

# Cómo hablar con los niños acerca de las microagresiones

By Anatasia S. Kim, Ph.D



Las microagresiones son los “desprecios, las humillaciones y los insultos diarios contra grupos marginados debido a su pertenencia a esos grupos” (Derald Wing Sue). Lamentablemente, los niños no están ajenos a las microagresiones. Ocurren todos los días y pueden causar mucho daño. Por lo tanto, ¿qué podemos hacer los adultos cuando nos enteramos de que nuestros hijos han cometido o han sufrido microagresiones? Aquí hay algunas sugerencias.

## 1. ¡Respire!

Es fácil responder con actos reflejos cuando nos enteramos de que posiblemente han dañado a nuestro hijo o nuestro hijo ha dañado a alguien. En situaciones como estas, las emociones fuertes abundan; son normales y esperables. Sin embargo, si no se les pone un límite, pueden suponer un obstáculo a la hora de encontrar soluciones óptimas para problemas difíciles. Por eso, antes que nada, ¡respire! Póngase primero su mascarilla de oxígeno metafórica antes de ayudar a su hijo.

## 2. Pregunte. No les diga qué deben hacer.

Cuando nuestros hijos se encuentran en situaciones que implican daño, podríamos sentirnos obligados a tomar medidas inmediatamente, por ejemplo, decirles qué deben hacer. Sin embargo, esto les quita a nuestros hijos la oportunidad importante de aprender y crecer para que puedan combatir las microagresiones y evitar que sucedan otra vez. Así que, tranquilícese y plantee la conversación de una manera que optimice el crecimiento y el aprendizaje de su hijo. En lugar de **decirle** qué hacer, pensar o sentir, comience **haciéndole preguntas** abiertas, por ejemplo, “¿qué pasó?”, “¿cómo pasó?”, “¿por qué piensas que pasó eso?”.

## 3. Cultive la reflexión y la empatía.

Una vez que oímos la versión del niño de lo que ocurrió, es importante darle la oportunidad de reflexionar. Incluso los niños pequeños son capaces de reflexionar, lo cual se trata principalmente de ser curiosos. Así que, dele a su hijo la oportunidad de usar y desarrollar esta importante habilidad para la vida. Nuevamente, haga preguntas abiertas, como “¿por qué piensas que hiciste/dijiste

1. ¡Respire!

2. Pregunte. No les diga qué deben hacer.

3. Cultive la reflexión y la empatía.

4. Actúe.

5. Ofrezca apoyo.

Para obtener más información, mire el webinar reciente de EmbraceRace:

[Por qué y cómo hablar con los niños acerca de las microagresiones](#)



eso?” o “¿por qué piensas que el otro niño te hizo/te dijo eso a ti?”, “¿cómo te sentiste/te sientes?”, “¿cómo crees que se sintió el otro niño/se siente el otro niño?”

#### 4. Actúe.

La reflexión y la empatía son excelentes. Sin embargo, también se necesita actuar. Por lo tanto, ayude a su hijo a proponer maneras de abordar las microagresiones frontalmente. Si su hijo es el que ha causado daño, aunque haya sido sin intención, ayúdelo a responsabilizarse. Esto podría implicar ofrecer una disculpa sincera al niño que sufrió la microagresión. Si es su hijo a quien le hicieron daño, ayúdelo a expresarse para que su experiencia se visibilice y se reconozca. Abordar eficazmente las microagresiones implica ayudar a nuestros hijos a desarrollar aptitudes y habilidades para el empoderamiento y la responsabilidad. Si no admitimos el daño ocasionado o no nos hacemos responsables del mismo, no es posible repararlo, recuperarse ni hacer justicia verdaderamente.

Una vez que oímos la versión del niño de lo que ocurrió, es importante darle la oportunidad de reflexionar. Haga preguntas abiertas, por ejemplo: “¿por qué piensas que hiciste/dijiste eso?” o “¿por qué piensas que el otro niño te hizo/te dijo eso a ti?”



#### 5. Ofrezca apoyo.

Animar a nuestros hijos a enfrentar las microagresiones es pedirles demasiado, especialmente cuando a la mayoría de nosotros, los adultos, nos cuesta tanto. Sin embargo, para educar a una generación amable, informada y valiente, debemos ayudar a nuestros hijos a desarrollar habilidades fundamentales de empatía, responsabilidad y empoderamiento lo más pronto posible. La buena noticia es que los niños de todas las edades son más que capaces de hacer esto. Solo necesitan el apoyo adecuado y la oportunidad. Así que, ofrézcale apoyo a su hijo durante este proceso. Defiéndalo, especialmente cuando los que le han causado daño niegan su responsabilidad o no la reconocen. El apoyo también puede ofrecerse como educación. Enséñele acerca de las microagresiones: qué son, cómo y por qué existen, cómo podemos cometerlas sin darnos cuenta, por qué debemos tomar medidas contra ellas, y cómo podemos enfrentarlas juntos para aprender, crecer y sanar.

**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 raza a nuestros hijos, a nuestras familias, y a nuestras comunidades. Su participación es bienvenida.

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

