



Cómo hablar con los niños sobre racismo

A medida que lidiamos con los eventos recientes, es probable que todos experimentemos diversos sentimientos. Independientemente de nuestro entorno, estamos procesando mucha información. Si a nosotros, como adultos, nos resulta difícil saber qué hacer o decir, los niños pueden verse aún más afectados. Los niños, a menudo, se convierten en pequeños detectives para descubrir qué es lo que preocupa o molesta a los adultos y se preguntan por qué las noticias se centran en ciertos temas e historias.

Como familia, pueden estar pensando en cómo hablar con sus hijos sobre los acontecimientos actuales, la raza y el racismo.

Aunque sea difícil, es importante hablar con los niños sobre el valor de la diversidad y la necesidad de la igualdad racial. Esto es cierto independientemente de si las historias de injusticia y violencia racial están en las noticias o no.

Los niños de todas las razas y etnias tienen preguntas sobre la raza y el racismo, así que estas conversaciones pueden ser valiosas en todos los hogares. Según algunas investigaciones, los niños pueden interiorizar los prejuicios raciales a los dos años y tener opiniones sobre la raza antes de comenzar el jardín de infantes. Nunca es demasiado pronto para iniciar la conversación.

Estos son temas difíciles de discutir, por lo que los padres pueden preguntarse cómo hablar con los niños sobre el racismo. No existe una única forma perfecta de hacer esto, pero a continuación se enumeran algunas sugerencias para ayudarlo a comenzar. Es probable que experimentemos sentimientos intensos al pensar en cómo hablarles a los niños sobre el racismo, tal vez al mirar los recursos que figuran al final de este artículo.

Cómo iniciar una conversación con los niños sobre racismo:

- Iniciar la conversación puede ser difícil. Solo tenga en cuenta que iniciar la conversación y sentirse incómodo es mejor que no tener la conversación en absoluto.
- Hacer preguntas abiertas puede ser útil, especialmente con los niños más grandes. Estas preguntas pueden intercalarse en otras conversaciones que tenga con su hijo. Puede hacerle preguntas como las siguientes:
 - “¿Cuáles crees que son nuestros valores familiares con respecto a las personas que son diferentes a nosotros?”
 - “¿Cuáles son las formas de hablar y las acciones que pueden lastimar a las personas?”
 - “¿Qué has oído sobre el racismo y el sesgo racial?”
 - “¿Qué es la libertad de expresión y qué crees que significa?”
- Especialmente con los sucesos en las noticias, pregúntele qué escuchó y cómo se siente en ese momento. Dele espacio para hablar. Puede que tenga miedo, que quiera hacer algo o que esté triste o enojado. Está bien tener todos esos sentimientos. Puede decirle esto a su hijo.



Consejos para hablar con los niños sobre racismo:

- Antes de iniciar una conversación, puede mirar los enlaces a continuación para sentirse preparado.
- No tiene que planificar una larga conversación que aborde todo. Piénselo como una serie de conversaciones.
- Adoptar un enfoque “no racista” que incluya afirmaciones como “no veo la raza” puede provocar que las personas que SÍ experimentan racismo sientan que usted no ve que el racismo es un problema. En cambio, reconozca que el racismo es real y que está presente en la vida cotidiana, y celebre el valor de la diversidad yendo a museos y a eventos que expongan a su hijo a culturas distintas a la suya.
- Limite la exposición a medios y videos violentos. Si bien es importante que reconozcamos la realidad de la violencia racial, sabemos que los niños no necesitan ver videos de violencia para saber que existe. Ver estos videos en persona, o incluso escuchar descripciones detalladas de ellos, puede ser traumático para los niños. Esto también puede traumatizarnos a los adultos y hacer que sea más difícil hablar con nuestros hijos.
- Esté abierto a aprender y a demostrar ese aprendizaje a los niños. No necesita tener la respuesta “correcta” para cada pregunta, pero puede mostrarles a los niños que le interesa aprender y buscar respuestas juntos.
- Deles espacio para sentirse enojados y tristes. A menudo, queremos proteger a los niños de las emociones negativas, pero el enojo y la tristeza son respuestas naturales cuando los niños, o los adultos, ven violencia e injusticia en sus comunidades. Dígale a su hijo que está bien sentirse de esta manera.
- Si bien, a menudo, no podemos abordar estos problemas por completo en una sola conversación, podemos mostrarles a los niños que hay pasos que podemos dar juntos para responder ante la injusticia. Ayude a los niños a canalizar las emociones en acciones como escribir cartas, crear arte y ofrecerse como voluntario.
- Los niños aprenden sobre el mundo a través de lo que ven en los medios de comunicación y, a menudo, los medios solo muestran imágenes de personas negras y morenas como criminales o víctimas. Tenga en cuenta las imágenes que su hijo está viendo y busque películas, imágenes e historias que muestren a las personas de color como fuertes, inteligentes y capaces.

Inicie un diálogo apropiado para la edad:

Cuando hablamos con los niños sobre un tema importante como el racismo, es necesario asegurarnos de que estamos usando un lenguaje apropiado para su edad para que puedan comprender completamente un tema tan relevante y significativo. Recuerde, también, que estas conversaciones le ofrecen la oportunidad de aprender de y con su hijo. A continuación, hay consejos sobre cómo hablarles a los niños sobre el racismo de una manera apropiada según su edad:

- **Entre 2 y 7 años:** en esta etapa, los niños observan e imitan los comportamientos de otras personas. Como padres, es fundamental demostrar y personificar una actitud de respeto hacia los demás. Los niños de esta edad también son más conscientes de las diferencias físicas entre ellos y sus compañeros, y pueden realizar comentarios al respecto. Esta puede ser una oportunidad de celebrar las diferencias.



- **Entre 7 y 11 años:** los niños en esta etapa tienen pensamientos lógicos y continúan siendo bastante literales y concretos en la manera en que perciben el mundo. Por ello, los padres pueden tener una conversación abierta con sus hijos acerca de lo que está bien frente a lo que está mal, y lo que es justo frente a lo que es injusto.
- **De 12 años en adelante:** en esta etapa, los adolescentes y los adultos jóvenes pueden tener pensamientos abstractos, considerar dilemas morales, cuestiones filosóficas y éticas, y adoptar una postura sociopolítica. Encontrar formas compartidas para marcar la diferencia es importante y constituye una oportunidad para que le demuestre a su hijo adolescente cómo responder de manera apropiada y eficaz cuando ocurren incidentes de injusticia.

Recursos para hablar con los niños sobre raza y racismo:

- [Cómo hablar con los niños sobre el racismo](#), de la Academia Estadounidense de Pediatría.
- [Recursos para empoderar a los niños y estimular a los jóvenes a través de una comunicación saludable sobre la raza, incluyen folletos para padres y actividades para niños](#), de la Asociación Estadounidense de Psicología.
- [Reflexiones sobre cómo hablar con los niños sobre la brutalidad policial](#), de Aha! Parenting.
- **“Esfuerzo conjunto: hagamos frente al racismo, un foro abierto con CNN y Plaza Sésamo para los niños y sus familias”** se emitirá el **sábado 5 de junio a las 10 a. m. ET**. La charla especial de 60 minutos con los niños será sobre el racismo, las recientes protestas a nivel nacional, abrazar la diversidad y ser más empáticos y comprensivos. El foro abierto se transmitirá por la CNN, la CNN International y la CNN en Español. Se transmitirá en vivo en la página de inicio de CNN.com y en dispositivos móviles a través de las aplicaciones de CNN, sin requerir un inicio de sesión por cable. También puede verlo en CNNgo y los suscriptores de sistemas satelitales o por cable pueden verlo a pedido. [Descubra más aquí](#).

<https://blog.chocchildrens.org/how-to-talk-to-kids-about-racism/>