

RESILIENCIA Y ALEGRÍA

Cuatro Maneras Esenciales de Promover el Orgullo y el Amor Propio



Como cuidadores, tenemos el poder de conectar a los niños de color con sus orígenes raciales y étnicos de maneras que promuevan un sentido positivo de la identidad, la pertenencia y el orgullo. Los investigadores lo llaman «socialización cultural». Cuando los niños están arraigados en una comunidad, sienten la conexión con su historia familiar y observan representaciones fuertes y hermosas de sus propias identidades: están empoderados para soñar en grande y trazar sus propios caminos. Al ayudar a los niños de color a conocer y a amar a las personas que son, también podemos construir entre ellos fuentes profundas de resiliencia y de autoestima a las que puedan recurrir cuando enfrenten dificultades, incluidas las experiencias de prejuicio y de discriminación.

1. Comparta historias familiares.
2. Enséñeles y aprendan juntos acerca de los grupos raciales y culturales de los niños.
3. Compartan libros empoderadores, materiales, juguetes y actividades que reflejen las identidades de los niños.
4. Identifique las creencias y los valores familiares.

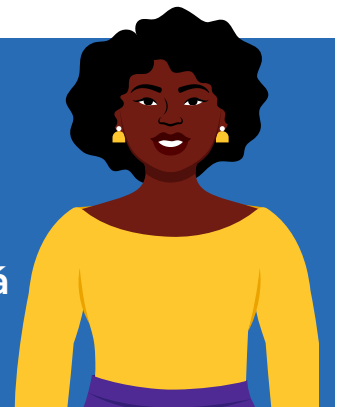
1. Comparta historias familiares.

Las historias ayudan a los niños a enmarcar sus experiencias. Cuando compartimos con los niños historias acerca de sus padres, tías y tíos, abuelos y bisabuelos, y otras personas con quienes tienen un vínculo biológico o de cariño, los ayudamos a sentirse estables emocionalmente y mentalmente en relación con los demás, incluso con el paso del tiempo. De hecho, un grupo de investigadores descubrió que conocer las historias familiares marca el bienestar físico y psicológico de los niños, así como su resiliencia. Estas son algunas ideas específicas:

- Si no tiene acceso a las historias de su familia (p. ej.: por ser parte de una familia adoptiva interracial o debido a un alejamiento como resultado de trauma o abuso), piense detenidamente en cómo ayudar a su niño a descubrirlas o a tener curiosidad sobre ellas. Déjese guiar por el niño, ya que este puede ser un asunto sensible. También puede ayudarles a escribir las historias basadas en su imaginación o fantasías.
- Cuénteles historias sobre los buenos momentos. Levánteles la autoestima mostrándoles a los niños que vienen de una línea de personas alegres, cariñosas, triunfantes y divertidas.

- Cuénteles historias sobre los momentos difíciles. Al hablar acerca de los desafíos por los que ha pasado su familia, los niños aprenden a enfrentar la adversidad y a soportar experiencias difíciles. Además, aprenden que vienen de una línea de personas que han hecho lo mismo.
- ¡Deles un papel activo a los niños en estas historias! Hágalos participar en reuniones familiares. Pídale a los miembros de la familia que cuenten historias acerca de niños, en las cuales se hagan explícitas sus fortalezas individuales y su grandeza.
- Cuénteles a los niños la historia de su nombre. ¿Cómo lo eligieron? ¿De dónde viene? ¿Qué significa? Para los educadores, hacer que los niños compartan la historia de su nombre y enfatizar su pronunciación correcta indica respeto e inculca orgullo, especialmente entre los niños con nombres que quizá no sean comunes ni respetados en la cultura dominante. Los educadores pueden crear actividades con finales abiertos que motiven a los niños a buscar y a compartir historias acerca de sus familias, por ejemplo, pedirles a los niños que entrevisten a un familiar mayor. Estas actividades pueden ayudarlos a aprender acerca de sus familias y a construir una comunidad dentro del aula.
- ¡Pónganse creativos! Pídale a los niños que se dibujen con sus familiares o que dibujen a familiares de tres generaciones diferentes. También pueden crear árboles genealógicos y hablar de ellos, o elaborar un mazo de cartas con fotos de familiares de un lado e historias sobre ellos del otro.

Cuanto más sabe uno, mejor le va, si se lo permiten las circunstancias. Si bien es posible que no pongamos en práctica todo esto constantemente, si asumimos la responsabilidad de hacer a diario lo que podemos, les irá mejor a nuestros hijos, familias y comunidades.



2. Enséñeles y aprendan juntos acerca de los grupos raciales y culturales de los niños.

Comparta su propio conocimiento y aprenda junto con los niños acerca de la historia y las realidades actuales de sus grupos raciales, étnicos y culturales. Sentirse arraigado en la cultura y la comunidad es importante para los niños adoptados interracialmente, así como para los niños que comparten los orígenes raciales y étnicos de sus padres.

- Hable de las historias y experiencias colectivas de los grupos raciales y culturales de los niños, desde los ancestros lejanos hasta las realidades concretas del mundo moderno. Lean libros, miren videos y hablen de ellos juntos. (Por ejemplo, miren *¿De dónde eres?*, de Yamile Saied Méndez y *Nacieron sobre el agua*, de Nikole Hannah-Jones y Renée Watson para encontrar inspiración). Lleve a los niños a conciertos, obras de teatro, festivales u otros eventos donde se represente su origen cultural o étnico.
- Hable de los aportes de esos grupos a la historia, el conocimiento, las artes, la tecnología y todos los ámbitos de la vida. Cuénteles a los niños acerca de personajes famosos, así como

historias menos conocidas de personas que han hecho cosas buenas y maravillosas, tanto del pasado como del presente.

- También está bien reconocer las partes menos halagadoras de esas historias, demostrar cómo los grupos de personas pueden cometer errores y corregirlos sobre la marcha con el tiempo. También podemos reconocer las experiencias muy diferentes de las personas que integran los grupos raciales y culturales, además de su historia en común.
- Homenajee las raíces culturales de la vida diaria. Preste atención a donde aparecen en las vidas de los niños comidas, música, danzas, obras de arte y artesanías, vestimenta, juegos, etc. vinculados con la cultura, y hable acerca de ellos. Si no están allí aún, piense en cómo incorporarlos en las vidas de los niños de maneras auténticas y significativas. Ayude a los niños a disfrutar los sabores, los olores, las vistas y los sonidos asociados con su patrimonio cultural. Pregunte: «¿Cómo te hace sentir?»
- Si hay un idioma específico asociado con el origen de su familia o de su niño, comprométase a incorporarlo en su vida y en la manera en que se comunican. Si usted no conoce el idioma, ¡apréndalo con él! Comience de a poco, agregue palabras nuevas cada semana, y no se sorprenda si su niño lo aprende más rápido que usted. Si usted habla el idioma, intégrele en la vida cotidiana. El idioma puede ser un motivo sólido de orgullo para un niño y una comunidad, por eso, proponerse preservar el idioma puede servir para fomentar el orgullo y la autoestima.
- Como cuidadores, busquen oportunidades para que los niños aprendan junto con sus pares. Cuando los niños participan en experiencias culturales y de aprendizaje junto con sus pares, se sienten muy motivados e inspirados.

3. Compartan libros empoderadores, materiales, juguetes y actividades que reflejen las identidades de los niños.

Asegúrese de que los niños de color vean su propio origen étnico y cultural reflejado y homenajeado en imágenes e historias para construir una base de orgullo, pertenencia y empoderamiento.

- Comparta libros con los niños que reflejen su propia identidad y destaque la belleza de sus culturas, sus rasgos físicos, sus nombres y sus familias. Lean libros, como *The Me I Choose to Be* (El yo que elijo ser), de Natasha Anastasia Tarpley y Regis y Kahran Bethencourt, *Eyes that Kiss in the Corners* (Los ojos que se besan en las esquinas), de Joanna Ho y Dung Ho, *Your Name is a Song* (Tu nombre es una canción), de Jamilah Thompkins-Bigelow y Luisa Uribe, y *Yo soy cada cosa buena*, de Derrick Barnes y Gordon C. James.
- Use la categoría «[Beautiful Life](#)» de [Diverse Bookfinder](#) para descubrir libros que reflejen y homenajeen a su niño. Además, consulte las listas de libros organizados por tema en el sitio web [Social Justice Books: A Teaching for Change Project](#). El sitio web Social Justice Books incluye una [Guía para elegir libros infantiles sin prejuicios](#).
- Busque otros materiales adecuados para la edad del niño que transmitan mensajes de afirmación y representación. Algunos ejemplos son el video de Plaza Sésamo «Adoro mi cabello» (con versiones en [inglés](#) y en [español](#)) y el cortometraje ganador de un Oscar [Hair Love](#).
- Asegúrese de que los niños de color tengan muñecas y otros juguetes que reflejen su origen racial, así como materiales de artística que puedan usar para representar los colores de su

piel, ojos y cabello, así como los de sus familiares. También puede pedirles a familiares y amigos que cuando le hagan regalos a su niño prioricen los artículos diversos y representativos.

- Los educadores pueden asegurarse de que las paredes del aula y las bibliotecas estén llenas de representaciones empoderadoras (y, por supuesto, no estereotipadas) de los orígenes de sus alumnos. En las aulas, particularmente con los niños pequeños, use fotos de los niños y sus familias para lograr que la «diversidad» sea visible, significativa y concreta.
- Participe en actividades (en la escuela y en casa) que reflejen las identidades raciales diversas de los niños u organícelas usted.

4. Identifique las creencias y los valores de los niños.

Las investigaciones sugieren que reflexionar sobre los valores profundos que uno tiene — especialmente los que nos hacen sentir conectados con los demás— puede promover el sentido de pertenencia, protegernos contra el estrés causado por los estereotipos negativos y mejorar el desempeño escolar de los niños de color. Al comenzar pronto, podemos inculcarles a los niños valores fundamentales que los ayuden a ser fieles a sí mismos y a orientarse en el mundo mientras crecen.

- Únase como familia para desarrollar un conjunto de «valores familiares fundamentales». Incluso los niños pequeños pueden participar, y toda la familia puede hablar de lo que cada valor significa para ellos y de cómo es en la práctica. Escríbalos o represéntelos visualmente para poder consultarlos en el futuro, y piense en modos de hacer que el proceso sea divertido y entretenido. Intente buscar plantillas en internet para que la actividad de valores familiares o de declaración de objetivos sea divertida e interactiva con los niños.
- Identifique los valores culturales y las creencias que han guiado a los grupos con los que su familia se identifica, como el respeto por las personas mayores, la comunidad, el trabajo arduo, la celebración, el respeto por la naturaleza. ¿Cómo expresa su familia esos valores tradicionales ahora?
- Los educadores pueden invitar a las familias a compartir sus valores y a pensar en cómo se reflejan en la comunidad del aula.
- Como familia, repasen las creencias y los valores cuando surjan dificultades y oportunidades para que puedan servirles como base y como guía.

REFERENCIAS

Driessnack, M. (2017). "Who are you from?": the importance of family stories. *Journal of Family Nursing*, 23(4), 434-449.

Duke, M. P., Lazarus, A., & Fivush, R. (2008). Knowledge of family history as a clinically useful index of psychological well-being and prognosis: A brief report. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(2), 268-272.

Shnabel, N., Purdie-Vaughns, V., Cook, J. E., Garcia, J., & Cohen, G. L. (2013). Demystifying values-affirmation interventions: Writing about social belonging is a key to buffering against identity threat. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 663-676.

EmbraceRace es una comunidad multirracial de padres, maestros, especialistas y otros adultos cuidadores que se ayudan entre ellos para responder a los desafíos que plantea la etnia a nuestros hijos, a nuestras familias, y a nuestras comunidades. Su participación es bienvenida. embracerace.org

