



Hacer actos de compasión

El hacer actos de compasión, como ayudar a los papás voluntariamente, ayudar a los hermanos más pequeños a vestirse, y tratar a otros niños como amigos... estos son ejemplos de gestos sencillos pero amables que pueden llegar a ser hábitos diarios.

La compasión nos recuerda que pertenecemos a un grupo, y produce una sensación inspiradora que queremos volver a sentir. En una cultura que quiere definirse como una sociedad compasiva y desinteresada, el hecho de que la compasión es contagiosa es una verdad importante. Una población se sostiene de esta manera, tanto en los buenos tiempos como en los malos.

Algo ocurre dentro de nuestro ser cuando hacemos un acto de compasión, que produce una buena sensación y también la buena salud. Como la historia conocida de la niña Dorothy, quien buscaba el camino “a casa” en su búsqueda del Mago Maravilloso de Oz,

nosotros también encontramos que la manera de lograr el estado de bienestar ya está dentro de nosotros. Nadie nace con prejuicios ni crueldad. Conviene a todos los seres humanos practicar los hábitos de compasión.

Muchos niños tienen la expectativa de que se les vaya a

regalar todo, sin que tengan que hacer nada para ayudar a los demás. Si animamos a los niños a ayudar y a hacer más de lo que hay en la lista de sus quehaceres diarios, les enseñamos a estar concientes de las necesidades de los demás, y les damos práctica en sentir la empatía.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Decir a su hijo, “Te quiero,” todos los días, y tratarlo siempre con amor, sin que su hijo haga nada en especial para “merecérselo.”** Todos necesitamos saber que nuestros padres, y también los que nos cuidan sin ser nuestros padres, nos quieren, simplemente por el hecho de ser preciosos seres humanos. Decirle a un niño, “Te quiero,” es un regalo de amor que no tiene precio y que él nunca olvidará, siempre lo llevará dentro de él como una fuente de consuelo durante los tiempos buenos y malos.
- **Demostrar compasión a los demás.** Cuando nosotros demostramos compasión, es más probable que nuestros hijos hagan lo mismo.
- **Elogiar la compasión.** Cuando su hijo es amable con otros, elogiar el acto, describiendo lo que hizo y diciéndole que Ud. está orgulloso de él. Tenemos que sorprender a nuestros hijos “portándose bien.”
- **Establecer metas de compasión para toda la familia.** Planificar actos de compasión que toda la familia pueda hacer juntos, como donar comida, cuidar al jardín del vecino, o visitar a un amigo que está triste o enfermo para animarle, por ejemplo. Sus hijos aprenderán sobre la compasión por el ejemplo de Ud, y también van a practicar su empatía natural.
- **Pedirle ayuda a su hijo, diciéndole, “Necesito tu ayuda para sacar la basura,” por ejemplo.** Si su hijo sabe que Ud. necesita su ayuda, refuerza su empatía (o sea, el ponerse en su lugar y sentir lo que Ud. está sintiendo) y le ayuda a saber que Ud. cree que es una persona importante y especial.
- **Elogiar la ayuda de su hijo, diciéndole lo mucho que agradece su esfuerzo y lo divertido que es trabajar juntos con él o ella.**

