



## RACISMO: CÓMO BRINDAR APOYO EMOCIONAL A SU HIJO PEQUEÑO O ADOLESCENTE

El racismo es tóxico para la salud socioemocional de todos los niños, ya sea que lo experimenten directamente o que sean testigos en forma silenciosa. Teniendo en cuenta las noticias sobre tensión racial, injusticia, desigualdad y brutalidad policial durante el último año, junto con la pandemia de COVID-19, su hijo pequeño o adolescente puede estar sintiendo una amplia variedad de emociones. Algunos niños pueden sentirse asustados, preocupados o ansiosos, mientras que otros pueden sentir tristeza, frustración o enojo.

A medida que los niños crecen, son más capaces, en cuanto al desarrollo, de entender los problemas relacionados con la justicia, la opresión y la discriminación. Los padres de color han soportado la carga de tener conversaciones sobre el racismo sistémico de forma temprana y mucho antes del asesinato de George Floyd en 2020 y del aumento de la discriminación a los asiáticos durante la pandemia. En todas las familias, estas conversaciones deberían empezar bastante temprano en los hogares ya que el racismo está fuertemente entrelazado en los tejidos de nuestro país. Las conversaciones sobre racismo deben tenerse en todas las familias sin importar la raza, la etnia o el contexto cultural. Todos nosotros tenemos prejuicios y debemos ayudar a criar una generación de jóvenes que adopten la diversidad y la inclusión y que conozcan sus propios prejuicios.

Los padres y otros cuidadores pueden dirigir estas conversaciones. Lo que usted dice y cómo lo dice puede guiarse por lo que sabe sobre su hijo y sus sensibilidades, cómo responde al estrés y cuánto puede tolerar. Pueden ser conversaciones difíciles, y deben ser constantes. Elegir hablar sobre racismo con su hijo es pasar a la acción. A continuación, hay algunas orientaciones para tener en cuenta, sin importar dónde se encuentre en el camino.

### Conversar constantemente sobre racismo

**Cúidese usted primero.** Esto puede ser un desafío y requerirá esfuerzo adicional, especialmente si está sufriendo ansiedad o estrés o si realmente está preocupado por la seguridad de su hijo. Los niños y los adolescentes sienten cuando usted está nervioso, incluso si intenta esconderlo, así que tenga en cuenta que la comunicación no verbal puede animar una conversación con su hijo, que es su objetivo, o desanimarla. Por lo tanto, primero, [cúidese usted](#). Para los cuidadores de color, la Asociación Estadounidense de Psicología tiene más material sobre [estrés racial y autocuidado](#).

**Cree un ambiente seguro para hablar.** Sin importar la edad del niño, es importante que este sienta que puede decir cualquier cosa que esté pensando y sintiendo sobre el racismo. También debe saber que usted lo escuchará. Esté abierto a todos sus puntos de vista y reconozca que sus pensamientos y sentimientos son reales y verdaderos para ellos. Sea consciente de su tendencia a criticar o juzgar, y déjelos que digan todo lo que necesiten que tengan en su mente antes de meterse. Sea consciente de que no solo juzgamos o criticamos con lo que decimos, sino también con nuestro lenguaje corporal.

**Cómo hablar con niños más pequeños** Busque a los niños donde se encuentren y utilice lenguaje apropiado para la edad. Esto será primordial para poder conversar de forma efectiva con su hijo. Con los niños pequeños, es mejor [darles información básica](#) y luego seguirlos a ellos. Es importante no abrumarlos con demasiada información, ya que esto puede confundirlos o ponerlos ansiosos. [Con los más pequeños](#), puede haber un gran acuerdo de escuchar, educar y consolar. A menudo, los niños pequeños adquieren los valores y las prácticas de sus hogares sin pensarlo demasiado, por lo que no hay mucho retroceso o desafío.

**Cómo hablar con los niños más grandes y con los adolescentes.** Similar a con los niños más pequeños, busque a su hijo adolescente donde se encuentre y háblele en su idioma. A diferencia de los niños pequeños, los más grandes y los adolescentes pueden tener muchas preguntas. Estos ya van a haber comenzado a formar sus propias opiniones. Con los adolescentes, mientras usted los escucha, educa y consuela, es razonable esperar algo de retroceso. En cuanto al desarrollo, [los adolescentes están luchando contra sus propias identidades, ideas y posiciones](#) y es saludable que lo cuestionen a usted (así como también a ellos mismos). Su trabajo es aceptar que un debate animado es la manera en que ambos pueden reivindicarse y entender los diferentes aspectos de un tema. Sea un equipo con su hijo adolescente y ayúdelo a pensar en formas en las que puede reivindicar su autonomía de forma segura. Ellos pueden sentirse obligados a expresar sus visiones y valores. Siguiéndolos a ellos, explore las distintas opciones haciendo preguntas abiertas que provocarán un proceso de pensamiento más profundo.

**Aprenda de la historia.** Una manera útil de abrir este diálogo puede incluir leer y aprender en familia sobre la historia del racismo en Estados Unidos. Por ejemplo:

- Hablen sobre sucesos históricos específicos como el Día de la liberación o la Ley de Exclusión de China de 1882. [Hay libros para todas las edades](#) que pueden [ayudar a facilitar estas conversaciones](#).
- Miren videos y documentales educativos o escuchen podcasts sobre temas, sucesos o personas específicas. Hay varias opciones disponibles a través de redes de streaming y también de medios de comunicación públicos.
- Visiten un [museo afroamericano o similar](#), ya sea en persona o virtualmente.

**Sea consciente de las influencias de los medios.** Con cobertura en las redes sociales y noticias 24/7, las conversaciones sobre racismo e injusticia ocurren todo el tiempo alrededor nuestro. Usted debe ser la fuente de información y guiar la dirección de las conversaciones con sus hijos. Esto es demasiado importante como para evitarlo o dejarlo librado al azar. Si no hay conversación, los niños no tendrán oportunidad de hacer preguntas o de compartir sus miedos y preocupaciones relacionados con el racismo y la injusticia. Como resultado, no podrá corregir la información errónea, brindar perspectiva ni ofrecer consuelo. Atravesar esto solos puede asustar a los niños y a los adolescentes y, cuando se quedan únicamente con su propia información, lo que pueden imaginar suele ser mucho peor que la realidad.

**¿Ve algo? Diga algo.** En línea con mantener estas conversaciones naturales constantes, busque la oportunidad para tratar asuntos sobre racismo e injusticia en tiempo real. Últimamente, ha habido un cambio dramático en las visiones y en los sucesos relacionados con el racismo y la injusticia y la brutalidad racial: aprovéchelos como momentos y oportunidades de aprendizaje. Señale y nombre el racismo y ejemplos de racismo institucional en el trabajo, mensajes o acciones, intencionales o no, dirigidas a una persona por su raza e insultos insolentes directos por la raza de alguien. Reconocer las maneras en las que se puede encontrar el racismo es esencial para hablar sobre el tema y derribarlo.

**Aliente a su hijo a involucrarse en el activismo.** El activismo es parte del tejido de nuestra nación y, trabajando juntos, puede promover una experiencia segura y agradable. Este enfoque muestra que usted respeta y valora las ideas de su hijo adolescente o adulto joven, y sus aportes. Esto les permite pensar detenidamente acerca de sus motivaciones, objetivos e intenciones al sentirse en control. También puede promover el activismo alentándolos a escribir cartas a sus funcionarios locales o nacionales, llevándolos a protestas o marchas si es seguro o juntando dinero para donar a una causa en la que haya una visión compartida.

**¡Escuche! ¡Escuche! ¡Escuche!** Todos queremos ser escuchados, y nuestros hijos no son la excepción. Los adolescentes incluso más que los niños pequeños quieren especialmente sentirse escuchados y comprendidos. Tendrán preguntas y reacciones a sus experiencias de vida, a lo que sus amigos pueden haber compartido con ellos o a lo que ven en las noticias. Déjelos que le cuenten sus reacciones. Nuestro trabajo es dejarlos hablar como forma de procesar lo que han visto y escuchado, o simplemente para descargar. Aliéntelos a compartir y sea consciente de que la comunicación no verbal puede animar el diálogo con su hijo, que es el objetivo, o desanimarla y cerrarla para siempre. ¡Lo último que ellos quieren es una lección!

**Abrace las emociones.** Luego de establecer las pautas con un espacio de conversación seguro y abierto, tenga presente que algunas conversaciones pueden ser emotivas. Es importante llevar su propia temperatura y termómetro a donde se encuentra emocionalmente. Si bien está bien que los padres tengan emociones sobre estos temas y las expresen, es importante no abrumar a sus hijos con sus emociones. Esto puede hacer que tengan miedo o se sientan abrumados, y si su hijo cree que está haciendo que usted se sienta mal, será menos probable que se abra. Puede que su propio hijo no haya tenido una experiencia negativa relacionada con el racismo, pero igualmente es consciente de los eventos actuales o tiene amigos que le han hablado sobre situaciones malas o que les dan miedo. A algunos niños que han tenido experiencias personales puede resultarles difícil manejar sus emociones y mantenerse tranquilos. Hayan tenido o no una experiencia directa con el racismo, igualmente puede haber sentimientos de tristeza, decepción, enojo o resentimiento. O pueden sentir indignación con sucesos que hayan visto en las noticias. Necesitan que usted les haga saber que sus sentimientos son normales, que usted también los puede tener, pero que solo podemos cambiar las cosas actuando de una manera que no alimente esos sentimientos.

Es un momento difícil para nuestro país, y el racismo puede ser un tema muy emotivo. Puede ser difícil encontrar un balance entre brindar la suficiente orientación y protección a su hijo y permitirle [crecer, ser independiente y autónomo](#), especialmente para los adolescentes. Las conversaciones constantes serán las que creen el espacio para experiencias futuras y diálogo continuo.

Para obtener más información sobre problemas de salud mental por grupo de edad de niños, visite la página para padres y familias de Project TEACH en: <http://bitly.com/PTEACH-Family>

Para más recursos de información sobre el trauma, visite la página de ciencia de la prevención de Project TEACH:  
<https://projectteachny.org/prevention-science/>

*Agradecemos especialmente al Grupo de Asesoría para Padres del Proyecto TEACH, que colaboró en el desarrollo de este folleto.*