

CONSEJOS PARA FOMENTAR EMPATÍA EN LOS HIJOS ADOLESCENTES

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y llegar a comprender cómo se puede estar sintiendo, qué es lo que puede estar pensando, por qué hace algunas de las cosas que hace.

fomentar empatía contribuye a establecer relaciones sanas y positivas

Su autoestima y confianza se ven enriquecidas.

les ayuda a entender y respetar las necesidades y los sentimientos de otras personas.



SÉ UN BUEN MODELO DE EMPATÍA

Un ejemplo vale más que mil sermones

VALIDA SUS EMOCIONES

Reconoce lo que siente, ayúdale a nombrar y a hablar sobre sus sentimientos.

ESCUCHA LO QUE PIENSA Y SIENTE DE CUALQUIER TEMA

sin criticar, juzgar o regañar

COMPRENDE SUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Toda expresión y conducta tiene una razón, averigua de dónde surge antes de reaccionar.

EVITA HACER COMPARACIONES

con sus hermanos, amigos etc. Reconoce sus esfuerzos y virtudes.

FOMENTA EL DIÁLOGO, LA COMUNICACIÓN Y ESCUCHA

Reconoce cuando también te equivocas y ofrece disculpas

ORIENTAR PARA RESOLVER PROBLEMAS ayúdale a actuar y reaccionar ante los conflictos

RECUERDA:

La base de toda interacción entre padres e hijos, está en el amor, respeto, confianza y comprensión.



Si sientes que como padre necesitas ayuda Psicológica. Puedes comunicar al (444) 826 14 15 a Facultad de Psicología. Ayuda gratuita