

## RESILIENCIA Y ALEGRÍA

# Cuatro Maneras de Ayudar a los Niños a Procesar las Emociones Fuertes con Respecto a la Raza y al Racismo



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, se sienten conectados 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. Dígales a los niños que pueden contar con usted.
2. Normalice hablar de los sentimientos.
3. Busque diferentes estrategias para ayudarles a manejar momentos de ira, tristeza o agobio intensos.
4. ¡Hágales lugar también a las emociones positivas relacionadas con la raza!

## 1. Dígales a los niños que pueden contar con usted.

El ingrediente más importante en el apoyo que usted le brinde a un niño para procesar sus emociones es simplemente su lugar en su vida como adulto fiable, leal y preocupado. Tener relaciones sólidas y de apoyo con los adultos es un factor importantísimo a la hora de desarrollar la resiliencia en los niños, fortalecer su capacidad para continuar ante la adversidad y asumir riesgos saludables, como hacer amigos de otras razas y luchar contra el racismo.

- Dígales a los niños que pueden hablarle de sus sentimientos y de sus experiencias racializadas. Por ejemplo, los niños pequeños pueden hablar de una experiencia racializada cuando cuenten una historia acerca de un comentario negativo de un amigo o compañero de clase sobre su color de piel. Puede decirles explícitamente que siempre podrán contar con usted para hablar y transitar experiencias hirientes, pero también demuéstreles esto compartiendo sus propias experiencias y cómo lo hicieron sentir.
- Ponga en práctica [la escucha activa](#). Más importante que tratar de resolver los problemas de los niños o hacerlos sentir mejor es simplemente asegurarse de que se sientan escuchados y comprendidos.

- ¡No subestime el poder del [contacto físico](#)! Especialmente en los niños pequeños, consolarlos con un abrazo o dándoles la mano puede significar mucho para ellos. Por supuesto, lo que sea apropiado dependerá de su relación con el niño. También es cierto que cada niño tiene preferencias diferentes y, con el tiempo, usted sabrá qué es lo indicado con él. La mejor manera de comenzar es preguntarle qué prefiere, si chocar los puños o chocar los cinco, en lugar de un abrazo.
- Deles un descanso de las conversaciones difíciles, si lo necesitan. Haga todo lo posible para interpretar las pistas verbales y no verbales de los niños que podrían indicarle si necesitan una pausa; siempre pueden volver a la conversación en otro momento. Piense en cuando planta semillas, las riega periódicamente y las ve crecer a su propio ritmo. Resista el impulso de hacerlo todo de una vez. Tenga paciencia.

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. Normalice hablar acerca de los sentimientos.

- ¡Normalice la experiencia y la expresión de emociones [hablando acerca de ellas](#)! Al hablar de los sentimientos, podemos ayudar a los niños a reconocer y nombrar sus experiencias como con la raza, cuando hablamos de las emociones abiertamente, estas los asustan menos y les resultan más manejables.
- Una manera genial de comenzar pronto es leyendo libros ilustrados donde los personajes infantiles con quienes ellos se identifican viven y expresan grandes emociones. Pruebe con [Jabari salta](#), [Yo y mi miedo](#), [Ravi's Roar \(El rugido de Ravi\)](#), [El día en que descubres quién eres](#), y [It's Brave to Cry \(Llorar es de valientes\)](#). Hablen de cómo se sienten los personajes, estudien sus expresiones en las ilustraciones y relacionenlas con las experiencias de su niño (¿«Alguna vez te sientes asustado o nervioso como Jabari»?).
- Dé el ejemplo hablando de sus propias emociones: nómbrelas y ubíquelas en su cuerpo («Me siento muy triste al leer esta historia y siento que me pesa el corazón en el pecho. ¿Cómo te sientes tú?»). Si hablar de la raza es nuevo o incómodo para usted, admítale esto a su niño y cuénteles de dónde podría venir su ansiedad. Hablarle de su lucha ayudará a su niño a compartir las incomodidades sobre la raza que pudiera tener.
- Valide las experiencias emocionales del niño haciéndole preguntas y reflexionando con él («Parece que te sientes muy frustrado»). Cuando los niños pequeños se comportan de maneras inesperadas y sus conductas son inadecuadas, podemos recordarles qué es lo aceptable y validar su experiencia emocional («Entiendo que puedas estar enojado, pero no puedes lastimar a los demás, ni siquiera cuando estás enojado»). Dígales a los niños que está bien sentirse enojado, triste o molesto (y que usted también se siente así) cuando ven el racismo o aprenden sobre él.

### 3. Busque diferentes estrategias para ayudarles a manejar momentos de ira, tristeza o abogio intensos.

Si no tenemos un conjunto de herramientas a la mano que nos ayuden a calmarnos y a procesar sentimientos intensos, tendemos a reprimirlos o a expresarlos de maneras hirientes. Ayude a los niños a armar su propia caja de herramientas (y la suya también) buscando maneras saludables de manejar las emociones intensas. Para situaciones futuras, lo ideal es que usted sepa de antemano qué es lo que ayuda a los niños a controlar sus emociones fuertes o que incluso les pregunte después qué los ayuda personalmente a sentirse calmos.

- Comience controlando su propio estrés racial. Identifique a una o varias personas con quienes pueda conectarse y procesar su estrés racial, de modo que pueda estar disponible emocionalmente para su niño y ayudarlo. Consulte la charla de TED del Dr. Howard Stevenson [«Cómo resolver situaciones estresantes relacionadas con la raza»](#).
- Con su niño, intente la [respiración consciente](#): pueden hacer [respiraciones abdominales](#) o usar objetos, como [burbujas](#) o [molinetes](#). Mire cómo Sesame Workshop incorpora respiraciones abdominales en su estrategia [«Respira, siente, comparte»](#) para ayudar a los niños a procesar las microagresiones raciales.
- Con su niño, haga un [frasco de la calma o botella sensorial](#). Si bien las botellas sensoriales son especialmente útiles para los niños pequeños o neurodivergentes, son herramientas hipnóticas y coloridas que pueden ayudar a los niños (y a los adultos) a concentrarse y a calmar sus emociones. Usted puede utilizar esta experiencia para hablar del movimiento de los materiales en el frasco, de cómo luego de sacudirlos caen lentamente, al igual que los sentimientos de agitación que finalmente se calman y se asientan. Con una búsqueda rápida en Google, YouTube o Pinterest encontrará muchísimas instrucciones para hacer usted mismo una botella con ingredientes simples.
- Cuando los niños tengan la edad suficiente para escribir sus experiencias, [llevar un diario](#) puede ser una manera efectiva de procesar emociones complicadas o encuentros raciales estresantes. Escribir en un sitio privado les permite a los niños reflexionar con profundidad, observar y cuestionar sin miedo de que los juzguen. Si bien usted podría animar a su niño a llevar un diario acerca de una experiencia en particular o preguntarle qué tipo de cosas ha escrito, respete su privacidad y autonomía. Resista la tentación de husmear.
- Tanto para los niños más grandes como para los más pequeños, dibujar o hacer alguna actividad artística puede ser un buen desahogo. Anime a los niños a dibujar sus emociones. En el caso de los niños que aún no estén en la etapa de desarrollo de la escritura, pueden llevar un diario haciendo una serie de dibujos que describan cómo se sienten. Estos pueden incluir un dictado a un maestro o familiar que pueda escribir sus pensamientos.
- Ponga en práctica [la gratitud](#) con los niños llevando [un diario de gratitud](#), escribiendo una carta de agradecimiento sincera o realizando otros [rituales de gratitud](#). Al recordarnos periódicamente las personas y las cosas (grandes y pequeñas) por las que estamos agradecidos en la vida, estamos mejor preparados para afrontar las experiencias estresantes.
- Con su niño, pruebe la conciencia plena, la meditación y el yoga. Estas actividades —que combinan la respiración, la concentración en el momento presente y la aceptación de sentimientos y sensaciones corporales— son beneficiosas, incluso para los niños pequeños. La aplicación gratuita [Smiling Mind](#) tiene meditaciones de atención plena breves y guiadas

para niños de diferentes edades; [Mindful Schools](#) tiene [recursos para que los educadores](#) lleven la atención plena al aula; ¡y hay muchísimos recursos de yoga para niños en línea !

- Con los niños pequeños, también podrían ser útiles los movimientos más activos. Intenten «quitarse de encima» el agobio bailando o tensando el cuerpo y luego relajándose, o incluso gritando durante diez segundos para liberar la energía negativa.

#### 4. ¡Hágales lugar también a las emociones positivas relacionadas con la raza!

Es esperable sentir emociones incómodas durante las conversaciones relacionadas con la raza. Pero eso no significa que la raza siempre deba ser un tema solemne y pesado. Podemos hacerles lugar a sentimientos más cálidos y agradables en relación con la raza.

- Empodere a los niños de color para que se sientan orgullosos de su identidad y patrimonio cultural, así como fuertes y hermosos en sus propios cuerpos. Compartir libros ilustrados representativos y afirmativos puede desempeñar un papel muy importante aquí: consulte nuestra otra guía práctica [«Cuatro maneras esenciales de promover el orgullo y el amor propio en los niños de color»](#) para encontrar más ideas.
- Homenajee la diversidad humana en todas sus formas. ¡Démosle a la palabra diferente algunas asociaciones positivas para nuestros niños! Las diferencias en la apariencia, el idioma, la cultura y la experiencia entre los seres humanos son interesantes y hermosas. Démosles un ejemplo de curiosidad y entusiasmo a nuestros niños cuando tengamos la oportunidad de aprender sobre otro grupo racial o étnico o de hacer un amigo nuevo que sea diferente de nosotros.
- Exprese alegría y aprecio por el amor que existe entre sus familiares y amigos de distintas razas y colores de piel. Pregúnteles a los niños qué se siente ser parte de una familia, aula o comunidad multirracial o multicultural, y describa cuán especiales son esas relaciones afectivas.

**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](http://embracerace.org)

