

Hablar con los niños sobre el racismo: guía por edades

Consejos generales:

- **Espere y acepte la incomodidad.** El racismo es un tema pesado, es importante ser valiente y apoyarse en la incomodidad. En parte se debe a que es tan incómodo que debemos hablar sobre el racismo, con el objetivo de ayudar a los niños a comprender y afrontar sus emociones.
- **Cree normas para una conversación respetuosa.** Por ejemplo, puede planear escuchar con la mente abierta y solo hablar uno a la vez.
- **Escuche y valide.** A veces, es tentador minimizar los sentimientos de los niños diciendo algo como "No te preocupes". En su lugar, intente validar sus sentimientos, por ejemplo, "Es normal preocuparse a veces. Siempre estoy aquí para escucharte y recordarte que estarás bien".
- **Reconozca que la identidad es compleja.** Nuestras identidades incluyen mucho más que la raza, como el género, la nacionalidad, los pasatiempos, etc. Señale los puntos en común y celebre las diferencias.
- **Evite las suposiciones.** Pregunte a los niños qué piensan, qué saben y qué prefieren en lugar de hacer suposiciones.

Hablar con niños de 0 a 3 años sobre el racismo

- **Empiece temprano.** Los bebés comienzan a notar la raza alrededor de los 3 meses de edad, y cuando ingresan al jardín de infancia, los niños asocian algunos grupos con un estatus más alto que otros.
- **Responda al tema de frente.** Los adultos a menudo se preocupan de que hablar sobre la raza haga que los niños sean parciales, pero en realidad lo contrario es cierto. Cuando guardamos silencio sobre la raza, los niños tienen que sacar sus propias conclusiones o asumir que es un mal tema. Queremos normalizar y celebrar las diferencias, y eso significa que tenemos que hablar de ellas.
- **Hacer de la diversidad una parte habitual de la vida de los niños.** Los niños pequeños (bebés, niños pequeños y preescolares) aprenden de lo que ven. Así que asegúrese de que vean a personas de diferentes razas con regularidad, que jueguen con muñecas y juguetes que representen diferentes razas, que lean libros y películas que representen la diversidad, etc.

Hablar con niños de 4 a 6 años sobre el racismo

- **Espere observaciones.** A medida que los niños crecen, se vuelven más curiosos y más capaces de expresar sus curiosidades verbalmente. Parte de esto será expresar sus observaciones sin filtrar, como notar en voz alta el color de piel de alguien en la tienda de comestibles.

- **Dé la bienvenida a la conversación.** Trate de resistirse a cerrar las observaciones de los niños; queremos evitar que los niños piensen que la raza es un tabú. No es racista notar la raza de alguien. Por ejemplo, en el ejemplo de la tienda de comestibles, la respuesta podría ser "Sí, el color de su piel es diferente al tuyo y ambos son hermosos".
- **Celebre la diversidad.** Concéntrese en celebrar las diferencias y en ayudar a los niños a aprender sobre las valiosas contribuciones de las personas de color. Los libros son una herramienta clave aquí.
- **Explicar conceptos relevantes.** Si bien los niños de esta edad no estarán listos para hablar sobre temas complejos como el racismo sistémico, pueden hablar sobre conceptos como justo e injusto, correcto e incorrecto, etc.
- **Empiece a definir el racismo.** A esta edad, enseñe el concepto básico del racismo: cuando la gente piensa que un color de piel o una raza es mejor que otro y los trata injustamente por su apariencia.

Hablar con niños de 7 a 9 años sobre el racismo

- **Celebre la inclusión.** Cuando los niños están en los primeros grados de la escuela primaria, a menudo son más inclusivos en lo que respecta a la raza. Celebre esto.
- **Tenga en cuenta los puntos en común.** Enfatique la idea de que todos somos diferentes Y iguales. Por ejemplo, puede notar que dos personas tienen diferentes colores de piel pero que a ambos les encanta comer pizza.
- **Continuar buscando la diversidad.** Es fundamental seguir leyendo libros y viendo televisión y películas que reflejen la diversidad. A esta edad, los niños también están listos para que usted comience a compartir noticias apropiadas para su edad (evite todo lo gráfico).
- **Haga del antirracismo una conversación continua.** En lugar de tener una conversación única, discuta el antirracismo de manera regular, notando y discutiendo ejemplos.

Hablar con niños de 10 a 19 años sobre el racismo

- **Primero revise sus sentimientos.** En esta etapa, es probable que los niños estén más conscientes de los eventos actuales, lo que significa que están listos para conversaciones más profundas y desafiantes que pueden hacer que sus propios sentimientos incómodos salgan a la superficie. Reflexione regularmente sobre sus propias emociones sobre el tema para que pueda mantener la calma cuando tenga estas conversaciones.
- **Anime a los niños a reflexionar.** Usar una noticia apropiada para la edad puede ser el punto de partida perfecto para una conversación significativa sobre el racismo: sus raíces y su impacto. Para generar empatía, pregúnteles a los niños cómo deben sentirse las personas en la noticia.
- **Discuta las emociones.** El racismo es un tema emocional. Anime a los niños a expresar las emociones que esto les provoca (escribir un diario puede ser un comienzo útil) y ayúdelos a practicar estrategias para hacer frente a las emociones incómodas.

- **Hacer un plan.** Dígales a los niños que su voz es importante y puede ayudar a marcar la diferencia. Invítelos a hacer un plan para usar su voz para lograr un cambio positivo. La plantilla de la página siguiente puede ayudar.
- **Haga del antirracismo una conversación continua.** En lugar de tener una conversación única, discuta el antirracismo de manera regular, notando y discutiendo ejemplos.



Plantilla de planificación de acciones contra el racismo

Nombre: _____

¿Qué quieres cambiar?

¿Por qué importa esto? ¿Que está en riesgo?

¿Quién podría ayudarte a hacer este cambio? ¿A quién deberías enviar este mensaje?

¿Qué dirá tu mensaje?

¿Cómo compartirás tu mensaje? Si está escribiendo o enviando un correo electrónico, enumere la información de contacto específica:

¿Cuándo lo enviarías?

¿Cómo pueden otros ayudarte con esto?

Tu voz importa.

“Nunca dudes que un pequeño grupo de ciudadanos reflexivos y comprometidos puede cambiar el mundo. De hecho, es lo único que lo ha hecho ”. - Margaret Mead