



INCLUSIÓN Y EMPATÍA

Cuatro Maneras de Desarrollar la Empatía de los Niños Hacia las Diferentes Razas

A simple vista, podría parecer que nuestros niños no necesitan mucha ayuda con la empatía. De algunas maneras, los niños están programados para tener empatía desde el principio, por ejemplo, hemos visto que un niño pequeño abraza a un amigo que llora para consolarlo. Por otra parte, nuestra empatía es parcial: generalmente es más fácil empatizar con miembros de nuestros propios grupos —personas que se parecen a nosotros, hablan como nosotros o comparten una identidad clave— respecto de los demás. Le damos algunas ideas de cómo aprovechar al máximo la capacidad natural de los niños para ser empáticos, y así conectarlos con personas de otras razas y motivarlos a defender la equidad y la justicia raciales.

1. Fomente las amistades con diferentes grupos.
2. Ponga en práctica la toma de puntos de vista.
3. Aplique los conocimientos sobre la empatía al mundo real.
4. Pase de la empatía a la acción.

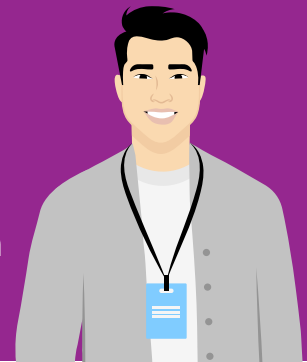
1. Fomente las amistades con diferentes grupos.

- La manera más eficaz de desarrollar la empatía hacia personas de diferentes razas es mediante relaciones significativas. [Haga todo lo que pueda](#) para asegurarse de que los niños tengan oportunidades de [hacer amistades con diferentes grupos](#) (y que lo vean a usted hacerlas y disfrutarlas). Las familias pueden estar atentas a la diversidad de los grupos de juego que integran y los educadores pueden estar atentos a la diversidad de los grupos de pares que organizan.
- Los niños pequeños que interactúan con personas diversas lograrán ver que quienes lucen diferente tienen sus propios pensamientos, intereses y sentimientos. En este contexto, se los puede animar a compartir, a tener gestos amables y a ser justos con las diferentes razas.
- A medida que los niños crecen, las amistades con grupos diversos que impliquen intercambiar información personal abrirán ventanas a las vidas de personas de distintos orígenes, así como oportunidades de apoyarse mutuamente y fomentar la confianza y la intimidad. Mediante estos procesos emocionales, podemos ampliar el número de personas que creemos que merecen nuestra atención y compasión.

2. Ponga en práctica la toma de puntos de vista.

- Cuando lean libros o miren películas, hágalas preguntas a los niños que los impulsen a ponerse en el lugar de otra persona y a adoptar el punto de vista de los demás. Por ejemplo: «¿Cómo te parece que se siente (el personaje)? ¿Cómo te sentirías si alguien te tratara así?». Preste mucha atención al lenguaje corporal en las ilustraciones que pueda comunicar cómo se siente una persona.
- Si los niños nunca han sentido aquello sobre lo que les está leyendo, desglose la historia en términos que puedan comprender y con los cuales se puedan relacionar. «¿Te gusta que te digan lo que tienes que hacer todo el tiempo?». «¿Cómo te sientes cuando (tu hermano) te quita el turno?». «¿Qué pasaría si alguien te dijera que no podrás ver a tu papá nunca más? ¿Cómo te haría sentir eso?».
- Por supuesto, es importante estimular la adopción de puntos de vista cuando se está tratando injustamente a alguien y está sufriendo racismo o discriminación, pero también es importante dar lugar a la empatía con sentimientos positivos de alegría y orgullo de los personajes, y con sentimientos cotidianos, como nerviosismo o frustración. De esta forma, animamos a los niños a percibir a los demás como seres humanos con quienes pueden identificarse, y que tienen experiencias emocionales muy variadas, ¡al igual que ellos!

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 ira mejor a nuestros hijos, familias y comunidades.



3. Aplique los conocimientos sobre la empatía al mundo real.

- Ayúdelos a asociar a las personas con quienes empatizan en las historias con grupos y sistemas de opresión más grandes. «¿Realmente te parece que eso pasa en el mundo real?». o «¿Alguna vez viste o escuchaste algo así en la vida real?».
- Pregúnteles a los niños qué ven en la escuela o en el parque de juegos. Eso los ayudará a reconocer estos problemas en su mundo personal, lo cual generalmente aumenta las probabilidades de poner en práctica y fortalecer nuestras habilidades de empatía. «¿Hay niños excluidos o dejados de lado?» «¿Se está molestando a alguien? ¿Por qué?» «¿Es justo?» «¿Cómo podemos demostrar compasión o defender a esos niños?».
- Si lo intentamos, los humanos tenemos la capacidad de empatizar con todas las personas (¡e incluso con las cosas!). Pero eso no significa que todos tienen razón, y no se debe responsabilizar a nadie por hacer daño. Al conectar la empatía con los valores familiares y el tipo de mundo que queremos construir, podemos guiar nuestras elecciones morales.

4. Pase de la empatía a la acción.

- ¡Asegúrese de que la empatía no termine en los sentimientos! Ponerse en el lugar de alguien es un comienzo, pero no es suficiente. Es nuestra responsabilidad contribuir a canalizar la empatía en acciones compasivas, ayudar a las personas y cambiar los sistemas. Consulte nuestras guías prácticas: «[Cinco maneras de promover el activismo por la justicia racial en los niños](#)», y «[Siete maneras de apoyar a los pequeños activistas de su vida](#)» para encontrar algunas ideas sobre cómo [apoyar](#) el activismo en los niños.
- Tómense un descanso. Sentir niveles altos de empatía todo el tiempo puede ser agotador, e incluso puede llevar a evitar a las personas o temas que la generan. Asegúrese de no agotar o sobrecargar a sus niños. Para ello, haga pausas con un [descanso](#) significativo y actividades fortalecedoras y restauradoras. Este autocuidado intencionado es fundamental para ayudarnos a nosotros y ayudar a nuestros niños a participar activamente de acuerdo con nuestros valores, y a sostenerlo en el futuro.

REFERENCIAS

Bloom, P. (2017). Against empathy: The case for rational compassion. Random House.

Contreras-Huerta, L. S., Baker, K. S., Reynolds, K. J., Batalha, L., & Cunnington, R. (2013). Racial bias in neural empathic responses to pain. PLoS one, 8(12), e84001.

Killen, M., Luken Raz, K., & Graham, S. (2021). Reducing prejudice through promoting cross-group friendships.

Review of General Psychology, 10892680211061262.

Turner, R. N., Hewstone, M., & Voci, A. (2007). Reducing explicit and implicit outgroup prejudice via direct and extended contact: The mediating role of self-disclosure and intergroup anxiety. Journal of Personality and Social Psychology, 93(3), 369-388.

Wee, S. J., Kim, S. J., Chung, K., & Kim, M. (2021). Development of children's perspective-taking and empathy through bullying-themed books and role-playing. Journal of Research in Childhood Education, 36(1), 96-111.

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

