

## CONVIERTE LA EMPATÍA EN ACCIÓN

La empatía no es solo un sentimiento; implica mostrar activamente compasión hacia los demás. Conoce algunas formas de empezar:

- **Compra artículos libres de crueldad.** Compra productos de cuidado personal y limpiadores que no hayan sido probados en animales. Descarga y comparte la aplicación Beauty Without Bunnies de PETA para obtener una lista de empresas compasivas.
- **Elige comidas veganas.** Haciéndote vegano, puedes evitar que casi 200 animales sufran una muerte dolorosa y aterradora, cada año.
- **Limpia tu armario.** Elige ropa y accesorios fabricados sin partes del cuerpo de animales, como suéteres sin lana y botas hechas de cuero vegano.
- **Elige entretenimiento compasivo,** como circos que solo usan artistas humanos, eventos deportivos que no incluyen animales y películas que usan imágenes generadas por computadora en lugar de explotar animales. Evita eventos donde obliguen a los animales a actuar.
- **Ofrécete como voluntario en un refugio** para animales o humanos. Dona artículos veganos a un centro de acopio de alimentos local.
- **Dona a organizaciones benéficas** que nunca realicen pruebas en animales. Mira la lista en [PETA.org/Charities](https://peta.org/charities).
- **Alza la voz** cuando alguien haga un comentario racista, de discriminación por discapacidad, especista o denigrante.



© iStock.com/Diga Jishina

## MIRA AL INDIVIDUO

La empatía no nos obliga a estar de acuerdo con todos. Simplemente nos pide mirar a otra persona a los ojos, ver al individuo y responder con compasión. Todos los individuos merecen empatía, no porque tengan características que admiramos en nosotros mismos, sino porque son seres vivos y sensibles. Todos podemos sentir alegría, amor, miedo y dolor. Cuando se trata de lo importante, todos somos iguales. **Cada animal es alguien.**

PEOPLE FOR THE ETHICAL TREATMENT OF ANIMALS

Instagram: @OfficialPETALatino | X: @PETA\_Latino | PETALatino.com



2/24



# CADA ANIMAL ES ALGUIEN

Y todos merecen empatía.

© iStock.com/Keithgund

© Posh Pet | Dreamstime.com

# PERO ¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

**En pocas palabras, es la capacidad de entender y compartir los sentimientos de otro individuo.**

Pensemos en el mono que, en un crudo experimento, pasó casi dos semanas sin comer cuando la única forma de obtener comida era electrocutar a otro mono. O en el niño de 6 años en India que llevó a un pollito herido a un hospital con solo una moneda en su bolsillo, suplicando al personal que ayudara al ave. O en el pez globo que valientemente permaneció al lado de un compañero atrapado en basura plástica, mientras un buzo liberaba al pez atrapado.



**Reconocemos la empatía cuando la vemos.**

**¿Pero cómo podemos desarrollarla y practicarla? Este folleto te puede ayudar.**



## **POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EMPATÍA**

La empatía es un poderoso antídoto contra la ira, el odio y la violencia. Si empatizamos con alguien, si entendemos sus experiencias, compartimos sus sentimientos y nos ponemos en su lugar, es *imposible* causarles daño de forma intencional. La empatía nos hace querer ayudar a los demás y mostrarles compasión, sin importar su nacionalidad, puntos de vista políticos, religión, raza, género o especie.

Si todos pudiéramos desarrollar empatía, habría menos guerras, conflictos violentos y tiroteos masivos. Seríamos capaces de trabajar juntos mucho mejor para abordar problemas como la catástrofe climática. La crueldad hacia los animales en sus múltiples formas, desde la cría industrial hasta las peleas de perros, desaparecería, ya que tener empatía por los animales significa verlos por lo que son: *alguien como nosotros*, con sentimientos, intereses y deseos; no como cosas.

## **CONSTRUYENDO EMPATÍA**

La empatía es como un músculo, se fortalece con el uso. Las formas comprobadas de generar empatía por los demás incluyen centrarse en nuestras similitudes, dejar de lado nuestras diferencias, ser curioso e imaginar cómo nos sentiríamos si tuviéramos que experimentar las mismas condiciones y experiencias que los demás.



## **PRUEBA ESTAS SUGERENCIAS:**

- **Escribe una lista** de características que tienes en común con alguien de una raza, edad, religión o especie diferente, como “Ambos sentimos hambre y dolor, ambos amamos a nuestras familias y ambos queremos estar libres de opresión”.
- **Deja de lado las suposiciones.** Busca lo que podría ser sorprendente acerca de la persona con la que estás interactuando. (Tal vez a este gato le gusta jugar en el agua o esta abuela prefiere la música rock a la clásica.)
- **Lee libros sobre quiénes son los animales** (como *Liberación animal* de Peter Singer o *Una agenda para la cuestión animal* de Marc Bekoff y Jessica Pierce), o mira documentales de la naturaleza filmados (sin intrusión) de forma respetuosa.
- **Observa animales en sus hábitats naturales.** Por ejemplo, observa aves y ardillas afuera de tu ventana.
- **Aprende sobre las vidas ocultas de los animales en PETALatino.com.**