



Compasión

COMPASION significa el entendimiento comprensivo del dolor de otra persona junto al deseo de aliviar ese sufrimiento.

Actividad 1

Enséñele a su hijo que mostrar **COMPASIÓN** implica entender los sentimientos de otra persona y actuar para ayudar a aliviar el sufrimiento. Léale a su hijo los siguientes escenarios y discuta como se sentiría si. . .

- 1) Los niños se burlasen de un hermano o hermana porque usa anteojos.
- 2) Un niño se cae de la bicicleta y se lastima el brazo.
- 3) A uno de los compañeros de clase le fuese difícil hacer amigos y se sintiera solo.

Explíquele que cuando logre entender a los demás al punto de sentir su mismo dolor o tristeza y luego actúe para aliviarles ese sufrimiento, estará mostrando compasión.

Actividad 2

Lea y discuta con su hijo la siguiente cita de la autora Loretta Girzaitis: *“Cuando alguien escucha al prójimo, tiende una mano, susurra una palabra amable de aliento o intenta entender a una persona que se siente sola, cosas extraordinarias empiezan a suceder.”* Hagan juntos una lista de formas específicas en que los integrantes de la familia pueden mostrar compasión hacia los demás (ejemplos incluyen: brindar asistencia cuando alguien está herido, ayudar con la tarea del hogar, visitar a alguna persona que está enferma, compartir una comida con alguien que tenga hambre, etc.). Elijan alguna de las ideas e impleméntelas para ayudar a alguna persona necesitada. Practiquen juntos la compasión a través del servicio.

Actividad 3

Trabajen usted y su hijo juntos para identificar diferentes discapacidades que tienen que sobrellevar algunas personas e imaginen como sería si su hijo tuviera que enfrentar esos desafíos. Discuta como sería si su hijo no pudiese caminar, ver o escuchar. Puede ayudar a su hijo a entender las dificultades de un impedimento del habla con un experimento simple y entretenido. Pónganse algunos caramelos duros (tales como lifesavers o suckers) en sus bocas y manténganlos en el medio de sus lenguas mientras tratan de conversar uno con otro. Observen cuán diferente suenan las palabras y cuánto más difícil resulta entenderse. Aliente a su hijo a ser sensible y compasivo hacia las personas que viven con discapacidades.

Actividad 4

Dígale a su hijo que el simple acto de escuchar es una manera de mostrar compasión. Explíquele que si bien hay veces que no es posible solucionar el problema de otra persona, siempre se puede ayudar escuchando. Enfatique los aspectos importantes de escuchar compasivamente, tales como no juzgar, no sacar conclusiones, no interrumpir, no finalizar las oraciones del otro, brindar a la persona atención completa, etc. Entreténganse juntos afinando las destrezas auditivas con un juego de escuchar. Sin que su hijo vea, elija algunos artículos, como una cuchara, una pelota, las llaves del auto, etc. Pídale a su hijo que cierre los ojos, que luego escuche y que trate de identificar de qué objeto se trata cuando usted deja caer los artículos al suelo de a uno por vez. Aliente a su hijo a buscar oportunidades para mostrar compasión escuchando.

Actividad 5

Ayude a su hijo a entender la importancia de mostrar compasión para aliviar el dolor, la pena o la soledad de otra persona. Explíquele que mostrar compasión también puede ayudar a las personas a que se sientan valoradas y apreciadas. Busque ideas con su hijo para identificar a un integrante de la familia o un amigo que podría beneficiarse con un comentario u obsequio, y pídale a su hijo que escriba una nota atenta que exprese amistad. Ejemplos incluyen: una carta a un integrante de la familia, globos para un vecino, galletas para un abuelo, etc. Hagan un plan para trabajar juntos en promover un hogar lleno de compasión.