



Una platica a la vez: cuatro tipos de conversaciones

1. *Ninguna conversación en absoluto.*

Ponemos esto como punto de partida porque reconocemos que esta es la realidad para algunas familias, y nos compadecemos de por qué ese podría ser el caso. Tal vez piense que el tema de la discriminación es demasiado sensible o difícil, que el racismo no existe o que hablar de eso empeorará las cosas. Tal vez este tema nunca fue discutido contigo mientras crecías, así que solo estás siguiendo ese ejemplo. Cualquiera que sea el porqué, queremos animarte a que te muevas más allá de este punto. La realidad de la cultura en la que crecen sus hijos es que la raza, la cultura y la etnicidad siguen siendo importantes y son una parte de cómo otros perciben a su hijo. Hablando con su hijo y prepararlo de cualquier manera que pueda siempre será mejor que ignorar el tema o dejarlo al azar. ¡Estamos aquí para ayudarte a encontrar la manera de hacerlo!

2. *Conversaciones sobre nuestra humanidad común.* Especialmente para padres que no crecieron en los EE. UU., puede ser tentador creer en el Sueño Americano y esperar que su hijo sea tratado de la misma manera que cualquier otro niño. Sería ideal si estuviéramos viviendo en el momento en que nuestros hijos

“no serán juzgados por el color de su piel, pero por el contenido de su personaje”, como declaró el Reverendo Dr. Martin Luther King, Jr. Sin embargo, todavía no estamos allí. Ciertamente podemos decirles a nuestros hijos que todos los seres humanos tienen valor, pero si ese es el único mensaje que enviamos, nuestros hijos serán tomados por sorpresa si alguien los trata de manera diferente. Es importante que compartamos con nuestros hijos que deben tratar a todas las personas con respeto, pero podemos apreciar la diversidad que nos permite notar que todos somos diferentes y celebrar que estas diferencias nos fortalecen.

3. *Conversaciones acerca de tener orgullo en nuestro grupo racial o étnico.* Parte de ayudar a los niños a sentirse bien con su propia piel es mostrarles todas las fortalezas de su cultura. Esto podría incluir enseñar a los niños sobre su historia, compartir costumbres y prácticas culturales y enfatizar valores importantes para nuestros grupos. También podría incluir mensajes positivos sobre la belleza única, la fortaleza y la capacidad de cada niño para contribuir. Estas conversaciones fomentan la autoestima y ayudan a proteger a su hijo del daño que puede generar la discriminación y los prejuicios.

4. *Conversaciones que preparen a los niños para la discriminación.* Este tipo de conversaciones pueden ocurrir de muchas maneras: hablar sobre la historia del racismo y la injusticia en los EE. UU. O más globalmente, leer libros sobre intimidación o prejuicios, participar en derechos civiles y protestas pacíficas, hablar de nuestras propias experiencias como niños o reaccionando a las cosas que están sucediendo ahora mismo para ti y tu familia. Sin embargo, algunos mensajes sobre discriminación pueden ser extremos y promover la idea de que no se puede confiar en personas diferentes a nosotros. Este tampoco es el equilibrio que estamos buscando. El mundo aún no es perfecto, pero tampoco lo es sin gente de buen corazón que será amable y justa.

Un balance de los dos últimos temas (orgullo racial, étnico y cultural y preparación para la discriminación) tiende a generar los mensajes más positivos, productivos e incluso protectores que los padres pueden transmitir a sus hijos. Las investigaciones sugieren que los jóvenes de color que tienen estas conversaciones con sus padres tienen mejores resultados académicos y de bienestar.



Una plática a la vez: barreras para la conversación y cómo superarlas

No todas estas barreras se aplicarán a usted, pero mire la lista y vea si algunas de ellas podrían hacerlo. Comprender la barrera lo ayuda a minimizarlo para que no lo detenga.

1. Algunos padres no están seguros de por dónde empezar o qué decir.

No tiene que decir todo a la perfección o saber todas las respuestas, pero escuchar es un buen lugar para comenzar. Busque los momentos en que su hijo saque a la luz este tema e intente verlo desde la perspectiva de él/ella(s). Las preguntas abiertas pueden ser en realidad útiles, especialmente para los niños más pequeños o cuando hacen preguntas difíciles. Hay más de una conversación por lo que incluso si dices algo que no es exactamente lo que querías, siempre puedes intentarlo de nuevo.

2. Algunos padres sienten que es demasiado difícil hablar de discriminación o podría molestarle al niño.

Sí, el racismo y la discriminación hacen que todos se enojen, y hasta se asusten. En estas conversaciones con nuestros hijos, no queremos que nuestras emociones estén en el asiento del conductor (¡pueden estar en el asiento trasero!) para que así podamos centrarnos en nuestro hijo, en sus experiencias, y proporcionar habilidades prácticas y orientales. Así que respira y recuerda por qué esto es importante para ti. A veces, puede necesitar más de una respiración, pero prepárese para escuchar y participar. Identifique una frase relajadora o una imagen positiva si eso ayuda. Es posible que necesite un breve descanso antes de comenzar: salga de la habitación y haga algo diferente (salpique agua en la cara; lea; ore; escuche una canción). Recuérdese que desea controlar los mensajes que

su hijo recibe sobre estos temas difíciles y prefiere que estén preparados para manejarlos en lugar de sorprenderse.

3. Algunos padres piensan que “nuestro hijo es demasiado pequeño para hablar de discriminación”.

A veces queremos proteger a nuestros hijos del dolor de estas conversaciones y temas porque deseamos que vivan en un mundo mejor y mantengan la inocencia de su infancia. Sin embargo, los niños reconocen la diferencia a una edad muy temprana. Al concentrarse en su hijo y hacer preguntas abiertas, puede asegurarse de que estas conversaciones no sean abrumadoras. Si comienzan a sentirse un poco molestos, debes saber que puedes lidiar con eso como familia y brindarles amor y apoyo. ¡El equilibrio es clave! Estas conversaciones son más efectivas si les proporciona fortalezas de su origen étnico y cultura, y las prepara para experiencias discriminatorias potencialmente negativas. Aquí es donde tus emociones son importantes. El tono de estas conversaciones puede hacer una gran diferencia, así que trate de tener un tono neutral y de apoyo para ayudar a los niños a navegar estas conversaciones valientes.

4. Algunos padres no quieren sesgar a sus hijos contra otros grupos.

Puede ser necesaria cierta desconfianza, especialmente en contextos donde han ocurrido experiencias negativas. Sin embargo, puede ayudar a los niños a no hacer generalizaciones generales sobre otros grupos haciéndoles preguntas abiertas sobre sus experiencias, como si todas las personas que son X hacen esto. Centrándose en ejemplos reales y su contexto, y ayúdeles a descubrir cuáles son las maneras de saber cuándo es más probable que las personas los apoyen y los traten con justicia o los traten injustamente.

5. A algunos padres les preocupa que hablar de raza y etnicidad puede convertirse en un gran problema, por lo que es más difícil mezclarse y relacionarse con la cultura mayoritaria.

Desafortunadamente, vivimos en una sociedad que aún es consciente de la raza. La forma en que hable con su hijo sobre la raza les ayudará a comprender y enmarcar estas experiencias. Hable sobre los aspectos positivos de sus experiencias grupales para mantener un buen equilibrio. No minimice las experiencias en las que su hijo haya sido tratado de manera diferente; Aproveche estas oportunidades para hacer preguntas y hablarles sobre lo que están sintiendo. Es posible que necesiten una liberación.

6. A algunos padres les resulta difícil encontrar el tiempo o la energía para estas conversaciones a parte de todo lo que están tratando de manejar diariamente.

Sí, puede ser difícil encontrar el tiempo para tener grandes conversaciones. Es por eso por lo que pensamos que la mejor manera de hablar sobre estos temas con sus hijos es durante las interacciones diarias: ir a casa desde el supermercado, pasear por el vecindario, compartir una comida, ver la televisión juntos o en cualquier otro momento. Estas conversaciones no tienen que ser largas, sino que deben abrir la puerta haciendo preguntas abiertas o mencionándolas. Encontramos en nuestra investigación que los niños no siempre mencionan el tema porque les preocupa cómo podrían reaccionar sus padres. Si su hijo sabe que la puerta ha estado abierta, es más probable que vengan a hablar con usted si surge una situación.



Una platica a la vez: construya su confianza para conversar con su hijo/a

Tener conversaciones valientes sobre raza, etnicidad y cultura es como cualquier otra cosa: es una habilidad que se puede desarrollar con la práctica. No se preocupe si sus primeros intentos (con su hijo o con un compañero de práctica) parecen incómodos: vale la pena seguir construyendo su confianza para poder darle a su hijo algunas herramientas importantes para la vida. Aquí hay algunas ideas para construir su confianza:

1. Paso a paso:

Si se siente abrumado por todas las ideas que ha visto y escuchado aquí, pruebe una. Hazlo pequeño y descubre cómo puedes practicarlo hasta que te sientas más cómodo. Recuerde que “El viaje de mil millas comienza con un paso” (Lao Tzu). O recuerde que incluso LeBron James practica sus tiros libres casi todos los días. Redúcela hasta que parezca algo que podría manejar, y luego pruebe esa parte.

2. Aprenda de otros:

¿Tiene un amigo, un pariente o un vecino que parece tener conversaciones difíciles más fácilmente que usted? ¿O alguien cuyas fortalezas admiras que podrían ayudarte a superar una de tus barreras? Está bien usar a otras personas como modelos a seguir, y observar para aprender del ejemplo de lo que están haciendo bien.

3. Encuentre su apoyo:

Todos necesitamos que alguien nos anime cuando intentemos algo nuevo. Averigüe quién podría ser su equipo de apoyo en este proyecto: alguien en quien confíe, alguien que también podría ser un padre y que pueda relacionarse.

4. Maneje sus emociones:

La idea de estas conversaciones puede hacer que se sienta enojado, ansioso o aterrorizado ... y eso está bien. Simplemente no te detengas ahí. Dedique algo de tiempo a averiguar por qué ese es el caso para que pueda comprender esas reacciones y no ser controlado por ellas. Todos tenemos sentimientos, por eso es natural.

5. ¡Solo hazlo!

A veces, nuestro miedo a un mal resultado nos impide tener conversaciones difíciles, pero una vez que realmente tenemos una conversación, vemos que no fue tan malo o aterrador como pensábamos. Comience con un sencillo inicio de conversación que le resulte cómodo.