

RESILIENCIA Y ALEGRÍA

Tres Maneras de Integrar la Resiliencia y la Alegría en el Modo en Que Los Niños Aprenden Acerca de la Raza



Es fácil reducir la historia de la raza a una de prejuicio y de discriminación. Sin embargo, la raza también es una historia de alegría, familia, comunidad, resiliencia, compañerismo, resistencia civil y humor comiquísimo. Asegúrese de que todos estos componentes estén integrados en sus charlas y análisis de la raza con los niños de su vida.

1. Use libros.
2. Conéctese con la familia y la comunidad.
3. Dedique tiempo a practicar la resiliencia y la alegría.

1. Use libros.

Los libros son herramientas fundamentales para enseñar el racismo. Estos también ofrecen oportunidades increíbles de demostrarles a los niños que las vidas de las personas de color están llenas de alegría, coraje y resistencia, incluso cuando esas vidas están marcadas por adversidades. Hable con su hijo o alumno acerca de los libros que le interesan y consulte a un bibliotecario o haga una búsqueda en [Social Justice Books](#) o en [Diverse Book Finder](#) para encontrar libros que coincidan con los intereses de su hijo o alumno. Si usted y su hijo o alumno necesitan un punto de partida, haga clic [aquí](#) para ver la lista de «Veinte libros ilustrados para 2020: Lecturas para abrazar la raza, dar consuelo y hacer el bien» de EmbraceRace. Los siguientes son algunos ejemplos de libros donde se destacan la resiliencia, la resistencia y la alegría:

Resiliencia

- *Hammering for Freedom (Para forjar la libertad)*, de Rita Lorraine Hubbard y John Holyfield
- *Saturday (Sábado)*, de Oge Mora
- *Side by Side / Lado a Lado: The Story of Dolores Huerta and Cesar Chavez / La Historia de Dolores Huerta y Cesar Chavez*, de Monica Brown y Joe Cepeda

Resistencia

- *Hands Up! (Manos arriba)*, de Breanna J. McDaniel y Shane W. Evans
- *Sometimes People March (A veces las personas marchan)*, de Tessa Allen
- *Somos guardianes del agua*, de Carole Lindstrom y Michaela Goade

Alegría

- *Black is a Rainbow Color (El negro es un color del arcoíris)*, de Angela Joy y Ekua Holmes
- *Going Down Home with Daddy (Ir a casa con papi)*, de Kelly Starling Lyons y Daniel Minter
- *Mi papi tiene una moto*, de Isabel Quintero y Zeke Peña.

2. Conéctese con la familia y la comunidad.

Las investigaciones indican que las conexiones con adultos cariñosos, leales y comprensivos son clave para fortalecer el bienestar y la resiliencia entre los niños. Estas conexiones también brindan oportunidades de destacar la alegría, la resiliencia y la resistencia personificadas por miembros de los mundos sociales de los niños.

- Conecte a los niños con su familia, con personas mayores de la comunidad y con otros ejemplos de cariño y apoyo. Hágalos participar en reuniones con la familia y la comunidad, y comparta con ellos historias de generaciones mayores acerca de la alegría, el amor y la resistencia.
- Festeje los logros y los hitos de los familiares, desde los primeros pasos hasta las graduaciones y los aniversarios de casados. Y no dude en ayudar a festejar los logros de las vidas de sus amigos y vecinos.
- Como dijo el Sr. Rogers, [«busque ayudantes»](#). ¿Quiénes son los activistas y los organizadores de su comunidad? Aprenda junto con los niños y entusiásmese con el trabajo valeroso que están haciendo las personas.
- Conecte el pasado con el presente y hable de las tradiciones de resistencia en las comunidades de color. Para encontrar más consejos, consulte otra Guía práctica de EmbraceRace: [«Siete maneras de destacar los esfuerzos de resistencia cuando se habla de opresión con los niños»](#)

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.



3. Dedique tiempo a practicar la resiliencia y la alegría.

Aproveche al máximo los pequeños hábitos y las actividades diarias para crear experiencias alegres para los niños y aumentar su capacidad de progresar a pesar de la adversidad.

- Únase a una comunidad de cuidadores o educadores con mentalidades afines que también estén en la travesía de educar a niños que sean considerados, informados y valientes con respecto a la raza. La Dra. Suniya Luthar, cofundadora y directora de investigaciones de Authentic Connections Groups, nos recuerda que «la resiliencia depende de las relaciones». Generalmente, asociamos a los cuidadores con la imagen de personas que se ponen máscaras de oxígeno antes de ayudar a los demás. La Dra. Luthar destaca la importancia de

que los cuidadores tengan a una persona o a una comunidad para que los ayude a ponerse la máscara de oxígeno. Piense en unirse a una comunidad de EmbraceRace o a un grupo de afinidad.

- Practique la gratitud. [Las investigaciones demuestran](#) una correlación fuerte entre la gratitud y la felicidad. Instale el hábito de nombrar todo aquello por lo que está agradecido (piense en dos cosas cada día, o en tres o cinco cada semana), desde cosas grandes (como estar vivo y saludable) hasta pequeños momentos (como cenar su comida favorita). Puede hacerlo con la familia o con los alumnos del aula, o animar a los niños a escribirlas de manera individual en un diario de gratitud. Si decide empezar a escribir un diario de gratitud, [tenga en cuenta estos consejos](#).
- Practique el autocuidado. Proteger nuestro propio bienestar físico, emocional y psicológico nos permite cuidar mejor a los demás. Identifique entre dos y cuatro maneras en las que encuentra personalmente alegría, fuerza y paz. ¿Qué le ayuda a recargarse? ¿Leer? ¿Meditar? ¿Hacer ejercicio? ¿Dibujar? ¿Pasar tiempo con amigos? Luego, ayude a su niño a analizar qué es lo que le genera lo mismo. Priorice esas actividades y haga tiempo para ellas.
- Fomente creer en el esfuerzo y la práctica. Las investigaciones indican que los niños que creen que sus habilidades son variables (por ejemplo, que se pueden mejorar con esfuerzo y apoyo) tienen más probabilidades de perseverar cuando se encuentran con problemas o cuestiones difíciles. Una manera de ayudar a inculcar esta creencia en los niños es festejando sus esfuerzos en lugar de sus talentos innatos. Así que, en lugar de decir: «¡Guau!, eres tan inteligente! ¡Qué genio!», intente incorporar un estímulo, como: «¡Guau! ¡Has trabajado tanto en eso! ¡Realmente te has dedicado tanto a resolverlo! Esa fue una excelente resolución de problemas». Si está criando a un niño de color o trabajando con él, creer en la «excelencia de los negros/morenos» y apoyarla no es opuesto a fomentar el pensamiento flexible. El cuidador o el educador debería simplemente combinar la celebración de la excelencia de los negros o morenos con el estímulo del esfuerzo y la creencia de que nos hacemos mejores con la práctica.
- Reconozcan y debatan explícitamente los momentos de resistencia, resiliencia y alegría cuando lean libros, y hablen de los acontecimientos actuales relacionados con la raza.
- Creen momentos alegres en familia. Quitense el estrés riendo y divirtiéndose juntos. Hagan juegos, pongan música, bailen, cocinen, vayan a caminar, pinten sus retratos, ¡todo eso cuenta!
- Para los niños pequeños, consulte estos [«Cuadernillos de actividades alegres de alfabetización y autoafirmación» \(Joyful ABC activity booklets\)](#) creados por el National Museum of African American History and Culture (Museo Nacional de Historia y Cultura Afroamericanas), que cuenta con colecciones para niños de 0 a 2 años y de 3 a 5 años.

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

