Una guía de Vroom

Hablar de la Raza con los Niños Pequeños

vroom

Índice

1 Hablar de la Raza con los Niños Pequeños

2 El racismo también afecta a los niños pequeños

4 Formas de hablar con los niños sobre la raza

5 Preguntas y respuestas: ¿Cómo puedo proteger a los niños negros de los efectos nocivos del racismo?

6 Preguntas y respuestas: Acabo de experimentar el racismo. ¿Cómo lo afronto?

7 Normalizar la conversación sobre la salud mental

8 Las historias de las familias generan una identidad étnica y racial positiva para un niño

10 Las tres “e”: un lugar para que los padres blancos empiecen a hablar de etnia y raza

12 Definiciones

12 Asesores científicos

13 Referencias

Introducción

Por Dan Torres, gerente sénior de programas de la Bezos Family Foundation

A Vroom se le pide con frecuencia orientación basada en la investigación para ayudar a los niños de 0 a 5 años a crecer con identidades étnico-raciales positivas. Los cuidadores, los profesionales y los responsables de políticas quieren saber cómo ayudar a los niños pequeños a enfrentarse eficazmente al racismo, a los estereotipos y a la discriminación. Para responder a estas importantes preguntas, hablamos con académicos e investigadores de confianza, la mayoría de los cuales son personas de color, y consolidamos el pensamiento actual en el campo relacionado con el desarrollo de la identidad étnico-racial en los primeros años.

Después de examinar el campo, convocamos a un grupo específico de asesores científicos para explorar y abordar estas cuestiones con mayor profundidad. Juntos entablamos un diálogo abierto que se centró en proporcionar una visión general fundacional de la investigación sobre la formación de la identidad étnico-racial en los niños pequeños. El siguiente material es una síntesis de ese trabajo. Esperamos que este resumen proporcione orientación práctica y sea un punto de partida para nosotros con miras a desarrollar recursos adicionales para apoyar a los cuidadores.

Hablar de la Raza con los Niños Pequeños

Una guía de Vroom

Un Enfoque Equilibrado

El desarrollo del cerebro está íntimamente ligado a pequeñas conversaciones durante momentos cotidianos a lo largo del tiempo. Hablar con los niños pequeños sobre la raza no es diferente. El equilibrio entre dos tipos de conversaciones es lo más eficaz según demuestran investigaciones: inculcar una identidad racial positiva y la "preparación para los prejuicios". El orgullo es lo más importante de los dos para los niños hasta los 5 años.

Identidad racial positiva: Para los niños negros y morenos, esto significa crear intencionadamente un sentido positivo de pertenencia a sus grupos raciales. Los niños blancos ya reciben muchos mensajes positivos sobre su raza. Esto significa ayudarles intencionadamente a formar percepciones positivas de las personas de color.

Todos los niños necesitan escuchar un relato más matizado del pasado y del presente de nuestro país. Esto incluye las luchas y los logros, incluidas historias de abolicionistas blancos y de negros y morenos resistiendo a la discriminación.

Preparación para los prejuicios: Preparar a los niños negros y morenos para los prejuicios implica compartir que se enfrentarán al racismo y a la discriminación debido a su raza. Esto se conoce como "La charla", generando a la vez estrategias saludables para afrontar y resistir la situación. Preparar a los niños blancos para los prejuicios significa señalar el privilegio que tienen las personas blancas en la sociedad debido a estructuras injustas que aún están en vigor y modelar actos de antirracismo.

Los investigadores aún no comprenden del todo cómo se desarrolla la identidad racial desde el nacimiento hasta los 5 años. Sí sabemos que niños de tan solo 3 meses tienen noción de la raza. A los 2 años, los niños pueden utilizar la raza para razonar sobre los demás.

Los niños pequeños no son demasiado jóvenes para escuchar a sus padres y cuidadores ayudarles a interpretar problemas y observaciones en torno a la raza.

¿Cómo? ¿Y por qué?

Los asesores científicos de Vroom, que trabajan en campos relacionados con el modo en que se forma la identidad racial, comparten enfoques para hablar con los niños pequeños sobre la raza de un modo que fomente la equidad.

El racismo también afecta a los niños pequeños

Por Stephanie M. Crenton, PhD
Profesora adjunta de Desarrollo Humano Aplicado de la Boston University

"Anoche no pude dormir porque soñé que un agente de policía me ponía una pistola Taser. Le decía que no había hecho nada malo, pero aun así me apuntaba. Me asusté y no pude dormir. Así que leí algunos libros para sentirme mejor".

—Stephen Isaac, , niño Afroamericano de 8 años

Estas fueron palabras de mi hijo de segundo grado cuando se despertó un viernes por la mañana, aturdido y cansado. Me sorprendió la claridad de su explicación. Me preocupaba que mis intentos de protegerlo de la violencia policial contra afroamericanos desarmados, a menudo inocentes, se hubieran visto frustrados por las narrativas de los asesinatos, junto con detalles gráficos de estos, que se habían mostrado con tanta frecuencia en los medios de comunicación. Cada vez que encendíamos la televisión, aparecían historias horribles en las noticias, en programas de entrevistas y en emisiones de radio. A pesar de mis intentos de limitar su exposición, la violencia racial se había infiltrado en su subconsciente y le provocaba pesadillas.

¿Qué se supone que deben hacer los padres en esa situación? Más concretamente, ¿qué se supone que debía hacer yo en esa situación para consolar a Stephen Isaac? Era demasiado niño para llevar esa carga de violencia racial imprevisible e incontrolable por parte de la policía. No podía soportar destrozar su alma ni su inocencia.

La violencia indirecta importa

Sin embargo, como investigadora, sé que los efectos psicológicos de la violencia policial indirecta son demasiado reales. La violencia racial o étnica, ya sea en persona, en la televisión o en Internet, provoca una forma específica de trauma psicológico denominada estrés y trauma racial (racial stress and trauma, RST). El RST puede ser desencadenado por factores de estrés puntuales o repetidos. Por ejemplo, experimentar o presenciar actos de discriminación o sucesos aterradores relacionados con la raza. Los efectos son peores si el estrés se produce durante un periodo de tiempo prolongado.

¿Cómo puede ser que presenciar actos de discriminación o violencia hacia su grupo étnico-racial sea tan traumático como experimentarlos usted mismo?

Esto se debe que activan el reflejo "como yo" que todos los humanos tenemos desde el nacimiento y que hace que nos identifiquemos con los que se nos parecen. Esa es la razón por la que el mero hecho de oír que un "hombre negro había sido asesinado por la policía" despertó una sensación subconsciente de peligro y miedo que se manifestó en los sueños de Stephen Isaac.

Cómo pueden responder los niños pequeños

La mayoría de los niños pequeños (desde el nacimiento hasta los 8 años) tienen una capacidad limitada para verbalizar cuestiones complejas relacionadas con el trauma. Sus respuestas psicológicas tienden a producirse a un nivel inconsciente.

Las respuestas de los niños pequeños al trauma pueden incluir pesadillas, mojar la cama, miedo inconsolable, evitar lugares y situaciones, o hipervigilancia. Las preocupaciones psicológicas a largo plazo incluyen fobias, trastornos de ansiedad, depresión o incluso síntomas de trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

El RST puede hacer que los niños de color tengan una visión negativa de sí mismos y de su futuro. Cuando los niños se ven a sí mismos o a los de su grupo étnico-racial como objeto de discriminación, ello puede afectar negativamente muchos ámbitos. Su identidad, sus amistades, sus estudios, sus aspiraciones profesionales y su bienestar mental y físico pueden verse afectados.

Qué pueden hacer los proveedores y las familias

Las familias individuales no deben tener que llevar esta carga solas. Las familias de color deben recibir apoyo y recursos, como acceso gratuito a servicios de salud mental, para ayudar a sus hijos a ser resilientes ante el RST. Un mayor número de profesionales de la salud mental y de pediatras necesitan formación específica orientada al trauma.

Un niño no debería soportar por sí solo el tormento de este monstruo que Estados Unidos denomina racismo.

Es en esos momentos en que los niños pequeños de color se preocupan, y sienten que el mundo es aterrador e injusto, cuando las familias necesitan acercarse a sus hijos y remarcarles que son amados y valorados.

Mientras Stephen Isaac bostezaba y se levantaba lentamente de la cama para prepararse para su día en la escuela, hice lo que cualquier madre considerada haría.

Lo abracé con fuerza y le dije: "Siento mucho que hayas tenido esa pesadilla. Sé que fue realmente aterrador. Pero no tienes que tener miedo de que eso te ocurra. Eres una persona maravillosa, llena de amor y bondad. Estamos seguros aquí en casa, y mamá y papá harán todo lo posible para protegerte".

Formas de hablar con los niños sobre la raza

Por Diane Hughes, PhD
Profesora de Psicología Aplicada de la New York University

Mientras trabajamos como sociedad para desmantelar el racismo estructural, la discriminación y los mensajes negativos hacia y sobre los grupos étnico-raciales minoritarios, es fundamental que reforcemos la capacidad de todos los jóvenes para controlar estas fuerzas.

La exposición a estereotipos y la discriminación son experiencias negativas, estresantes y tóxicas para los jóvenes, según demuestran las investigaciones. Los jóvenes expuestos con mayor frecuencia sufren una serie de consecuencias adversas, como una peor salud psicológica y adaptación académica.

Sin embargo, a muchos adultos les cuesta hablar con los jóvenes sobre el racismo. Con demasiada frecuencia, los adultos se comunican de forma amenazante, desempoderadora y difícil de escuchar correctamente para los niños. Por ejemplo, cuando los adultos hablan de la discriminación sin incluir estrategias para resistir, los niños podrían pensar que tienen que aceptar o adaptarse al statu quo.

Tanto para preparar a los jóvenes con habilidades de resistencia como para empoderarlos para que desbaraten las dinámicas raciales perjudiciales, los adultos deben enseñar deliberadamente a los niños que las dinámicas del racismo **existen**, que estas opiniones son **complejas** y que son **inaceptables**.

Maneras de ser reflexivos sobre cómo y qué enseñamos

- Enseñar a los jóvenes cómo el racismo y la opresión están profundamente instalados en el tejido de la vida estadounidense, tanto históricamente como en la actualidad. Ofrezca y suscite ideas sobre qué hacer al respecto.
- Fomentar la resistencia activa, la mentalidad necesaria para "responder" al racismo.
- Tener un propósito claro, ser honesto y centrarse en la equidad y la justicia para todas las personas.
- Proteger a los niños de 3 a 5 años de los acontecimientos negativos de la actualidad en la medida de lo posible. Si le preguntan, dé respuestas simples, concretas y honestas.
- Exponer a los niños a la diversidad de manera proactiva a través de redes de amistad, artefactos en el hogar y exposición a diversos entornos y actividades culturales.
- Señalar de manera proactiva los estereotipos negativos y los casos en los que los grupos no dominantes se ven perjudicados por los insultos, las microagresiones y las desigualdades. Desafíelos.
- Enseñar con mayor precisión la historia racial de nuestro país de forma que se empodere a los jóvenes. Dé ejemplos de resistencia de grupos oprimidos. Destaque grupos de personas blancas aliados con causas que defiendan a las personas negras y morenas.

Preguntas y respuestas: ¿Cómo puedo proteger a los niños negros de los efectos nocivos del racismo?

Por Enrique Neblett, PhD, Profesor de Comportamiento y Educación Sanitaria de la University of Michigan

Los niños de color se benefician tanto de una identidad racial positiva como de la preparación para los prejuicios (conciencia de que el racismo y la discriminación ocurrirán, junto con estrategias para afrontarlos). Los adultos pueden fomentar ambas cosas a través de los mensajes que transmiten a los niños.

Los investigadores recomendaron una vez que los adultos se centraran únicamente en reforzar el orgullo y la pertenencia racial. Pero los padres negros sabían que eso no reflejaría la realidad: debían preparar a sus hijos para experimentar el racismo. Los niños que solo escuchaban "La charla" —altas dosis de mensajes sobre cómo serían objeto de discriminación— acababan sintiéndose indefensos. Los niños cuyos padres no decían nada sobre la raza también experimentaban resultados negativos en materia de salud mental cuando eran adolescentes.

Observamos que el punto ideal es una combinación de los dos mensajes.

En un estudio, mi equipo de investigación descubrió que los adolescentes informaban de una salud mental más positiva si sus padres habían enfatizado una mezcla de estos mensajes y actividades:

Unidad negra, sentimientos positivos hacia los negros.

- "Debes estar orgulloso de ser negro".
- "Nunca te avergüences" de tu pelo, color de piel, forma de los labios, etc.

Conciencia de las desigualdades raciales y estrategias de afrontamiento.

- "Algunas personas tratan de impedir que los negros tengan éxito".
- "Los negros tienen que trabajar el doble que los blancos para salir adelante".

Igualdad y convivencia interracial.

- "Los negros y los blancos deben tratar de entenderse para poder llevarse bien".

Mensajes positivos sobre uno mismo.

- "Eres alguien especial, no importa lo que digan los demás".

Enseñar sobre la herencia negra participando en diversas actividades o comportamientos relacionados con la cultura negra.

- Hablar sobre el significado y el sentido de la raza.
- Comprar juegos y muñecos o personajes de acción negros.
- Leer libros infantiles que representen positivamente a los negros y que se centren en la identidad o la cultura negra.
- Asistir a reuniones, como manifestaciones, que tengan que ver con los problemas de los negros.
- Ir a eventos culturales (obras de teatro para niños, películas, conciertos, exposiciones en museos) en los que participen personas negras y de otras razas y culturas.

Estos no son un escudo que proteja a los jóvenes de los daños. Son una fuente de resiliencia que permite a los jóvenes seguir adelante a pesar de experimentar el daño del racismo. Los niños que se sienten bien por ser negros y que tienen una expectativa realista de que el racismo y la discriminación ocurrirán están más preparados para manejar el racismo que los niños que se sienten avergonzados de su raza o que no esperan que el racismo ocurra.

Preguntas y respuestas: Acabo de experimentar el racismo. ¿Cómo lo afronto?

Por el psicólogo Howard Stevenson

El psicólogo Howard Stevenson y su Colaboración para el Empoderamiento Racial (Racial Empowerment Collaborative) enseñan habilidades de concientización que denominan "CLCBE". Se trata de una estrategia que los adultos pueden utilizar para inspirar a los niños:

- **Calcule** (Calculate) su nivel de estrés en una escala del 1 al 10.
- **Localice** (Locate) dónde siente el estrés en su cuerpo.
- **Comunique** (Communicate) lo que se está diciendo —charla con uno mismo— en el momento.
- **Inspire** (Breathe in) durante cuatro segundos y
- **Exhale** (Exhale) durante seis segundos

... antes de decidir cómo responder.

Stevenson también recomienda "líneas de respuesta racial saludables", como decir "¿Perdón?" con actitud o "Rechazo su rechazo hacia mí", ya sea dicho en silencio o en voz alta.

Obtenga más información en recastingrace.com.

Normalizar la conversación sobre la salud mental

Por Enrique Neblett, PhD, Profesor de Comportamiento y Educación Sanitaria de la University of Michigan

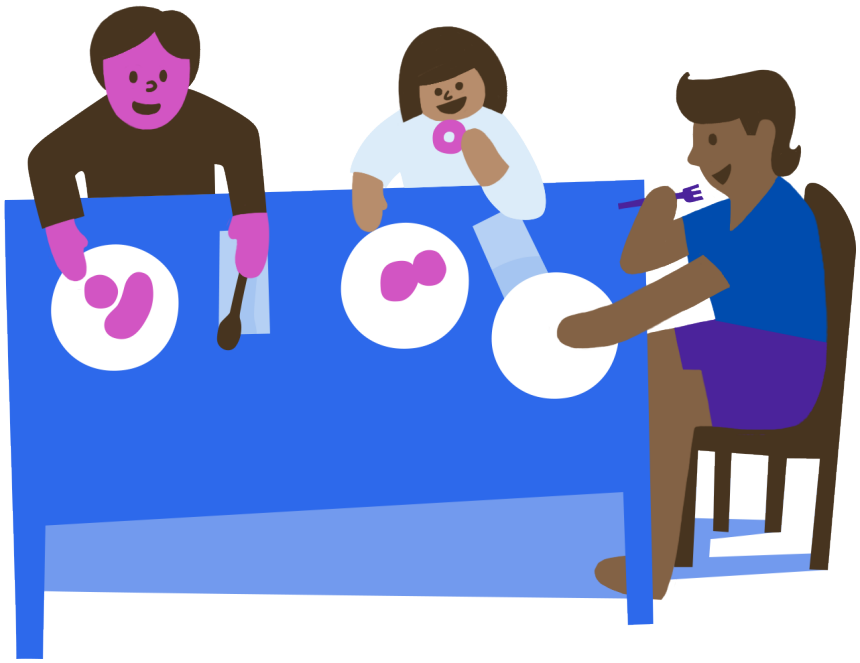
La estrategia número uno para desestigmatizar la salud mental es hablar de ella. De lo contrario, transmitimos el mensaje de que el tema es tabú y que las dificultades de salud mental son algo de lo que hay que avergonzarse.

Los profesores, los proveedores de servicios sanitarios y las organizaciones comunitarias pueden ofrecer programas, recursos y educación sobre salud mental que:

- definan la salud mental;
- mencionen razones por las que la salud mental es importante;
- demuestren las ventajas de hablar sobre la salud mental;
- compartan ejemplos de cómo son los diferentes retos de la salud mental;
- ofrezcan una perspectiva sobre qué experiencias de salud mental requieren atención sanitaria y cuáles no;
- ayuden a los niños pequeños a ser conscientes de sus sentimientos; proporcionarles el lenguaje necesario para expresar emociones, sentimientos y pensamientos positivos y negativos.

Los clérigos y los líderes religiosos pueden adoptar un enfoque de "ambos/y" con respecto a la oración y a la búsqueda de ayuda médica cuando sea necesario. Ambas son importantes y pueden coexistir.

Cuanto más hablemos todos de la salud mental, preguntemos por ella y la normalicemos como una parte importante de la autoayuda, del mismo modo que atendemos la salud física, más cómodas se sentirán las familias a la hora de buscar ayuda cuando sea necesaria. No actuar a tiempo puede hacer que los problemas de salud mental empeoren en lugar de mejorar.



Las historias de las familias generan una identidad étnica y racial positiva para un niño

Por Robyn Fivush
Profesora de Psicología de la Emory University

La identidad racial positiva de un niño se forja a partir de un sentido de pertenencia. Y no hay un camino más rico hacia la pertenencia que las historias de las familias. Las historias son lo que une a las familias a través del tiempo, creando una historia y un sentido de identidad compartidos.

Las "pequeñas" historias son importantes

La mayoría de nosotros pensamos que las historias familiares son las "grandes" historias: las historias de aventuras y hazañas, las historias que se cuentan una y otra vez en las cenas familiares durante las vacaciones, las historias que nos encanta contar y escuchar mientras reímos y lloramos juntos.

Pero las historias "pequeñas" también son historias familiares importantes. Historias a las que nos referimos de pasada mientras avanzamos en nuestro día, recordando acontecimientos de nuestra vida compartida mientras realizamos actividades diarias ("¿Recuerdas cuando horneamos galletas con la abuela la pasada Navidad?") y padres que comparten historias de su propia infancia ("Recuerdo que tenía una muñeca como esta cuando era niña").

En las historias grandes y pequeñas, los niños empiezan a comprender quiénes son, arraigando el sentido de uno mismo en una historia de familia.

Dar significado a los acontecimientos del día

Cuando los niños están en edad preescolar, los padres pueden ayudarles a elaborar registros más coherentes de lo que haya ocurrido en la escuela, en el supermercado, en casa de la abuela o un día en el parque.

Un relato coherente es, sencillamente, uno que tenga sentido. **Presenta a los personajes** ("¿Recuerdas que tu amiga Annie estaba en el parque contigo?"). **Crea un principio** ("¿Estabas contenta por ir al parque?"). **Un desarrollo** ("¡Te divertías tanto en los columpios!") con quizás un poco de **tensión emocional** ("Te daba un poco de miedo columpiarte tan alto"). Y, finalmente, **resuelve la historia de forma positiva** ("¡Tú y Annie se reían, tus preciosos rizos volaban al viento y solo querías columpiarte y columpiarte!").

Los padres pueden tener en mente esta historia completa; aun así, **haga a su hijo preguntas abiertas.** "¿Quién estaba allí?", "¿qué hacías?", "¿cómo te sentías?" para obtener su versión de la historia.

Estos pequeños relatos cotidianos y cocreados de experiencias propias del niño dan voz y significado al sentido de sí mismo que este está desarrollando.

Cuando la experiencia del día es muy emotiva, ayudar a los niños a crear una narración coherente de lo sucedido también les permite comprender y regular sus emociones.

En la infancia media, alrededor de los 9

o 10 años, cuando los niños comienzan a comprender y a involucrarse en el mundo en general, se interesan por las historias intergeneracionales: historias de cuando sus padres eran pequeños, historias de disputas entre padres y abuelos o de disciplina, historias de retos y logros.

A través de todas estas historias, escuchadas y contadas, los niños comienzan a desarrollar sus propias historias sobre quiénes son. Los niños aprenden de dónde vienen y adónde van.

La autoestima positiva es solo uno de los beneficios

Los niños cuyas familias comparten más historias, especialmente las que son detalladas y coherentes, desarrollan una mayor autoestima. También tienen una mejor regulación de las emociones y relaciones más positivas con los demás.

Los cuentos son, para decirlo de forma sencilla, la forma en que nos entendemos a nosotros mismos, a los demás y el mundo.

Cómo y cuándo contar historias

No es necesario reservar tiempo para sentarse y contar una historia completamente formada a un ávido oyente. Las historias surgen de forma natural y espontánea en las conversaciones cotidianas. Solo tiene que ser un poco más consciente de estas oportunidades.

Y lo más importante: relájese y diviértase. Ríase de sí mismo. No se preocupe si no cuenta toda la historia de una vez. Valore las historias de sus hijos, así como las suyas.

Las tres “e”: un lugar para que los padres blancos empiecen a hablar de etnia y raza

Por Iheoma U. Iruka, PhD
Profesora de investigación en política pública, UNC-Chapel Hill

Cuando los padres blancos me preguntan cómo hablar de etnia y raza con sus hijos, a menudo se sienten lógicamente nerviosos e inseguros. “¿No es mi hijo de 4 años demasiado pequeño para hablar de raza?”. “Realmente no le doy importancia a la raza. Quiero que mi hijo sepa que las personas son simplemente personas”. “¿Cómo puedo hablar de racismo sin hacer que mi hijo se sienta mal con respecto a las personas blancas?”

Reduzco mi consejo a tres “e”: **educación**, **exploración** y **empezar temprano**.

Edúquese

Cuando empiece a hablar con sus hijos sobre el racismo y el privilegio de las personas blancas, busque una comprensión más profunda de lo que son y de cómo se manifiestan en la vida de los niños.

El racismo no consiste solo en evitar la “palabra N”. El racismo no es algo que Martin Luther King Jr. solucionó. Primero debemos entender que, desde la fundación de este país, el sistema ha beneficiado a las personas blancas. Ha perjudicado a las personas negras, hispanas, nativas americanas y a otras personas de color. Estos sistemas siguen vigentes en gran medida hoy en día.

Por ejemplo, las personas negras y morenas tenían más probabilidades de contraer COVID-19 y murieron a causa de ello en mayor proporción. Muchos son trabajadores esenciales a los que se les exige que vayan a trabajar y no se les proporcionan guantes ni mascarillas. ¿Por qué hay tantas personas negras y morenas que trabajan en esos empleos: guardias de seguridad, puestos en cadenas de tiendas y supermercados, en fábricas y en granjas? Estos trabajos tienen un salario bajo. No proporcionan beneficios. No pueden sacar a las familias de la pobreza. A las familias que trabajan en estos empleos les resulta a menudo muy difícil conseguir el tiempo y el dinero necesarios para obtener más educación y salir así de la pobreza.

En conjunto, esto casi garantiza que las familias seguirán viviendo en comunidades inseguras y con pocos recursos, experimentarán inseguridad alimentaria y tendrán menos posibilidades de acceder a una educación infantil y a escuelas de alta calidad.

Ahora sume el estrés y el trauma racial (RST) por el miedo cotidiano o la experiencia visceral de ser objeto de discriminación o violencia.

Al comprender mejor el panorama completo de la opresión y el trauma sistémicos, podrá cambiar la conversación que mantiene con sus hijos. Cuando su hijo le pregunte por qué las personas negras son pobres, su respuesta —y sus acciones— estarán mejor fundamentadas con el contexto necesario para combatir el racismo.

Así que edúquese sobre la historia de este país. Pregunte por qué las cosas son como son en la actualidad. Luego comience las conversaciones.

Explore su entorno

Con un poco más de educación sobre el racismo, puede sentirse triste y culpable por lo que no sabía. Es hora de pasar a la acción. Explore si su entorno se ajusta a sus valores

con relación a la diversidad y a los mensajes que quiere enviar a su hijo.

Libros y otros medios

¿Sus libros, programas de televisión, aplicaciones, juegos y películas representan principalmente a niños y familias blancos? ¿O tiene medios de comunicación de autores de todo el espectro racial? Busque libros sobre familias negras, latinas, indígenas y otras familias de color haciendo cosas cotidianas. Estos no solo le ayudarán a cambiar su percepción de la gente de color, sino que también darán pie a debates con sus hijos.

Personas de su comunidad

¿A quiénes ven sus hijos como dueños de los negocios, el pediatra, el dentista? ¿Cómo pueden estar expuestos usted y sus hijos a más personas de color que sean profesores, líderes, médicos, empresarios o políticos? Incluso si vive en una comunidad predominantemente blanca, puede buscar negocios de personas negras y morenas, y eventos centrados en ellas.

Personas en su hogar

¿Quiénes son los compañeros de juego de sus hijos? ¿Quién fue la última persona que vino a cenar, quién es su amigo más cercano, quién es su actor/actriz favorito, etc.? Sus respuestas le indican el nivel de interacción de sus hijos y de usted con personas de diferentes razas.

Aumentar la diversidad de sus experiencias diarias requiere compromiso, intencionalidad y autenticidad, pero es un paso tangible para combatir el racismo.

Empiece temprano

Muchos padres creen erróneamente que los niños son demasiado pequeños o inocentes para pensar en la raza y el color de la piel. De hecho, los primeros cinco años de un niño son críticos en el desarrollo del cerebro. Estos años sientan las bases de las emociones, el lenguaje, la empatía y el razonamiento de los niños.

Los niños se dan cuenta de la raza tanto si hablamos de ella como si no:

- A los 9 meses, los niños empiezan a seguir las caras que se parecen a su cuidador principal.
- A los 3 años, las investigaciones han demostrado que los pequeños blancos prefieren a las personas blancas sobre las negras.

Demuestran actitudes prejuiciosas y un comportamiento discriminatorio hacia las minorías raciales, y ven a las personas negras como menos humanas que las blancas.

La edad de 3 a 5 años es un momento privilegiado para guiar la interpretación de los niños en torno a la raza y el color de la piel. Esto se llama socialización racial.

La tarea antirracista de los padres blancos es ayudar a sus hijos a comprender sus privilegios y a ver a los niños de color como merecedores de atención y experiencias positivas.

Hablar sobre la raza, el racismo, los prejuicios y el privilegio de las personas blancas no es fácil. No hay una forma perfecta de mantener esta conversación. Hace falta la voluntad de observar, escuchar, meter la pata y reeducarse. Explorar quién es usted, quién quiere ser y quién quiere que sea su hijo. Y utilizar las herramientas que ya tiene como padre para entablar conversaciones apropiadas para su edad y experiencias auténticas.

Los padres pueden comprometerse a practicar el antirracismo y a criar hijos antirracistas, especialmente los padres blancos de entornos privilegiados que tienen el poder de cambiar el sistema. No tenemos otra opción si queremos un país que valore a todos.

El mejor momento para empezar es ahora.

Definiciones

El racismo estructural se manifiesta cuando las características de nuestros sistemas social, económico y político promueven intencionada o inadvertidamente la desigualdad racial, confiriendo privilegios a las personas blancas y desventajas a las personas de color.

La discriminación racial se produce cuando las personas son tratadas de forma injusta y desigual por su pertenencia a un grupo racial o étnico.

Los mensajes negativos incluyen tanto la representación a través de estereotipos negativos como la falta de representación en medios de comunicación, noticias, libros de texto y otras fuentes.

La socialización racial es la comunicación entre padres e hijos sobre la raza que enseña a los niños a interpretar la raza a su alrededor. Algunas prácticas que utilizan las familias para fomentar la identidad positiva de los niños en torno a la raza, la etnia o la cultura: la enseñanza de la historia, la participación en tradiciones e involucrarse en actividades y eventos culturales que aporten alegría a los niños. También se denomina socialización étnico-racial o socialización cultural.

Asesores científicos

Stephanie M. Curenton, PhD, es profesora titular adjunta de la Wheelock College of Education & Human Development de la Boston University y directora del Center for the Ecology of Early Childhood Development (CEED). Estudia el desarrollo social, cognitivo y lingüístico de los niños de las minorías y de los niños que viven en comunidades de bajos ingresos, analizando diversos contextos ecológicos como las interacciones entre padres e hijos, los programas de educación infantil y las políticas estatales y federales relacionadas.

Robyn Fivush, PhD, es profesora de Psicología Samuel Candler Dobbs de la Emory University y directora de su Institute for the Liberal Arts. Su investigación se centra en la memoria temprana, con énfasis en la construcción social de la memoria autobiográfica y

las relaciones entre la memoria, la narrativa, la identidad, el trauma y el afrontamiento. Ha publicado más de 150 libros, capítulos de libros y artículos.

Diane Hughes, PhD, es profesora de Psicología Aplicada en la Steinhardt School of Culture, Development, and Education de la New York University. Su investigación se centra en (a) comprender cómo la dinámica racial/étnica influye en las experiencias de las personas en el trabajo, en las aulas, en los barrios y en las familias, y (b) las diferencias étnicas y culturales en las metas, creencias y prácticas de socialización de los padres, especialmente en lo que respecta a su influencia en el aprendizaje de los niños.

Iheoma U. Iruka, PhD, es profesora de investigación en política pública en la University of North Carolina at Chapel Hill. Es directora fundadora de la Acción de Investigación sobre la Equidad (Equity Research Action) en el Frank Porter Graham Child Development Institute de la universidad. Realiza investigaciones sobre formas de apoyar el desarrollo saludable de los niños pequeños. Es madre de dos niños pequeños y está comprometida con la crianza de niños con conciencia racial y comprometidos con la comunidad.

Enrique W. Neblett Jr., PhD, es profesor de Comportamiento y Educación Sanitaria en la University of Michigan School of Public Health. Es codirector del claustro de profesores para la equidad e inclusión de la diversidad y director asociado del Detroit Community-Academic Urban Research Center. Anteriormente, fue profesor de Psicología y Neurociencia en la University of North Carolina at Chapel Hill.

Referencias

Los efectos psicológicos de la violencia policial indirecta son demasiado reales
Bor, J., Venkataramani, A. S., Williams, D. R. y Tsai, A. C. (2018). Police killings and their spillover effects on the mental health of Black Americans: a population-based, quasi-experimental study. The Lancet, 392(10144), 302-310.

Una forma específica de trauma psicológico denominada estrés y trauma racial
Comas-Díaz, L., Hall, G. N. y Neville, H. A. (2019). Racial trauma: Theory, research, and healing: Introduction to the special issue. American Psychologist, 74(1), 1-5. https://psycnet.apa.org/fulltext/2019-01033-001.html

Efectos emocionales y físicos del racismo
Paradies, Y., Ben, J., Denson, N., Elias, A., Priest, N., Pieterse, A., Gupta, A., Kelaher,

M. y Gee, G., 2015. Racism as a determinant of health: a systematic review and meta-analysis. PloS one, 10(9), p.e0138511.

Activa el reflejo de "como yo"
Meltzoff, A. N. (2007). 'Like me': a foundation for social cognition. Developmental science, 10(1), 126-134. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1852489/

Inquietudes psicológicas a largo plazo
Scheeringa, M. S. y Zeanah, C. H. (2001). A relational perspective on PTSD in early childhood. Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 14(4), 799-815. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11776426/

Los niños entienden quiénes son a través de las historias
Fivush, R. (2007). Maternal reminiscing style and children's developing under-standing of self and emotion. Clinical Social Work Journal, 35(1), 37-46.

Una narrativa coherente permite a los niños comprender y regular sus emociones
Fivush, R. y Merrill, N. (2016). An ecological systems approach to family narratives. Memory Studies, 9(3), 305-314.