

¿CÓMO...

ayudo a mi hijo con experiencias difíciles, como el racismo y la discriminación?

Consejos para padres y cuidadores

- **Celebra la diversidad de forma proactiva.** Esta es una forma de mostrarle a tus hijos la belleza de su cultura y del ser únicos. Habla con ellos de raza e identidad desde que son pequeños.
- **El racismo pone a las personas en desventaja en función de su raza** y es algo que está profundamente arraigado en la sociedad, a través de prejuicios, estereotipos, políticas institucionales y dinámicas de poder desiguales. Es fundamental reconocer y comprender que tanto los actos de discriminación individuales como el sistema racista en general existen, y que es necesario abordarlos. Utiliza herramientas como documentales o libros apropiados a su edad para hablar abierta y honestamente con tus hijos sobre racismo y discriminación.
- Enséñales habilidades para **reconocer y denunciar las microagresiones y el racismo**, como formas de reaccionar cuando alguien hace un chiste racista o de rechazar algún comportamiento discriminatorio, siempre y cuando se sientan seguros de poder hacerlo.



Escanea para ver el video de este tema.

- **Si tus hijos experimentan racismo, se podrían sentir heridos, aislados y confundidos.** Reconoce el daño que causa el racismo y su impacto emocional. Hazles saber que está bien sentir enojo, tristeza o frustración al enfrentarse al racismo. Anímalos a hablar sobre lo sucedido y cómo los hizo sentir, validando sus emociones y brindándoles consuelo y apoyo.
- Anima a tus hijos a **reportar con algún consejero o funcionario escolar de confianza cualquier forma de racismo o discriminación** que hayan experimentado. Dales el apoyo necesario a lo largo del proceso tanto como lo necesiten.

7 consejos para ayudar a los niños a responder al racismo y la discriminación

1. **Habla sobre el tema.** Puede que los niños se enfrenten al racismo y la discriminación a corta edad. Haz a un lado tu incomodidad y habla regularmente de estos temas con ellos desde que son pequeños.
2. **Sé directo y objetivo.** La primera vez que les hables de racismo, es importante que utilices un lenguaje claro y directo.
3. **Está bien mostrar tus emociones.** Cuando hables con tus hijos sobre racismo o de eventos específicos ocurridos a causa del racismo, está bien expresar tus sentimientos de enojo, dolor o tristeza. Esto ayuda a normalizar estas reacciones y valida lo que tus hijos probablemente también están sintiendo.
4. **Adopta un enfoque multimedia.** Comparte libros, películas, programas de televisión, canales de YouTube o cualquier contenido apropiado a su edad sobre el tema que estás tratando de abordar. Esto puede brindarles a tus hijos información adicional, contexto y personajes que puedan ser referentes para ellos.
5. **Escucha y valida.** Incluso los niños más pequeños son perceptivos y se podrían sentir asustados o confundidos por cosas que podrían haber visto o escuchado. Hazles preguntas abiertas y bríndales el espacio para responder. Los niños pequeños también se pueden expresar a través de dibujos o juegos de simulación.
6. **Enséñales a defenderse.** De la misma forma en que animarías a tus hijos a defender a sus amigos si alguien los trata mal, enséñale a defenderse a sí mismo si experimentan un acto de discriminación, siempre que sea seguro hacerlo.
7. **Crea un plan de acción.** No hay nada peor que sentirse desamparado, así que si tus hijos acuden a ti para contarte de una mala experiencia o de algo que les preocupa, ayúdalos a pensar cómo responder. Recuérdales que no siempre tienen que actuar y que dependiendo de la situación tal vez sea necesario reportarla a la escuela o ante las autoridades.

Para conocer más, revisa estos recursos:

[Cómo hablar con los hijos sobre racismo](#)
UNICEF

[Cómo usar libros para hablar con los niños sobre la raza y el racismo](#)
Healthy Children

[Cómo hablar con los niños sobre los prejuicios raciales](#)
Healthy Children

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.