



Roots of Empathy
Racines de l'empathie

ROOTS OF EMPATHY

INFORMACIÓN PARA LOS PADRES



Nuestra misión es crear sociedades solidarias, pacíficas y civilizadas, por medio del desarrollo de la empatía en niños y adultos.

- El enfoque de Roots of Empathy a largo plazo es desarrollar la capacidad de la próxima generación, para que sean ciudadanos responsables y padres receptivos.
- A corto plazo, Roots of Empathy se enfoca en aumentar los niveles de empatía, lo que da como resultado relaciones más respetuosas y afectuosas, así como menos *bullying* y agresión.

Empatía es la habilidad de identificarse con los sentimientos de otra persona.

La habilidad de ver y sentir las cosas como los demás las ven y sienten es esencial para una crianza adecuada y relaciones sociales exitosas en todas las etapas de la vida.

EL PROGRAMA ROOTS OF EMPATHY

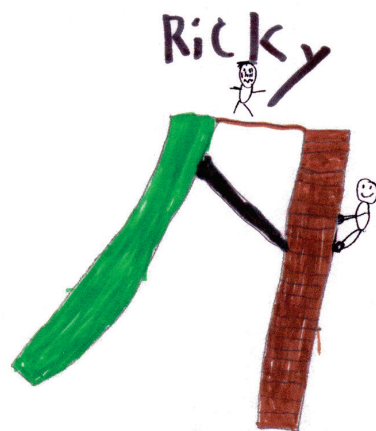
Creado en 1996 por la emprendedora social Mary Gordon, Roots of Empathy es un programa educativo basado en evidencia, que ha demostrado un efecto significativo en reducir los niveles de agresión, incluido el *bullying*, entre los niños de edad escolar, a la vez que desarrolla competencias sociales y emocionales y aumenta la empatía. En Canadá, el programa se imparte en las diez provincias, en inglés y francés, y llega a comunidades rurales, urbanas y remotas, incluidas las comunidades indígenas. Roots of Empathy también se imparte en tres continentes y en múltiples idiomas.

El Bebé Roots of Empathy como “Maestro”

En el centro del programa están un bebé de la comunidad y su mamá, papá o ambos, que visitan el aula nueve veces durante el año escolar. Una Instructora* capacitada por Roots of Empathy orienta a los estudiantes para que observen el desarrollo y clasifiquen los sentimientos y las intenciones del bebé. En este aprendizaje vivencial, el bebé es el “Maestro” y se constituye en una herramienta que la Instructora utiliza para ayudar a que los niños identifiquen y reflexionen sobre sus propios sentimientos y los sentimientos de los demás.

Alfabetización emocional y capacidad de adoptar perspectivas ajenas

Esta “alfabetización emocional” enseñada en el programa establece las bases para contar con aulas más seguras y solidarias, donde los niños son los “Agentes de Cambio”. Son más competentes para comprender sus propios sentimientos y los sentimientos de los demás (empatía) y, por lo tanto, son menos propensos a lastimarse física, psicológica y emocionalmente entre sí por medio del *bullying* y otras crueldades emocionales. El aspecto cognitivo de la empatía es la capacidad de adoptar perspectivas ajenas y el aspecto afectivo es la emoción. Roots of Empathy educa tanto la mente como el corazón.



Cuando mi amigo se sienta asustado de tirarse por el tobogán, yo le ayudaré.

“Se estimula a los niños en Roots of Empathy para que se vean a sí mismos como Agentes de Cambio - personas que tienen la capacidad para retar lo que no es justo y ayudar a quienes tienen problemas. Cada aula, área de juegos, comunidad, sala de reuniones y sala de decisiones necesita un Ricky”

* En el documento, se utiliza el género femenino solo para facilitar la lectura y de ninguna manera excluye el masculino.

~ Mary Gordon
Fundadora/Presidenta, Roots of Empathy

¿Funciona?

Las investigaciones realizadas sobre el programa Roots of Empathy han demostrado que los niños que participan en él conocen más sobre emociones y sentimientos, son más amables con sus amigos y son menos agresivos e intimidan menos a otros niños, que aquellos que no han participado en Roots of Empathy.

Función de una Familia Roots of Empathy

El corazón de Roots of Empathy es el padre y/o la madre y el bebé de la comunidad que acompañan a la Instructora en el aula durante nueve Visitas con la Familia, cada una de aproximadamente 40 minutos. Nuestro programa celebra el poder de la familia en el desarrollo del bebé como persona. Le pediremos a usted que comparta con los estudiantes cómo se siente ser mamá o papá. Los estudiantes tendrán muchas preguntas sobre su bebé y sobre lo que implica ser padre o madre. Dado que nos enfocamos en el vínculo entre el padre, la madre y el bebé, ambos, padre y madre, son bienvenidos a participar. La Instructora Roots of Empathy también visita el aula una semana antes y una semana después de cada Visita con la Familia. El propósito de estas visitas es preparar y reforzar las enseñanzas, usando un plan de lección especializado para cada visita.



Nuestro compromiso con usted

A principios del año, la Instructora le visitará en su hogar para conversar sobre cómo se desarrollará el programa y responderá cualquier pregunta que pueda tener. La Instructora llamará antes de cada una de las nueve Visitas con la Familia para hablar sobre el tema de la visita y comentarle sobre las preguntas que los estudiantes han formulado desde la última Visita con la Familia. Durante todo el año, las Instructoras reciben apoyo de mentoras certificadas de Roots of Empathy para garantizar la mejor experiencia posible para su familia.

Su bebé será amado por cada estudiante y será la estrella en la escuela. Además, su familia ayudará a desarrollar sociedades solidarias, pacíficas y civilizadas. En la última Visita con la Familia, se le entregará un álbum de fotos como recuerdo del primer año de su bebé como Maestro Roots of Empathy y un Árbol de los Deseos lleno de los deseos sinceros de los niños para “el bebé de ellos”. Al final del año, Roots of Empathy le invitará a llenar un formulario de retroalimentación sobre su experiencia en el programa.

El currículo de Roots of Empathy ha recibido grandes honores y se ha especializado para las distintas edades. Existe un plan de lección para cada visita; en total se realizan 27 vistas de Roots of Empathy durante el año escolar. Se abarcan nueve temas y cada tema se aborda durante tres visitas (Visita Previa a la Visita con la Familia, Visita con la Familia y Visita Posterior a la Visita con Familia).

GENERALIDADES DE LAS VISITAS AL AULA

Visita Previa a la Visita con la Familia

- 9 visitas en total
- Instructora Roots of Empathy sin la familia
- Cada visita tiene una duración de 40 minutos
- Se enfoca en el desarrollo del bebé y la preparación para la Visita con la Familia
- Los estudiantes predicen cuáles cambios podrían ver en el desarrollo del bebé durante la Visita con la Familia

Visita con la Familia

- 9 visitas en total
- Instructora Roots of Empathy, la mamá y/o el papá y el bebé
- Aproximadamente 40 minutos de duración
- La Instructora Roots of Empathy guía las observaciones de los estudiantes sobre los sentimientos, las intenciones y la relación de apego del bebé
- La Instructora Roots of Empathy demuestra el desarrollo físico y emocional y el temperamento del bebé e interactúa con el bebé por medio de la música (es decir, cantando canciones) y juegos para el aprendizaje temprano (p. ej., jugar a esconderse y reaparecer sorpresivamente)
- Los estudiantes hacen preguntas sobre el bebé a la madre o al padre

Visita Posterior a la Visita con la Familia

- 9 visitas en total
- Instructora Roots of Empathy sin la familia
- Cada visita tiene una duración de 40 minutos
- Los estudiantes reflexionan sobre sus propios sentimientos y se enfocan en comprender los sentimientos de los demás (empatía)
- Se utiliza la literatura infantil y el arte o la escritura para promover la adopción de perspectivas ajenas, que es el aspecto cognitivo de la empatía

MENSAJES DE SEGURIDAD

Estos folletos sencillos se comparten en las aulas con los niños de 9 años de edad y más, para ayudarles a aprender cómo proteger a los bebés de sufrir daños. Los niños han resultado ser poderosos para divulgar las noticias sobre estos peligros.

Nunca debe sacudirse a un bebé Cuando se sacude a un bebé, pueden producirse daños en su cerebro, que a su vez pueden causar ceguera, sordera, discapacidades permanentes y hasta la muerte. Todos los años hay reportes de bebés que han muerto porque las personas que los cuidan los han sacudido. ¿Por qué la gente sacude a un bebé? La razón más común es que el bebé está llorando... MUCHO... y porque no saben que pueden lesionarlo.  Cuando un bebé llora constantemente, usted puede sentir... frustración preocupación tristeza enojo inutilidad estrés ganas de llorar furia que es una "mala" persona Roots of Empathy Racines de l'Empathie	El humo de segunda mano  Si una mujer embarazada fuma cigarrillos, puede hacerle daño al bebé. Roots of Empathy Racines de l'Empathie	El trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF) No hay una cantidad definida de bebidas alcohólicas que se pueda ingerir en forma segura durante el embarazo. No se ha definido un momento durante el embarazo en el que sea seguro ingerir bebidas alcohólicas.  Cuando usted está embarazada, ningún tipo de bebidas alcohólicas es seguro. Roots of Empathy Racines de l'Empathie	La depresión posparto Cada año, miles de madres y sus bebés participan en los programas Roots of Empathy y Seeds of Empathy. Casi 1 de cada 7 mujeres que dan a luz se ven afectadas por la depresión posparto.  Roots of Empathy Racines de l'Empathie	Boca arriba al dormir  Por favor, colócame boca arriba al dormir. El síndrome de muerte súbita infantil se reduce a la mitad cuando los bebés duermen boca arriba. Roots of Empathy Racines de l'Empathie
Nunca debe sacudirse a un bebé ¿Qué debe hacer cuando un bebé llora? Recuerde que un bebé que llora no es un bebé malo, sino que es un bebé que tiene un problema. El bebé podría: Tener hambre – ¡trate de darle de comer! Estar mojado – ¡trate de cambiarle el pañal! Tener mucho frío o mucho calor – ¡trate de cambiarle la ropa! Sentirse solo o triste – ¡trate de abrazarlo, abrazarlo, mecerlo o de salir a dar un paseo! Estar cansado – ¡trate de acostarlo y dormirlo! Sentirse aburrido – ¡intente jugar a esconderte y reaparecer, cantele una canción o míren juntos un libro! Estar enfermo – ¡busque ayuda médica! Si nada funciona y el bebé sigue llorando ... > ¡No se culpe! ¡El llanto no significa que usted está haciendo algo mal. > ¡No culpe al bebé! Es normal que los bebés lloren. A veces, no sabemos por qué lo hacen. Algunos bebés lloran más que otros. A veces, a esto le llaman cólico. > ¡Dese un respiro! Coloque al bebé en la cuna en forma segura y déjelo por un rato. > Trate de calmarse, converse con un amigo o amiga y pida ayuda. > Recuerde que el llanto no les hace daño a los bebés. Entre más se alee un bebé que llora en el primer año de vida, menos llorará más adelante. Es normal sentirse frustrado(a) y desesperado(a) cuando un bebé llora mucho, pero debe recordar que INUNCA, NUNCA, SE DEBE SACUDIR A UN BEBÉ! Desde 1996, los niños en las clases Roots of Empathy han estado aprendiendo cómo proteger a los bebés de lo que puede hacerles daño. Se han convertido en defensores de los niños al llevar estos mensajes de salud y seguridad pública a sus familias y amigos. Estos mensajes permanecen con ellos durante toda la vida. www.rootsofempathy.org © 2017 Roots of Empathy	El humo de segunda mano El bebé está llorando porque no le gusta el olor del humo.  Para el bebé es dañino estar respirando el cigarrillo, antes y después de nacer. Desde 1996, los niños en las clases Roots of Empathy han estado aprendiendo cómo proteger a los bebés de lo que puede hacerles daño. Se han convertido en defensores de los niños al llevar estos mensajes de salud y seguridad pública a sus familias y amigos. Estos mensajes permanecen con ellos durante toda la vida. www.rootsofempathy.org © 2017 Roots of Empathy	El trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF) El alcohol puede producir efectos dañinos en un bebé en gestación, tales como discapacidades físicas, mentales, del comportamiento y del aprendizaje. Estos problemas duran toda la vida. Algunos bebés pueden tener lesiones producidas por las bebidas alcohólicas ingeridas por la madre cuando ella todavía no sabía que estaba embarazada. Desde 1996, los niños en las clases Roots of Empathy han estado aprendiendo cómo proteger a los bebés de lo que puede hacerles daño. Se han convertido en defensores de los niños al llevar estos mensajes de salud y seguridad pública a sus familias y amigos. Estos mensajes permanecen con ellos durante toda la vida. www.rootsofempathy.org © 2017 Roots of Empathy	La depresión posparto La depresión posparto es un problema importante de salud pública y afecta al 10-15 % de las mujeres después de un parto. > La depresión posparto es diferente a sentirse triste o melancólica en los primeros días después de dar a luz. > Entre el 50 y el 85 % de las madres se sienten tristes y abrumadas después del parto, con síntomas como lloriqueo y falta de confianza en sí mismas. > Esta tristeza o melancolía desaparece pocas semanas después del parto. Si los síntomas continúan por más tiempo, la madre podría estar presentando una depresión posparto. Los síntomas de la depresión posparto pueden ser los siguientes: episodios de llanto, tristeza abrumadora, irritabilidad, ansiedad y una sensación de desapego con el bebé, que es el síntoma más inquietante de todos. > Desafortunadamente, muchas madres sufren en silencio con la depresión posparto, porque es una condición mal comprendida y a veces estigmatizada. > Ahora sabemos que la relación de apego entre los bebés y sus madres es el principal vehículo para el crecimiento y desarrollo sanos. Es importante que las madres que tienen depresión posparto obtengan ayuda de sus médicos, para que ellas y sus bebés puedan prosperar. Este folleto es un esfuerzo para ayudar a que las personas comprendan los síntomas y la prevalencia de la depresión posparto, con el fin de reducir el estigma y promover que las madres busquen ayuda de sus médicos. www.rootsofempathy.org © 2017 Roots of Empathy	Boca arriba al dormir  Por favor, colócame boca arriba al dormir. Desde 1996, los niños en las clases Roots of Empathy han estado aprendiendo cómo proteger a los bebés de lo que puede hacerles daño. Se han convertido en defensores de los niños al llevar estos mensajes de salud y seguridad pública a sus familias y amigos. Estos mensajes permanecen con ellos durante toda la vida. www.rootsofempathy.org © 2017 Roots of Empathy

El folleto sobre depresión postparto no fue escrito para estudiantes y no se distribuirá en las aulas de Roots of Empathy. Sin embargo, la organización Roots of Empathy lo comparte con las agencias de servicio social, como un esfuerzo para ayudar a las personas a comprender los síntomas y la prevalencia de la depresión postparto y para reducir el estigma y alentar a las madres a que busquen ayuda de sus médicos.

Deseos para el Bebé Roots of Empathy por medio del Árbol de los Deseos

“Courtney, este es mi deseo para ti: Perdona tus propios errores”. ~ *Estudiante de nueve años* “Deseo que Jade sea amada y se mantenga a salvo”.

Deseo que Madelyn sonría por siempre y jamás deje de sonreír. Su sonrisa alegraría al mundo”.

~ *Estudiante de once años*

Mi deseo para Jordan es que pueda tratar bien a las personas y ayudarles.

Deseo que pueda ayudar a otras personas cuando están enfermas para que mejoren”. ~ *Estudiante de cinco años*

~ *Estudiante de ocho años*

“Deseo que Sashca jamás se dé por vencida en lo que intente hacer”.

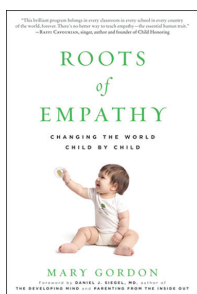
~ *Estudiante de doce años*

MARY GORDON, FUNDADORA Y PRESIDENTA DE ROOTS OF EMPATHY



Mary Gordon, emprendedora social reconocida internacionalmente, educadora, autora y defensora infantil, ha creado programas innovadores informados por el poder de la empatía. En 1981, estableció los primeros Centros de Crianza y Alfabetización Familiar en las escuelas de Canadá, que hoy sirven como modelo de buenas prácticas y son política pública en Ontario. Fundó Roots of Empathy en 1996 y desde entonces, el programa ha crecido en tres continentes y en el 2005, creó Seeds of Empathy para la edad preescolar.

Gordon es conferencista a nivel internacional y ofrece consultorías a organizaciones como la Organización Mundial de la Salud, las Naciones Unidas y la Fundación Nelson Mandela. Ha tenido varios diálogos con Su Santidad el Dalai Lama. Es miembro de la Orden de Canadá y se le otorgó tanto la Medalla de Plata como la Medalla del Jubileo de Diamante de la Reina. Gordon fue electa becaria Ashoka en el 2002 y Globalizadora Ashoka en el 2011, el mismo año que fue nombrada la Innovadora Social Más Importante de Canadá, honrada con el Premio de Distinción David E. Mitchell del Premio Nacional de Innovación Manning.



En *Roots of Empathy: Changing the World Child by Child*, Mary Gordon hace una crónica de la creación de su innovador programa para el aula y comparte su visión de una sociedad de niños compasivos y solidarios que pasarán su legado de empatía a sus propios hijos.

Adquiera su copia en
www.amazon.com

“Mary Gordon ha creado una estrategia brillante para enseñar a los niños pequeños las destrezas esenciales para ver dentro de la mente de cada persona... La empatía en todas sus formas se alienta y cultiva en esta inmersión de bases científicas, inspiradora de emociones y determinante en el mundo interno del desarrollo humano”.

~ *Daniel J. Siegel, MD.*

“Roots of Empathy de Mary Gordon es un ejemplo sencillo, brillante y poderoso de cómo el desarrollo de la empatía en los niños puede ser una prioridad y puede lograrse con resultados sorprendentes. El corazón es el camino hacia la mente, pero deben estar explícitamente ligados. Roots of Empathy es un modelo de inclusión social y académica”.

~ *Michael Fullan, Profesor Emérito, OISE/Universidad de Toronto*

FORMULARIO DE INFORMACIÓN PARA LOS PADRES DEL BEBÉ

Si usted o su bebé se enferma o por cualquier razón no puede asistir a su Visita con la Familia, por favor contacte a su Instructora Roots of Empathy. Si no puede localizar a la Instructora, por favor comuníquese con la escuela.

Nombre de la Instructora:

Número(s) telefónico(s) de la Instructora:

Correo electrónico de la Instructora:

Nombre de la escuela:

Dirección de la escuela:

Número telefónico de la escuela:

Nombre de la Maestra:

Edad de los estudiantes:

No. de aula:

Nombre del Director o Directora:

www.rootsofempathy.org mail@rootsofempathy.org

Número de registro como organización de beneficencia en Canadá: No. 89643 4818 RR0001
Roots of Empathy, EE.UU. está registrada como una organización sin fines de lucro 501(c)(3).

