

EMPATÍA

en cuarentena



PATRICIA FERNÁNDEZ BIEBERACH
ILUSTRACIONES DE ALEJANDRA ACOSTA

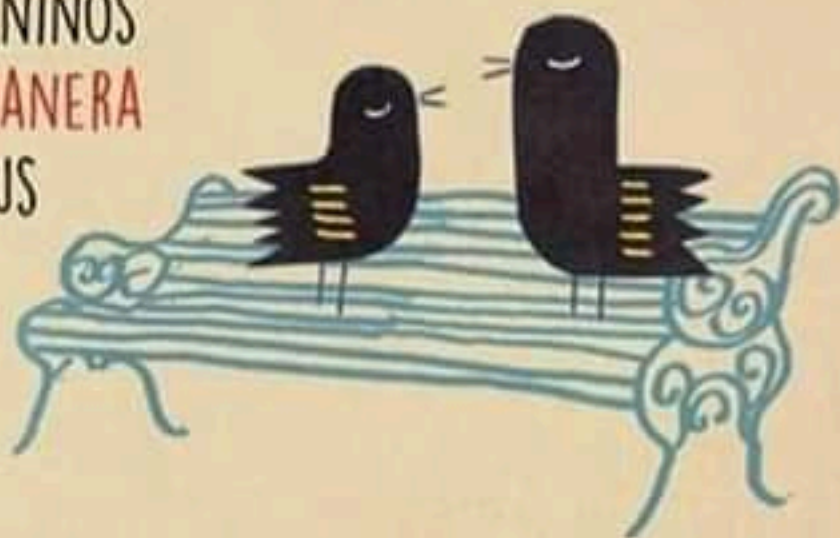
INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES LA
EMPATÍA?

LA EMPATÍA PUEDE DEFINIRSE COMO
LA CAPACIDAD PARA CONECTARSE
EMOCIONALMENTE CON LO QUE SIENTE
EL OTRO Y PONERSE EN SU LUGAR.

PROMOVER UN DIÁLOGO Y COMPARTIR

ESTE LIBRO FUE CREADO COMO UNA HERRAMIENTA
PRÁCTICA PARA QUE ADULTOS Y NIÑOS
ESTABLEZCAN UN DIÁLOGO DE MANERA
EMPÁTICA Y PUEDAN MEJORAR SUS
RELACIONES INTERPERSONALES.



EL LIBRO ILUSTRA SITUACIONES COTIDIANAS PROPIAS
DE LA INFANCIA EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO
PARA ORIENTAR EN CASO DE CUARENTENA.

CADA PÁGINA ESTÁ ORGANIZADA EN TRES PARTES:

1. EJEMPLIFICA UNA MANERA DE SER EMPÁTICO.

2. ILUSTRA DISTINTAS SITUACIONES
COTIDIANAS QUE VIVE UN NIÑO
EN CUARENTENA Y QUE PUEDEN
AFECTARLO A NIVEL EMOCIONAL.



3. CONTIENE UNA FRASE EMPÁTICA QUE PUEDE
USAR EL ADULTO PARA APOYAR AL NIÑO.



SOY EMPÁTICO SI ME IMPORTA
LO QUE PASA A MI ALREDEDOR.

¿Qué está pasando afuera?



TODOS ESTÁN AYUDANDO,
IGUAL QUE NOSOTROS.



SOY EMPÁTICO SI PROTEJO
A LOS MÁS PEQUEÑOS.



Me da un poco de miedo
cuando está oscuro...



NO TE DEJARÉ SOLO,
SIEMPRE CUENTAS CONMIGO.



SOY EMPÁTICO SI DEMUESTRO
COMPASIÓN POR EL QUE SUFRE.



Me siento débil,...
no sé por qué.



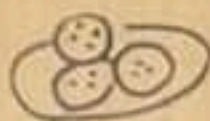
A VECES YO TAMBIÉN SIENTO LO MISMO.



SOY EMPÁTICO SI SOY SOLIDARIO.



No quiero que
te enfermes...



YO TAMPOCO, POR ESO NOS
ESTAMOS CUIDANDO ¿VERDAD?



SOY EMPÁTICA SI COMPREENDO
LO QUE SIENTEN OTROS.

No tengas miedo,
yo te cuidaré...



TODOS TENEMOS MIEDO
PERO LO VAMOS A SUPERAR.



SOY EMPÁTICA CUANDO
VALORO LO QUE TENGO.



SÍ, PERO ERES CREATIVA Y SIEMPRE
SE TE OCURRE ALGO.



SOY EMPÁTICA SI AYUDO A MI FAMILIA.



¡Quiero salir
de la casa!

YO TAMBIÉN, PERO TENEMOS QUE CUIDARNOS.

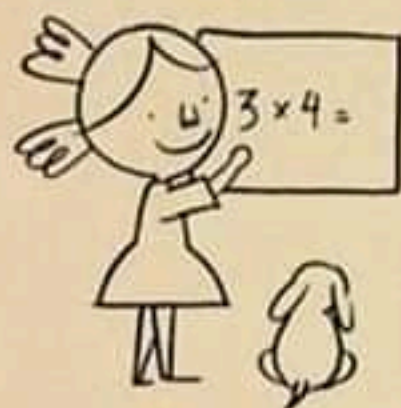


SOY EMPÁTICA CUANDO
EXPRESO MIS EMOCIONES.



Anoche soñé algo feo...
tuve una pesadilla.

ES BUENO QUE ME CUENTES
LO QUE TE ESTÁ PASANDO.



SOY EMPÁTICO CUANDO
COMPARTO LO QUE SÉ.

Estoy aburrido...
no se me ocurre nada.



¿Y SI BUSCAMOS ALGUNA SOLUCIÓN?



SOY EMPÁTICO SI SONRÍO A LOS DEMÁS.



A provechemos
de regalonear.

ME ENCANTA ESTAR CONTIGO.
LO PASAMOS BIEN, ¿VERDAD?



SOY EMPÁTICO SI TENGO CONFIANZA EN MÍ.



¿Qué estarán haciendo
mis amigos?

TAMBIÉN ESTÁN EN LA CASA.
SI QUIERES, LOS LLAMAMOS POR TELÉFONO.



SOY EMPÁTICA CUANDO ASPIRO
A UN MUNDO MEJOR.



¡Odio el Coronavirus!

A NADIE LE GUSTA...PERO
TENEMOS QUE ADAPTARNOS.



SOY EMPÁTICA PORQUE TAMBIÉN ESTOY
COOPERANDO PARA QUE LAS COSAS MEJOREN.

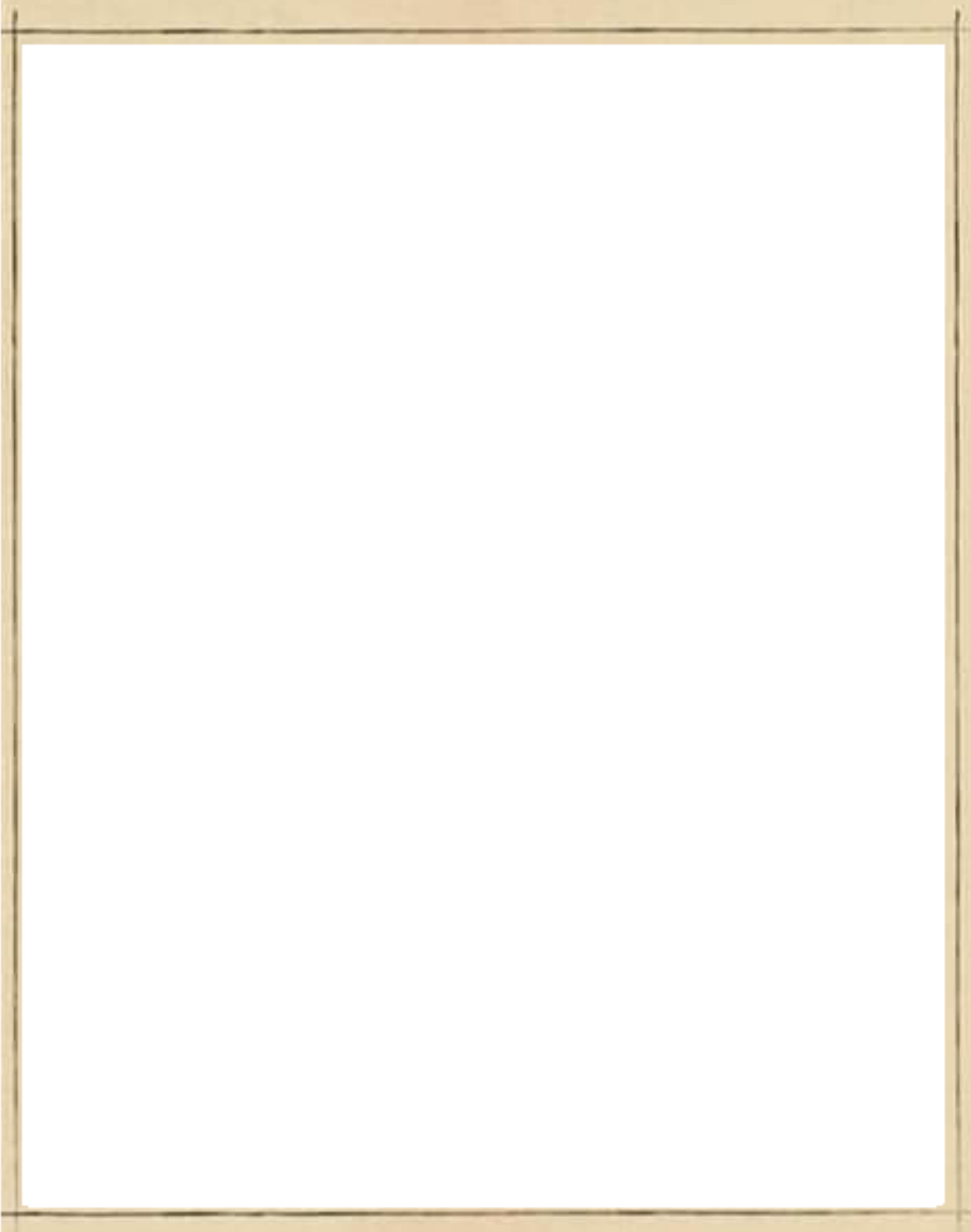
¿Te digo lo que más
me gustaría?...



¿SERÁ LO MISMO QUE YO ESTOY PENSANDO?

Después de trabajar la empatía,
¿cómo te sientes?

¿Te gustaría dibujar tus sentimientos?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to draw their feelings.

EN CUARENTENA:

- Se eleva la angustia de todos ante la incertidumbre.
- Debido al encierro, suele aumentar la irritabilidad en las personas.
- Los niños pueden presentar comportamientos alterados.
- Se producen más discusiones en el hogar.

Soy empático
cuando soy solidario.



RECOMENDACIONES A LOS ADULTOS:

- Acoger la emoción que transmite el niño, ser empático.
- Compartir actividades (juegos de mesa, cocina, música, etc.).
- Limitar el tiempo que pasa con los juegos electrónicos y la televisión.
- Incentivar la creatividad (usar cajas de cartón, ropa vieja, etc.).
- Fomentar el ahorro (de energía, de alimentos, etc.).
- Promover la autonomía como una forma de supervivencia.
- Asignar alguna tarea simple en el hogar para que sea más responsable.
- Transmitirle confianza. Suelen funcionar los rituales mágicos con los niños.
- Si pregunta por la enfermedad o la muerte, respóndale: ¿Qué crees tú? Esto le dará pistas para saber cómo abordar el tema.

Empatía en cuarentena es una
adaptación digital del libro *Empatía*
escrito por Patricia Fernández e ilustrado
por Alejandra Acosta.

