

Cómo combatir el estigma y el racismo en torno al COVID-19 (coronavirus)

Consejos para padres y cuidadores

Las inquietudes con respecto al COVID-19 pueden generar ansiedad en los niños y las familias, además de hacer que se culpe a otras personas que se **perciben** como asociadas con el brote. Aunque la propagación inicial del COVID-19 ocurrió en China, es importante informar a los niños de una manera adecuada para su nivel de desarrollo que la enfermedad está vinculada a una ubicación geográfica, no a una raza ni una nacionalidad. Las personas que se identifican como asiáticas estadounidenses o isleñas del Pacífico (Asian American or Pacific Islander, AAPI) actualmente son víctimas de racismo en relación con el virus COVID-19. Es importante que los padres y los cuidadores ayuden a los niños a identificar el lenguaje y los comportamientos perjudiciales, y los alienten a evitarlos.

Los niños buscan orientación en los adultos sobre cómo reaccionar ante eventos estresantes. Los adultos pueden ayudar a los niños a comprender la importancia de tratar a las personas con dignidad y de no asociar a un *grupo* entero de personas con eventos que ocurren en diferentes partes del país o del mundo. **El COVID-19 no reconoce raza, nacionalidad u origen étnico.** Las personas de ascendencia china o de cualquier otra nacionalidad asiática no son más vulnerables a esta enfermedad. La información precisa es esencial para reducir la ansiedad sobre el COVID-19 y garantizar que las comunidades asiáticas no sean tratadas de manera injusta ni sean estigmatizadas. **Para colaborar con esta iniciativa, los adultos deben dar el ejemplo de aceptación y compasión en sus palabras y comportamientos.**

CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES

1. **Dé el ejemplo de aceptación y compasión.** Los niños toman pistas emocionales de los adultos que son importantes en sus vidas. Evite hacer declaraciones negativas sobre algún grupo racial, étnico o religioso. Acérquese a sus vecinos y colegas que puedan sentirse en riesgo debido a su origen étnico, religión u otras características.
2. **Proporcione información útil.** La información precisa sobre las personas, los eventos, las reacciones y los sentimientos es poderosa. Utilice un lenguaje que sea adecuado para el nivel de desarrollo de los niños. Asegúrese de que toda la información sea verdadera. Esto es especialmente importante cuando las noticias tienen declaraciones negativas sobre un grupo específico.
3. **Evite hacer generalizaciones con respecto a las personas o los países.** Los niños pueden generalizar fácilmente las declaraciones negativas con estudiantes de su clase y la comunidad. Enfocarse en la nacionalidad, el origen étnico, las afiliaciones o la apariencia de las personas que viven donde se originó el COVID-19 puede generar prejuicios, enojo y desconfianza hacia grupos de personas inocentes. Sea claro sobre sus declaraciones y sesgos, y ayude a los niños a comprender sus propios prejuicios.
4. **Detenga cualquier tipo de hostigamiento o acoso escolar de inmediato.** Deje en claro que ese comportamiento es inaceptable. Hable con los niños involucrados sobre los motivos de su comportamiento. Ofrezca métodos alternativos para expresar su enojo, confusión o inseguridad. Exprésese siempre que escuche, vea o lea comentarios discriminatorios y explique a los niños por qué el comportamiento o la declaración resultan ofensivos.
5. **Analice cómo sería que lo culpen a uno de manera injusta por asociación.** Pregúnteles a los niños si alguna vez estuvieron en problemas por algo que había hecho un hermano o amigo y cómo se sintieron. ¿Considerarían justo que toda su clase fuera castigada por algo que sucedió en el pasillo, fuera de su aula? Los niños más grandes podrían considerar cómo se sentirían (o se han sentido) por ser criticados o acosados por su apariencia, su vestimenta o su grupo de amigos.
6. **Explore los temores de los niños.** Es posible que incluso los niños que comprenden la información acerca del COVID-19 no puedan expresar sus miedos, hacer preguntas ni describir las suposiciones o conclusiones que han

Cómo combatir el estigma y el racismo en torno al COVID-19 (coronavirus): Consejos para padres y cuidadores

realizado. Utilice actividades, juego de roles y debates para explorar sus miedos sobre el brote y sus sentimientos sobre varios grupos de diversas culturas o estilos de vida.

7. **Enfatice imágenes positivas y familiares de diversos grupos.** Identifique a personas de diferentes orígenes étnicos, religiones o estilos de vida que los niños conozcan y que ocupen un lugar positivo en sus vidas. Podrían ser vecinos, amigos, personal de la escuela, profesionales de atención médica, miembros de su comunidad religiosa o comerciantes locales. Analice varias características, valores y experiencias que los niños tengan en común con estas personas.
8. **Identifique “héroes” de varios orígenes que participen en la respuesta a eventos traumáticos.** Estos incluyen a bomberos, oficiales de policía, rescatistas, personal militar, funcionarios públicos, trabajadores médicos, maestros, líderes religiosos, figuras públicas y ciudadanos regulares que trabajan para ayudar a mantener a los estudiantes, las familias, las escuelas y las comunidades a salvo.
9. **Emprenda proyectos que ayuden a aquellos que lo necesitan con personas de diferentes orígenes.** Ayudar a otros forma parte del proceso de curación. Trabajar con los compañeros y miembros de la comunidad que provienen de orígenes diferentes no solo les permite a los niños sentir que están haciendo una contribución positiva, también refuerza su sentido de comunidad con diversas personas.
10. **Analice ejemplos históricos de intolerancia en los Estados Unidos.** El confinamiento de japoneses estadounidenses después de Pearl Harbor y la reacción violenta contra los árabes estadounidenses durante la Guerra del Golfo son ejemplos obvios. Los maestros pueden dar lecciones en clases, pero los padres también pueden analizar las consecuencias de estos eventos y alentar a sus hijos a que sugieran mejores decisiones que los estadounidenses podrían haber tomado.
11. **Aprendan sobre las diversas comunidades y religiones representadas en su área.** El conocimiento desacredita mitos sobre otras personas y puede humanizar a otras culturas. En la escuela, haga que los niños compartan información sobre sus familias y costumbres culturales para reforzar la noción de que todas las personas tienen creencias y rituales especiales.
12. **Lea libros con sus hijos o estudiantes que traten el prejuicio, la intolerancia y el odio.** Hay muchas historias adecuadas para niños de varios grupos de edades que pueden ayudarlos a pensar y a definir sus sentimientos con respecto a estos temas. La escuela o la biblioteca local pueden recomendarles algunos.

CÓMO PROMOVER EL SENTIDO DE SEGURIDAD DE LOS NIÑOS

Todas las personas se ven afectadas por el odio y los sesgos, y todos los padres y cuidadores deben tener en cuenta que los niños pueden ser víctimas de discursos en contra de AAPI relacionados con el COVID-19, o bien ser partícipes de estos.

- **Es importante que los padres comprendan el efecto que tienen los factores de estrés y el trauma en el funcionamiento de la vida.** Experimentar estrés y racismo puede contribuir tanto con síntomas internos (como ansiedad, depresión, aflicción, miedo, enojo y aislamiento) como con comportamientos externos (como reactividad, agresión y problemas de comportamiento). Los niños pueden sentirse preocupados por las acciones o declaraciones que escuchan o ven en las noticias. Los recientes acontecimientos que ocurrieron en sus comunidades o que se reportaron en los medios pueden hacer que los niños teman que ellos o sus familiares y amigos se conviertan en blanco por cuestiones de sexo, raza, características culturales o religiosas, orientación sexual o estatus migratorio.
- **A continuación, se presentan las reacciones inquietantes que debe supervisar en sus hijos.**
 - Aislamiento o negación a asistir a la escuela
 - Aislamiento de los compañeros o de las actividades sociales
 - Aislamiento de las actividades extracurriculares de la escuela o de la comunidad
 - Informes de acoso, hostigamiento o intimidación en la escuela, la comunidad o las redes sociales
- **Puede promover un sentido de seguridad en los niños mediante estas acciones.**
 - Establezca límites en cuanto a la televisión y a las redes sociales, debido a que la exposición excesiva puede aumentar los temores.
 - Bríndeles a los niños una estructura y rutina constantes, ya que esto ayuda a generar una sensación de seguridad psicológica.
 - Proporcione un lugar seguro para que sus hijos puedan hablar de sus miedos.

Cómo combatir el estigma y el racismo en torno al COVID-19 (coronavirus): Consejos para padres y cuidadores

- Fomente estrategias de afrontamiento saludables y seguras.
 - Haga hincapié en que hay muchos adultos en este país que se preocupan profundamente por ellos y que van a hacer todo lo posible para garantizar que los niños y sus familias estén seguros y se mantengan unidos.
 - Mantenga el contacto con los maestros de sus hijos, ya que ellos pueden conectar a los niños con asistencias dentro de la escuela en las que puedan hablar de sus sentimientos y reacciones.
 - Busque ayuda inmediata de parte del psicólogo, consejero, trabajador social o enfermero de la escuela si su hijo está experimentando reacciones emocionales fuertes o si usted ha notado cambios significativos en su comportamiento.
 - Informe de inmediato a los administradores de la escuela cualquier situación de acoso, hostigamiento o discriminación que su hijo observe o experimente.
 - Informe los crímenes motivados por odio a la policía local y a Southern Poverty Law Center (<https://www.splcenter.org/report-hate>).
- **Las reacciones de los adultos pueden influir en las reacciones de los niños. Es probable que los niños observen a los adultos para determinar cómo responder al estrés y afrontarlo. Puede dar el ejemplo de estrategias de afrontamiento adecuadas de las siguientes maneras.**
 - Comuníquese con sus seres queridos en relación a los sentimientos y a las estrategias de afrontamiento saludables.
 - Cuide su propia salud física y mental.
 - Tómese el tiempo para realizar actividades que disfruta con la familia y amigos en su comunidad.
 - Acceda a los recursos de la escuela y de la comunidad. Varias escuelas cuentan con coordinadores de padres o culturales que pueden ayudar a conectar a las familias con las asistencias que tengan en sus comunidades.
 - Ayude a otras personas en su comunidad al derivarlos a los recursos útiles.
- **Refuerce y céntrese en las fortalezas de su hijo y promueva su sentido de pertenencia. Todos los niños y las familias aportan habilidades, fortalezas y conocimientos únicos a nuestra sociedad. Desarrolle y haga hincapié en estas fortalezas de las siguientes maneras.**
 - Ayude a sus hijos a encontrar otras personas que les permitan compartir sus conocimientos acerca de sus orígenes, costumbres y cultura.
 - Identifique las actividades positivas que pueden ayudar a que sus hijos se sientan escuchados. Por ejemplo, los estudiantes pueden escribir cartas a un líder local a fin de expresar sus esperanzas y deseos para la comunidad.
 - Identifique las actividades en las que sus hijos pueden participar para demostrarse apoyo y solidaridad entre ellos y a sus comunidades locales y escolares.
- **Asegúrese de que su hijo no participe, ya sea de manera intencional o involuntaria, en cualquier forma de hostigamiento o acoso escolar a otras personas.** Es importante ser conscientes y honestos sobre el comportamiento de nuestros propios hijos y evitar conductas que perpetúen impresiones inexactas, racismo, sesgos y prejuicios. Haga hincapié en que dichas conductas (incluidas declaraciones) no están bien y ayude a su hijo a identificar el origen de sus sentimientos y comportamientos y por qué están mal. Enséñele alternativas positivas adecuadas.
- **Recuerde que, en cualquier momento en que usted o sus hijos experimenten sentimientos de estrés, pueden acudir a sus organizaciones escolares y comunitarias para recibir apoyo.** Si bien es probable que muchas familias sientan miedo por llamar la atención sobre sus diferentes orígenes, existen personas y organizaciones que desean brindar ayuda. Hable con los representantes de su escuela o de las organizaciones culturales o religiosas locales. Otras organizaciones y recursos útiles incluyen los siguientes:
 - American Civil Liberties Union (Unión Estadounidense por las Libertades Civiles), <https://www.aclu.org/>
 - Asian Pacific Policy and Planning Council (Consejo de Política y Planificación de Asia-Pacífico), <http://www.asianpacificpolicyandplanningcouncil.org/>
 - Association of Asian Pacific Community Health Organizations (Asociación de Organizaciones de Salud Comunitarias de Asia-Pacífico), <https://www.aapcho.org/>
 - Korean American Coalition (Coalición Coreana-Estadounidense), Los Ángeles, <https://www.kacla.org/>
 - National Association of Asian American Professionals (Asociación Nacional de Profesionales Asiáticos Estadounidenses), <https://www.naaap.org/>

Cómo combatir el estigma y el racismo en torno al COVID-19 (coronavirus): Consejos para padres y cuidadores

- Southern Poverty Law Center (Centro Legal para la Pobreza del Sur), <https://www.splcenter.org/>
- Teaching Tolerance (Enseñar tolerancia), <https://www.tolerance.org/>

Este folleto es una adaptación de los recursos de National Association of School Psychologists (Asociación Nacional de Psicólogos Escolares, NASP) [Supporting Vulnerable Students in Stressful Times: Tips for Parents](#) (Cómo apoyar a estudiantes vulnerables en tiempos de estrés: Consejos para los padres) y [Promoting Compassion and Acceptance in Crisis](#) (Cómo promover la compasión y aceptación en tiempos de crisis). Colaboradores: Sheila Desai, Kathy Cowan, Cixin Wang, Danielle Guttman-Lapin y Tiffany Lee.

© 2020, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270, www.nasponline.org