hija recoja citas en libros y sitios web sobre estas cualidades. *Ejemplo:* “Procura ser siempre un poco más amable de lo necesario”. –J. M. Barrie. Pídale a su hija que invente sus propios dichos también, por ejemplo:



“Sé un rayo de sol y alégrale el día a alguien”. A continuación, que use sus citas favoritas para hacer un mantelito individual. Puede escribir en cartulina las citas con letras estilo graffiti. Metan el papel en un protector de plástico para que el mantelito dure más. *Consejo:* Sugíerale a su hija que difunda el mensaje de compasión haciendo un mantelito para cada miembro de su familia.

Atrapar la amabilidad

Enseñe a su hijo cuánta amabilidad hay a su alrededor cada día: se le ocurrirán formas de ser él también amable. Dígale que haga una etiqueta para pegarla en un frasco limpio y vacío. Podría decir “Sé amable” o “Somos una familia amable”. Coloquen el frasco en un sitio accesible junto con tiras de papel de colores

continúa

La conexión anti acoso

La empatía es un arma poderosa contra el acoso escolar. Cuando los niños pueden imaginarse en el lugar del otro, es menos probable que se conviertan en acosadores y más probable que intervengan si alguien es acosado. Estas estrategias ayudarán a su hijo a tener en cuenta los sentimientos de los demás:

- Usando fotos de revistas inventen por turnos escenarios que les inviten a ponerse en el lugar de otra persona. *Ejemplo:* “Alguien le puso la zancadilla a este niño en el parque. ¿Cómo te sentirías si eso te ocurriese a ti?”
- Mientras miran vídeos o leen, indíquele cuándo un personaje muestra empatía por otro. “George vio lo triste que estaba Lucy cuando esos niños se burlaban de ella. Me alegro de que la defendiera”.

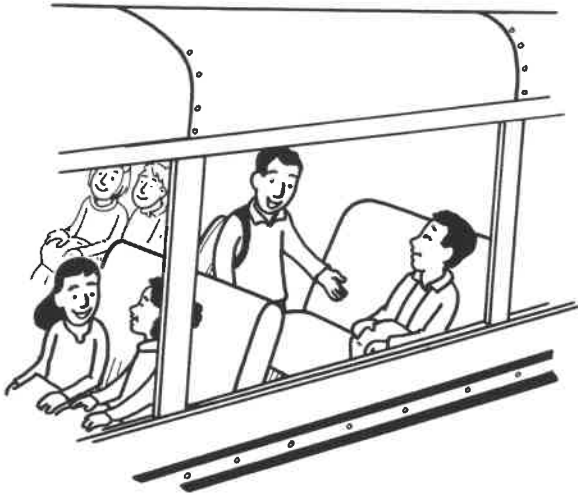
- Piense en voz alta para ayudar a su hijo a que entienda cómo demostrar empatía por la gente que se comporta con ira, mala educación o maldad. “Seguro que tu hermano tiene un mal día para que esté tan gruñón. Vamos a preguntarle cómo podemos ayudarlo”.



y un bolígrafo. Dígales a todos los miembros de su familia que añadan una nota al frasco cuando “atrapen” a alguien haciendo algo amable. Por ejemplo: “Papá me hizo sopa porque no me sentía bien” o “Jeremy limpió las huellas de barro del perro para que mamá no tuviera que hacerlo”. Lean en voz alta las tiras una vez a la semana. Y luego empiecen una nueva tanda.

EN LA ESCUELA

Cuando los estudiantes son amables y compasivos aprenden más y hay menos acoso. Estas ideas pueden ayudar a sus hijos a ser compañeros compasivos.



Dar la bienvenida a alguien nuevo

Dígale a su hijo que recuerde lo que se siente al ser el niño nuevo. Podría recordarle su primer día en algún sitio. Quizá temía no gustarles a los niños del campamento de baloncesto o no tener con quién jugar en un programa después de la escuela. A continuación ayúdelo a que piense en formas de facilitar las cosas para el niño nuevo. Por ejemplo, podría sentarse con el compañero en el autobús o invitarlo a jugar un partido de kick-ball en el recreo.

Compartir un cumplido

Aunque su hijo no tiene por qué ser amiga de todos sus compañeros de clase, sí que tiene que ser gentil con todos. Anímela a que se concentre en los puntos fuertes de cada persona en lugar de en las razones por las que no le gustan. Hágale preguntas como “¿Quién es un buen atleta?” o “¿Quién hace dibujos atractivos?” Sugíerale que use las respuestas para hacer cumplidos. Por ejemplo, en clase de arte podría decirle a un compañero que le gusta su pintura. Después del concurso de ortografía podría felicitar al ganador. Le sorprenderá ver que unas cuantas palabras amables animarán a otros a ser también amables.

POR LA CIUDAD

Cuando sus hijos se acostumbran a poner por delante a los demás, la amabilidad y la compasión se convierten en una segunda naturaleza. Aprovechen las oportunidades tanto pequeñas como grandes para influir positivamente en su comunidad.

Pagar por adelantado

Establezcan la norma en su familia de hacer dos cosas amables por cada una que les hagan a ustedes. Explique a su hija que las cosas pequeñas también cuentan. Alguien podría abrirle la puerta para que entre en un restaurante, por ejemplo. Para pagar la amabilidad (dos veces) por adelantado su hija podría abrirle la puerta a otra persona y ofrecerse para llevarle a una pareja mayor lo que han pedido cuando llamen su nombre. Para las ocasiones en que su hija no puede pagar por adelantado inmediatamente, podría prestar atención a las oportunidades de ponerse al día a lo largo de la jornada.



Anime la actitud resolutiva

En las situaciones difíciles su hijo quizá quiera demostrar compasión pero le parece que no logrará nada con ello. Por ejemplo, le gustaría ayudar a una familia del barrio que perdió todo en un incendio. Recuérdele que aunque algunas cosas son demasiado grandes para que él las arregle por completo, hay mucho que puede hacer. Piensen ideas juntos. Su lista podría incluir desde donar ropas de su propio armario hasta algo más complejo como organizar una venta de garaje para recaudar fondos para la familia.

