

## PENSAMIENTO CRÍTICO

# Cinco Recomendaciones Para dar a Los Niños el Ejemplo de Conciencia Saludable de un Prejuicio



Todos adquirimos prejuicios raciales cuando asimilamos mensajes del mundo que nos rodea. Puede ser difícil, y requiere coraje, reconocer nuestros prejuicios, pero es muy importante que lo hagamos. Tenemos menos probabilidades de transmitir los prejuicios que reconocemos explícitamente y aquellos en los que trabajamos deliberadamente para superar. Ser abierto y vulnerable acerca de los prejuicios con los niños puede ayudar a moldear sus mentalidades acerca de ellos, a enviar el mensaje de que el prejuicio no es una parte fija de nuestra identidad, y de que todos podemos hacer un esfuerzo para anular el pensamiento y el comportamiento prejuiciados. Lo importante es que todos aprendamos de nuestros errores y los corrijamos. Cuanto más sabemos, mejor nos manejamos.

1. Aprenda acerca de los prejuicios implícitos y la ansiedad interracial.
2. Tome conciencia de sus propios prejuicios.
3. Sea vulnerable y abierto con los niños.
4. Transforme la conciencia en intención y acción.
5. Use libros para poner en práctica la detección, el análisis y la superación de los prejuicios

## 1. Aprenda acerca de los prejuicios implícitos y la ansiedad interracial.

Si está leyendo esta guía práctica, es probable que tenga actitudes sólidas y conscientes, y valores explícitos a favor de la equidad racial. Sin embargo, las investigaciones han demostrado cómo todos podemos tener prejuicios inconscientes hacia grupos raciales particulares (incluso el nuestro) que pueden influir en nuestro comportamiento, independientemente de si lo deseamos o no.

- El [New York Times](#) ofrece una serie de videos breves y fáciles de comprender si desea una introducción sobre lo elemental del prejuicio implícito y la ansiedad racial.
- [Outsmarting Human Minds](#) ofrece una variedad de excelentes lecturas, videos y escuchas acerca de los diferentes aspectos del prejuicio.

- Para informarse con más profundidad, lea [Blindspot \(El punto ciego\)](#), de Mahzarin Banaji y Anthony Greenwald, o [Biased \(Prejuiciado\)](#), de Jennifer Eberhardt.
- Recuerde que ni los prejuicios inconscientes ni las creencias igualitarias conscientes representan a la persona que usted realmente es. Tanto los prejuicios implícitos como los valores explícitos forman parte de quiénes somos. Para ser mejores, podemos estar atentos al papel que los prejuicios implícitos podrían desempeñar en nuestra conducta, y cuidarnos de ellos.

## 2. Tome conciencia de sus propios prejuicios.

No podemos liberarnos fácilmente de los prejuicios que se han arraigado en nosotros. La clave es ser conscientes de ellos y reconocerlos, de manera que podamos esmerarnos por corregirnos y evitar que afecten nuestro comportamiento.

- Haga un IAT (Implicit Associations Test; test de asociación implícita). Estos test nos demuestran la intensidad con la que asociamos automáticamente ciertas características o conceptos con un grupo de personas más que con otro. ¿Somos más propensos a asociar a las mujeres con la familia y a los hombres con las profesiones? ¿Y la asociación de armas y delitos con personas negras en lugar de blancas? Hacer un IAT puede ser una buena manera de aprender acerca de nuestros puntos ciegos, donde el prejuicio tiene más probabilidades de colarse. [Project Implicit](#) y [Outsmarting Human Minds](#) tienen varias versiones del IAT que puede probar.
- ¡No se sorprenda si sus resultados indican algún prejuicio! Incluso cuando tenemos buenísimas intenciones y nuestras actitudes explícitas sobre la raza son igualitarias, absorbemos estereotipos de nuestro entorno, de los cuales probablemente no seamos conscientes, y nos cuesta eliminarlos.
- Fíjese en cuando hace una suposición prejuiciada sobre alguien. ¿Confundi3 a su médico negro con un enfermero o camillero? ¿Asumió que la persona a la que llamaron científico era un hombre blanco? Tómese un momento para corregirse en su mente, clasifique el pensamiento o comportamiento como estereotipado y reemplácelo por otra cosa. Discúlpese si le ha hecho daño a alguien.
- Comprométase con la autorreflexión constante. ¿Quiénes integran su círculo social? ¿Alrededor de quiénes siente menos comodidad? ¿Cómo lo criaron para pensar acerca de las personas de ciertos grupos? ¿Con qué frecuencia usa lenguaje generalizador acerca de grupos enteros de personas, como «ellos»? ¿Cómo ha influido el origen de un estudiante o familia en su interacción con ellos? Busque recursos para guiar su reflexión, como las preguntas y las actividades de [Racial Healing Handbook \(Manual de Sanación Racial\)](#), de Annaliese Singh's o [Don't Look Away: Embracing Anti-Bias Classrooms \(No mire para otro lado: Acepte las aulas sin prejuicios\)](#), de Iheoma Iruka, Stephanie Curenton, Tonia Durden y Kerry-Ann Escayg.

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. Sea vulnerable y abierto con los niños.

Cuando comience a tener conversaciones acerca de las formas de preferencias, de prejuicios y de estereotipos, dele a su hijo un ejemplo de prejuicio, ya sea racial o de otro tipo, que usted tiene o ha tenido. Al darles el ejemplo de humildad y de autorreflexión crítica a nuestros hijos, los empoderamos para que reconozcan sus propios prejuicios y traten a los demás de acuerdo con sus valores.

- Diga en voz alta que es consciente de su prejuicio. Podría comenzar con prejuicios que tuvo en el pasado. «Hubo un tiempo en el que yo no sabía mucho acerca de este grupo de personas, y no sabía cómo actuar alrededor de ellas». «Recuerdo que cuando yo era pequeño, me reía de un niño de mi clase porque no hablaba inglés muy bien; eso no fue amable y lamento haberlo hecho».
- Exprese sus sentimientos acerca del reconocimiento de ese prejuicio. «Me siento molesto conmigo mismo por juzgar a las personas sin conocerlas, pero voy a seguir trabajando en ello». «Me siento muy mal ahora por eso, porque sé que fue una maldad y una injusticia». «Me entristece haber tratado a alguien así, y es importante saber que puedo cambiar».
- Cuénteles a su niño cosas que usted hizo o hace para enfrentar y superar ese prejuicio. «¿Pero saben de qué me di cuenta? Me di cuenta de que debo intentar conocer a algunas personas de ese grupo. Y aprendí que no hay nada por lo cual ponerse nerviosos, ¡y que puedo ser amigo de personas de diferentes orígenes!» «Ahora sé que las personas hablan diferentes idiomas, y que algunas pronuncian distinto que yo. Siempre trato de recordar que no debo juzgar a las personas por cómo pronuncian ni por su apariencia».
- [Hable de los prejuicios actuales que observa en usted](#) para que los niños sepan que estamos siempre intentando mejorar. Por ejemplo: «Cuando estaba caminando el otro día, pasé al lado de un hombre negro y mi reacción inmediata fue tensionarme un poco y agarrar más fuerte mi bolso. Realmente tuve que parar y pensar en por qué hice eso. ¿Por qué juzgué a esa persona como intimidante o amenazante si no sé nada de ella? ¿Eso no es justo, no? Tuve que recordarme que esa primera reacción estaba arraigada en un prejuicio y en un estereotipo acerca de los hombres negros». «¿Recuerdas cuando estábamos en la biblioteca hoy y una de las bibliotecarias era una mujer asiática? Me di cuenta de que se me cruzó un pensamiento por la mente cuando la vi. Pensé: “Me pregunto de dónde es”. Luego me di cuenta de que era un pensamiento prejuiciado, porque asumí que era de otro país basándome solo en su apariencia. Y no tuve el mismo pensamiento acerca de los otros bibliotecarios que no eran asiáticos. Así que, me di cuenta de que debo seguir trabajando en reconocer y cuestionar estereotipos que he basado en la raza».

## 4. Transforme la conciencia en intención y acción.

Reconocer nuestros prejuicios es un primer paso. Podemos ayudarnos y ayudar a nuestros niños a crecer con el objetivo de ser mejores en el futuro.

- Reconozcamos que nuestros cerebros a veces juzgan a las personas automáticamente, pero podemos pensar detenidamente y actuar mejor. «En el futuro, voy a tratar de no juzgar a las personas tan rápido».
- Si nota un prejuicio hacia cierto grupo de personas, ya sea en usted o en su niño, haga un esfuerzo para saber más acerca de ese grupo, ya sea leyendo, o, incluso mejor, interactuando con ese grupo en la vida real.
- Si observa que tiene pensamientos estereotipados hacia una persona, busque más información para profundizar el conocimiento de ella como persona completa y multidimensional; no se centre solo en conocer su origen racial o étnico. Esto podría ser especialmente relevante para los educadores, cuando están tentados de hacer suposiciones acerca de los familiares de los alumnos. Use libros para poner en práctica la detección, el análisis y la superación de los prejuicios

## 5. Use libros para poner en práctica la detección, el análisis y la superación de los prejuicios.

Al igual que con cualquier otro aspecto del aprendizaje racial, los libros son una herramienta fundamental para ayudarnos a analizar cuestiones de preferencias y prejuicios, y cómo superarlos.

Lean libros ilustrados acerca de personajes que superan prejuicios o primeras impresiones erróneas al conocer a otras personas de diferentes orígenes raciales o culturales. Lean [Milo imagina el mundo](#), de Matt de la Peña; [El día en que descubres quién eres](#), de Jacqueline Woodson; [Someone New \(Alguien nuevo\)](#), de Anne Sibley O'Brien; [The Name Jar \(El frasco de los nombres\)](#), de Yangsook Choi. Consulte la categoría «Cross Group» de [Diverse BookFinder](#) para encontrar más ideas.

- Atraiga la atención hacia imágenes no estereotipadas de los libros que lean. «¿Saben qué me gusta de este libro? Me gusta que muestra personajes con diferentes colores de piel haciendo diferentes tipos de trabajos». «¡Oh, miren, la alcaldesa de la ciudad habla en español con sus amigos!».
- Lean [Marisol McDonald no combina](#), de Monica Brown, una historia acerca de aceptar las diferentes partes que tenemos.
- Ponga en práctica la toma de puntos de vista animando a su niño a imaginar cómo se sentiría si estuviera en el lugar de los personajes de diferentes orígenes raciales.

## REFERENCIAS

Devine, P. G., Forscher, P. S., Austin, A. J., & Cox, W. T. (2012). Long-term reduction in implicit race bias: A prejudice habit-breaking intervention. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(6), 1267-1278.

**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)

