

Racismo y violencia: cómo ayudar a los niños a sobrellevar las noticias

 childmind.org/article/racismo-y-violencia-como-ayudar-a-los-ninos-a-sobrellevar-las-noticias

Con las protestas por las muertes violentas de estadounidenses negros en todos los noticieros, es comprensible que muchos niños se sientan asustados, confundidos o enojados por la situación. ¿Cómo pueden los padres, muchos de los cuales están luchando con sus propios problemas, ayudar a los niños a procesar lo que están viendo y a controlar sus sentimientos?

No hay una respuesta correcta. Sin embargo, hay algunas pautas que los padres pueden tomar en cuenta para ayudar a los niños a lidiar con noticias preocupantes sobre raza y violencia.

Valide sus sentimientos

Comience por chequear con su hijo. Los niños, incluso los muy pequeños, son extremadamente perceptivos y pueden tener preocupaciones o inquietudes que no saben cómo expresar.

Esto lucirá diferente para cada niño. Los niños pueden tener miedo de los disturbios, de ser lastimados por la policía o preocuparse de que algo malo les pueda pasar a sus seres queridos. Evite hacer suposiciones. En vez de eso, haga preguntas amplias que les den a los niños espacio para hablar sobre lo que sienten: “¿Cómo te sentiste con respecto a lo que vimos en las noticias? ¿En qué te hizo pensar?”

Para los niños pequeños, dibujar, pintar o representar historias con juguetes puede ser una herramienta útil para expresar pensamientos y sentimientos que no son fáciles de expresar con palabras.

Haga todo lo posible por ponerse al nivel de su hijo y reconocer sus sentimientos, miedos o preocupaciones.

No evite hablar del tema

“El racismo no es algo nuevo”, dice la Dra. Kenya Hameed, PsyD, neuropsicóloga clínica en el Child Mind Institute. “Estos son problemas continuos. Todos tendríamos que cambiar nuestra mentalidad y la forma de pensar para que trabajemos hacia un futuro mejor y solucionarlos”.

Ese cambio, insta, no puede y no sucederá sin una conversación sincera y abierta, una conversación que para la mayoría de las familias negras nunca ha sido opcional. “Realmente no es una elección”, dice la Dra. Hameed. Para las familias de color, el racismo es una realidad cotidiana. “Los padres negros no pueden esperar, aunque quisieran”.

Los padres blancos, dice, pueden ayudar al abordar los temas de raza y el racismo temprano y con frecuencia. La investigación muestra que incluso los niños muy pequeños son conscientes de las diferencias raciales, y los niños pueden aprender lecciones perjudiciales sobre la raza cuando no se discute abiertamente. Es útil que las familias blancas sepan que al minimizar el legado del racismo en nuestra sociedad al evitar verdades incómodas perjudican a los niños. En cambio, los padres blancos pueden ayudar educándose y construyendo conversaciones sobre la raza en la vida de los niños desde el principio.

Además, las familias blancas pueden hacer un esfuerzo para representar la diversidad racial en los productos que comprar para sus hijos. Por ejemplo, los padres de niños blancos pueden buscar muñecas negras y libros con personajes predominantemente negros, lo cual puede ayudar a normalizar la diversidad para los niños y facilitar las conversaciones espontáneas de todos los días sobre la raza.

Sea claro, directo y objetivo

Incluso con niños pequeños, use un lenguaje claro. No diga: “La gente está molesta porque algunos grupos tratan injustamente a otros grupos”. En lugar de eso diga: “Esta es la forma en que los blancos tratan a los negros de manera injusta”.

“Si espera que los niños lean entre líneas, pueden perderse el mensaje”, dice la Dra. Hameed

Enfatice que la violencia racial está mal. Es fácil para los niños (especialmente para los pequeños) pensar que a los negros les pasan cosas malas porque los mismos negros son malos. Dígales que a la gente buena le pasan cosas malas; pensarán que es injusto, pero lo entenderán.

Hable de historia. Los niños necesitan saber que el racismo es parte de una historia que se remonta a cientos de años, señala la Dra. Hameed. Al mismo tiempo, también puede enfatizar su esperanza en un futuro mejor y planificar formas en que su familia puede ayudar a que esto sea una realidad.

Fomente las preguntas y no se preocupe si no puede responderlas

Es probable que los niños tengan muchas preguntas sobre el racismo y la violencia, y es probable que no sean fáciles. Es posible que quieran saber cómo les afecta el racismo o por qué los blancos tratan a los negros de manera injusta. Estos no son temas fáciles y sentirse incómodo durante la conversación es normal, pero no es una razón para dejar de hablar.

Al tolerar la incomodidad, usted está modelando una habilidad importante para su hijo. Ser honesto. Podría decir: “Me es muy difícil hablar de esto. Se siente aterrador. Pero me hace tener más esperanzas para hacer cambios”.

Intente estar tranquilo, pero no esconda sus emociones

Los niños aprenden de las señales de los padres, por lo que hablarles con calma y mantenerse informados los ayuda a procesar la información. Es útil elegir un momento en el que se sienta centrado y haya tenido la oportunidad de superar sus propios sentimientos.

Al mismo tiempo, es importante que no ocultemos nuestras emociones a los niños, especialmente cuando el tema es tan importante. Hacerle saber que está triste o enojado, dice la Dra. Hameed, y reconocer que es bueno molestarse por la injusticia, siempre y cuando no le impida trabajar para mejorarla, es una clara lección sobre los valores familiares que quiere pasarle a sus hijos.

Confíe en su sistema de apoyo

Ser testigo de escenas de violencia racista es profundamente perturbador para muchos padres, pero para los padres de niños de color, también puede ser traumático. Tómese el tiempo para atender su propia salud mental durante este tiempo, especialmente con el estrés adicional de la [crisis del coronavirus](#). Si se siente agotado o abrumado, comuníquese con sus redes para obtener ayuda. Los amigos, familiares, líderes religiosos y profesionales de la salud mental pueden ayudarlo a procesar sus propias emociones y planificar conversaciones con los niños.

También puede ser de ayuda traer aliados de confianza para que hablen con sus propios hijos: tener una perspectiva adulta que no provenga de un padre puede darles más espacio para clasificar lo que sienten y hacer preguntas.

Mantenga la conversación abierta

Como cualquier tema importante, el racismo y la violencia no son algo de lo que se pueda hablar “una vez”. Para los niños de cualquier edad y raza, esto es algo que va a seguir surgiendo, así que asegúrese de informarles a sus hijos que usted está allí para ellos cada vez que necesiten hablar, y chequee con ellos proactivamente.

Explore los recursos

Sin importar los desafíos que surjan cuando hable con sus hijos, existen muchos recursos excelentes para ayudarlo a continuar estas conversaciones cruciales. Consulte los siguientes recursos para obtener más ayuda y apoyo en el camino (estos recursos están solo disponibles en inglés):

- De Colorlines: [The Dos and Don'ts of Talking to Kids of Color About White Supremacy](#)
- De Safe Space Radio: [Talking to White Kids About Race and Racism](#)
- De the Center for Racial Justice in Education: [Resources for Talking About Race, Racism and Racialized Violence With Kids](#)
- De We Need Diverse Books: [Resources for Race, Equity, Anti-Racism and Inclusion](#)
- De la Anti-Defamation League: [Children's Books Addressing Race and Racism y Activities to Promote Social Justice](#)
- De la Oakland Public Library: Recursos para [Talking to Kids About Racism and Justice](#)

Related Reading on childmind.org



[Cómo ayudar a los niños a calmarse](#)



[Cómo apoyar a los niños durante un divorcio](#)



[Tratamiento para el Trastorno de Estrés Post Traumático](#)

[Cómo construir la autoconfianza en los chicos](#)



[Cómo ayudar a los niños a lidiar con la vergüenza](#)



[Cuando los hermanos no paran de pelear](#)

Popular on childmind.org



[Helping Children Cope With Frightening News](#)



[Is My Child's Anger Normal?](#)



[Helping Children Cope After a Traumatic Event](#)

[Coronavirus, confinamiento y adolescentes](#)



[Supporting Kids During the Coronavirus Crisis](#)



[What to Do \(and Not Do\) When Children Are Anxious](#)

[Powered by](#)

