

## Empathy (November 2021)

### 5 Things to Know or Do

- Empathy is the ability to understand and share the feelings of another.
- Empathy involves perspective taking (imagining you were in that circumstance), believing the experience of another person without judgement, and communicating your understanding.
- The development of empathy benefits children (and adults) by:
  - Encouraging acceptance of others
  - Improving communication and relationship skills
  - Supporting the ability to regulate their emotions
- Empathy is complex and can be challenging to explain to children but don't be worry because there are many ways to help children understand and develop empathy such as:
  - Help children recognize different feelings in themselves and others.
  - Talk to children about how you are feeling and/or about how other people may be feeling. This builds emotional language and perspective taking.
  - When reading together, discuss the feelings associated with the main characters.
- Check out [Ages & Stages: Empathy](#) for more tips on how to nurture empathy in children ages 0 to 6.

### 3 Sites to Visit

[Teaching With Empathy: Why It's Important](#) by Amanda Morin ([understood.org](http://understood.org))

[How to Help Your Child Develop Empathy](#) (Zero to Three)

[5 Tips for Cultivating Empathy](#) (Making Caring Common Project - Harvard)

### 2 Videos to View

[Sesame Street: Empathy](#) (youtube)

[Empathy Vs. Sympathy](#) - Brené Brown (youtube)

### 1 Point of Research to Access

[How Could Children's Storybooks Promote Empathy? A Conceptual Framework Based on Developmental Psychology and Literary Theory](#) by Natalia Kucirkova

### 4+more Children Read Alouds

**A Little Spot of Empathy** by Diana Alber "The world could use a little more empathy and this little SPOT is showing how easy it is to see things from another person's perspective and show kindness!"

**My Camel Wants To Be a Unicorn** by Julia Inserro "Come along on this fun and silly adventure and find out just why My Camel Wants To Be a Unicorn. You might be surprised. This story introduces the concept of empathy -- don't make assumptions about others, ask and observe."

**I Walk With Vanessa: A Story About A Simple Act of Kindness** by Kerascoet ([Fairfax County Library](#)) Inspired by real events, *I Walk with Vanessa* explores the feelings of helplessness and anger that arise in the wake of seeing a classmate treated badly, and shows how a single act of kindness can lead to an entire community joining in to help. By choosing only pictures to tell their story, the creators underscore the idea that someone can be an ally without having to say a word. With themes of acceptance, kindness, and strength in numbers, this timeless and profound feel-good story will resonate with readers young and old."

**We're All Wonders** by R. J. Palacio ([Fairfax County Library](#)) "Countless fans have asked R. J. Palacio to write a book for younger readers. With *We're All Wonders*, she makes her picture-book debut as both author and artist, with a spare, powerful text and striking, richly imagined illustrations. Palacio shows readers what it's like to live in Auggie's world—a world in which he feels like any other kid, but he's not always seen that way. *We're All Wonders* may be Auggie's story, but it taps into every child's longing to belong, and to be seen for who they truly are. It's the perfect way for families and educators to talk about empathy and kindness with young children."

**The Rabbit Listened** by Cori Doerrfeld ([Fairfax County Library](#)) "When something sad happens, Taylor doesn't know where to turn. All the animals are sure they have the answer. The chicken wants to talk it out, but Taylor doesn't feel like chatting. The bear thinks Taylor should get angry, but that's not quite right either. One by one, the animals try to tell Taylor how to act, and one by one they fail to offer comfort. Then the rabbit arrives. All the rabbit does is listen . . . which is just what Taylor needs."

# Empatía (Noviembre de 2021)

## 5 cosas que hay que saber o hacer

- Empatía es la habilidad para entender y compartir los sentimientos de otros.
- La empatía implica adoptar la perspectiva de otra persona (imaginando como si uno estuviera pasando por esa situación), creyendo la experiencia de esa persona sin juzgarla y haciéndole saber que uno la entiende.
- La empatía beneficia a los niños (y a los adultos) de la siguiente manera:
  - Alienta a las personas a aceptar a otras
  - Mejora las habilidades comunicativas y las relaciones
  - Refuerza la habilidad para controlar las emociones
- La empatía es algo complejo y puede presentar retos al tratar de explicar el concepto a los niños, pero no se preocupen porque hay muchas maneras de ayudar a los niños a entender y a tener empatía; por ejemplo:
  - Ayudando a los niños a reconocer diferentes emociones en ellos y en otros.
  - Hablando con sus hijos sobre cómo se sienten o cómo se pueden estar sintiendo otras personas. Esto ayuda a desarrollar el lenguaje emocional y a aprender a ver las cosas desde la perspectiva de otros.
  - Cuando lean juntos, discutan los sentimientos asociados con los personajes principales.
- Para más información sobre cómo cultivar la empatía en niños de 0 a 6 años, visiten el enlace [Las edades y sus etapas: Empatía](#).

## 3 sitios web para consultar

[Teaching With Empathy: Why It's Important](#) (Enseñando con empatía: por qué es importante) por Amanda Morin (understood.org)

[How to Help Your Child Develop Empathy](#) (Cómo ayudar a su hijo a tener empatía) (Zero to Three)

[5 Tips for Cultivating Empathy](#) (5 consejos para cultivar empatía) (Making Caring Common Project - Harvard)

## 2 videos para ver

[Sesame Street: Empatía](#)

[Empatía vs. lástima](#) - Brené Brown

## 4 y más libros para leerlos en voz alta a los niños

**A Little Spot of Empathy** por Diana Alber El mundo podría usar un poco más de empatía y este pequeño LUGAR muestra qué tan fácil es ver las cosas desde la perspectiva de otra persona ¡y mostrar bondad!

**My Camel Wants To Be a Unicorn** por Julia Inzerro «Acompañenme en esta divertida y graciosa aventura y vean por qué razón Mi camello quiere ser un unicornio. Puede que se sorprendan. Esta historia introduce el concepto de empatía -- no saquen conclusiones sobre otros, hagan preguntas y observen».

**I Walk With Vanessa: A Story About A Simple Act of Kindness** (Un cuento sobre un simple acto de bondad) por Kerascoet ([Fairfax County Library](#)) «Inspirado por eventos reales, I Walk with Vanessa (Yo camino con Vanessa) explora los sentimientos de desesperanza y enojo que surgen al ver a un compañero ser maltratado, y muestra cómo un simple acto de bondad puede lograr que una comunidad entera se una para ayudar. Al mostrar el cuento exclusivamente con ilustraciones, los creadores enfatizan la idea de que alguien puede convertirse en un aliado sin tener que decir ni una palabra. Con temas de aceptación, bondad y fortaleza en números, este cuento de todos los tiempos y tan inspirador impactará a lectores jóvenes y a los de mayor edad.

**We're All Wonders** por R. J. Palacio ([Fairfax County Library](#)) «Miles de seguidores le han pedido a la Sra. R. J. Palacio que escriba un libro para lectores más jóvenes. Con We're All Wonders, ella debuta su libro ilustrado tanto como autora y artista, con un texto poderoso e impactante, con ilustraciones de gran imaginación. Palacio les muestra a los lectores cómo es la vida en el mundo de Auggie —un mundo en el cual él se siente como cualquier otro niño, pero no siempre es percibido de esa manera. We're All Wonders puede ser la historia de Auggie, pero se relaciona al deseo de todo niño de sentir que pertenece, y de ser visto por quien verdaderamente es. Es la mejor manera en que las familias y los educadores pueden hablar sobre empatía y bondad con los niños pequeños.

**The Rabbit Listened** por Cori Doerrfeld ([Fairfax County Library](#)) «Cuando algo triste ocurre, Taylor no sabe qué hacer. Todos los animales están seguros de que tienen la respuesta correcta. Los pollitos quieren conversar sobre el tema, pero Taylor no tienen ganas de hablar. El oso piensa que Taylor debe ponerse bravo, pero eso tampoco está bien. Uno por uno, los animales tratan de decirle a Taylor qué hacer, y uno por uno se olvida de ofrecer consuelo. Y luego aparece el conejo. Todo lo que el conejo hace es escuchar, que es exactamente lo que Taylor necesita».

## 1 tema de investigación para leer

[How Could Children's Storybooks Promote Empathy? Conceptual Framework Based on Developmental Psychology and Literary Theory](#) por Natalia Kucirkova