

Recursos para padres y familias: cómo hablar con los niños sobre los eventos recientes en Atlanta (marzo de 2021)

Este documento fue creado por el Comité DEI de Travell para padres y familias de Travell con el fin de ayudarles a hablar sobre los eventos de la semana pasada en Atlanta. Si tiene alguna duda, comuníquese con el comité DEI de Travell escribiendo a TravellDEI@gmail.com.

Aquí encontrará recursos organizados en las siguientes categorías:

- [Cómo hablar con sus hijos sobre el racismo](#)
- [Libros para niños sobre la lucha contra el racismo](#)
- [Recursos de salud mental y grupos de apoyo](#)
- [¿Quiere saber más? Escuche y aprenda sobre la experiencia asiático-americana](#)
- [¿Quiere hacer más? Oportunidades de acción y solidaridad](#)

Cómo hablar con sus hijos sobre el racismo

[Antirracismo para niños: una guía para combatir el odio en cada edad](#)

En una era plagada de divisiones, los incidentes de prejuicios oscurecen nuestras fuentes de noticias y aumentan nuestra ansiedad. Preguntamos a los principales expertos sobre cómo los padres pueden proteger a sus hijos y guiarlos en un mundo que al parecer está obsesionado con el odio.

[Video viral de Tik Tok modela la conversa entre padres e hijos sobre la violencia contra los asiáticos](#)

Este video de ABCNews presenta a una madre coreano-estadounidense hablando con sus hijos sobre los recientes asesinatos en Atlanta. El artículo también da consejos sobre cómo tener estas mismas conversaciones con nuestros hijos.

[Blog Dancing Panda: Guión útil para hablar sobre la violencia en Atlanta con los niños pequeños](#)

Deb Lee, la fundadora y directora ejecutiva de Dancing Panda, y madre de un estudiante de Travell, comparte sobre cómo habló con sus hijos pequeños sobre los eventos en Atlanta.

[NPR: Cómo hablar con los niños sobre el racismo anti-asiático](#) Audio (8:12) y transcripción de una conversación entre la presentadora de NPR Audie Cornish, la autora y *Slate* columnista de consejos de, Nicole Chung, y la neurocientífica y autora de libros para padres Christine Koh, sobre cómo hablar sobre el racismo y la discriminación contra los asiáticos con sus hijos.

[Guía para padres de adolescentes asiáticos / asiáticos americanos sobre cómo hablar sobre el racismo contra asiáticos](#)

El Programa Asiático de Salud Mental del Centro William James College para la Salud Mental Multicultural y Global (Multicultural and Global Mental Health, CMGMH), en colaboración con el Centro para el Bienestar Emocional Intercultural de Estudiantes (Center for Cross Cultural Student Emotional Wellness) del Hospital General de Massachusetts (Massachusetts General Hospital, MGH), ha desarrollado una guía para

brindarles a los padres el conocimiento y las habilidades para apoyar de manera efectiva a sus hijos mayores. La guía está disponible en [varios idiomas](#).

[Cómo contrarrestar el estigma y el racismo del COVID-19 \(coronavirus\): consejos para padres y cuidadores \(nasponline.org\)](#) La Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (National Association of School Psychologists) comparte consejos para combatir el estigma relacionado con el COVID y otras formas de racismo contra asiáticos en nuestra comunidad infantil.

[Cómo hablar con su hijo sobre las noticias \(para padres\) - Nemours KidsHealth](#) Los niños pueden preocuparse por los eventos actuales y necesitan un adulto que les ayude a entender lo que está sucediendo. Ayude a su hijo a entender las noticias y a sentirse más tranquilo siguiendo estos pasos:

Libros para niños sobre el antirracismo

[Young, Proud and Sung-jee de Joyce Y. Lee y Emily Ku](#) Un libro ilustrado para ayudar a generar discusiones significativas entre adultos y niños pequeños sobre el racismo anti-asiático. El libro ya está disponible para su descarga gratuita.

[All the Colors We Are de Katie Kissinger](#) Ofrece a los niños una explicación sencilla y científicamente precisa sobre cómo nuestros antepasados, el sol y la melanina determinan el color de nuestra piel. También está lleno de fotografías coloridas que capturan la hermosa variedad de tonos de piel. Ayuda a los niños a construir identidades positivas a medida que aceptan, comprenden y valoran nuestro rico y diverso mundo. Se incluyen ideas de actividades únicas para ayudarlo a extender la conversación con los niños.

Recursos de salud mental y grupos de apoyo

[13 Recursos de salud y bienestar mental para comunidades asiático-americanas:](#) una lista de recursos de salud y bienestar mental para las comunidades AAPI que tienen como objetivo romper el estigma en torno a la salud mental y ayudar a las personas a obtener el apoyo que necesitan.

[Colectividad Asiática de Salud Mental:](#) La misión de la Colectividad Asiática de Salud Mental (Asian Mental Health Collective) es normalizar y quitar el estigma de la salud mental dentro de la comunidad asiática. La Colectividad Asiática de Salud Mental aspira a hacer que la salud mental esté fácilmente disponible, sea amable y accesible para las comunidades asiáticas en todo el mundo.

[El Proyecto Asiático de Salud Mental:](#) En muchas comunidades asiático-americanas, y en la mayor parte de la población estadounidense, existe una falta general de conocimiento sobre la salud mental y las enfermedades mentales. Debido a que muchos de los síntomas del sufrimiento son "invisibles", a menudo es más difícil reconocer las enfermedades mentales. Existe la idea errónea de que el sufrir con la salud mental es una elección o un signo de

debilidad. El Proyecto Asiático de Salud Mental tiene como objetivo disipar esta creencia y proporcionar recursos que sean accesibles para todos.

SouthAsianTherapists.org: hogar de la mayor comunidad mundial de terapeutas del sur de Asia, incluidos terapeutas de origen indio, paquistaní, bangladesí, de Sri Lanka, afgano y nepalí. Aquí puede encontrar profesionales de la salud mental del sur de Asia culturalmente competentes que lo ayudarán a obtener el apoyo que está buscando.

¿Quiere saber más? Escuche y aprenda sobre la experiencia asiático-americana

Recursos para padres sobre prejuicios anti-asiáticos, su contexto histórico y manifestaciones actuales

LEA:

["El racismo anti-asiático hace que las familias teman por su seguridad"](#) Artículo de la revista *Parents* sobre cómo familias por todo el país están experimentando el racismo y la xenofobia en su vida diaria, además de cómo todos podemos trabajar para frenar el odio asiático.

[Racismo anti-asiático y COVID-19 | Revista de Artes y Ciencias de Colorado | Universidad de Colorado Boulder](#) La Dra. Jennifer Ho, Profesora de Estudios Étnicos en UC Boulder y Presidenta de la Asociación de Estudios Asiáticos Americanos, describe sucintamente la historia del racismo anti-asiático en los EE. UU. y la relaciona con la reciente oleada de acoso experimentado por la comunidad APIA a raíz de la pandemia de COVID.

[¿Qué es el mito de la minoría modelo?](#): Este artículo explica el mito de la minoría modelo y cómo abre una brecha entre los asiáticos y los grupos BIPOC.

[The Making of Asian America por Erika Lee](#) Una historia "completa... fascinante" (The New York Times Book Review) de los estadounidenses de origen asiático y su papel en la vida estadounidense, por uno de los eruditos más destacados del país en el tema.

VEA:

[Daniel Dae Kim testimonia ante el Congreso](#)

El testimonio de Daniel Dae Kim (5:33) toca la amplia gama de experiencias asiático-americanas, el mito de la minoría modelo, el borrado de historias asiáticas de la historia estadounidense, y presta su apoyo a la legislación criminal contra el odio que actualmente se está abriendo paso en el Congreso. (Recomendamos que primero lo vean los padres).

["Una conversación con asiático-estadounidenses sobre la raza" - The New York Times \(nytimes.com\)](#)

Un cortometraje (7:19) que presenta a asiático-estadounidenses hablando sobre sus experiencias personales y perspectivas sobre la discriminación racial y los estereotipos, como parte de la serie ["Una conversación sobre la raza" del New York Times](#).

[Serie documental asiático-estadounidense de PBS](#)

PBS ha puesto su colección completa de documentales sobre la historia de asiático-estadounidenses en los EE. UU. a disposición para transmitir de forma gratuita (recomendado para ser visto por niños mayores junto a sus padres).

ESCUCHE:

[Asian Enough](#) De Los Angeles Times, "Asian Enough" es un podcast sobre cómo es ser asiático-americano: las alegrías, las complicaciones y todo lo demás.

¿Quiere hacer más? Oportunidades de acción y solidaridad

[USA HOY: "Aquí le mostramos cómo ser un aliado de la comunidad \[asiática\]"](#). Este artículo de *USA Today* ofrece consejos para familias no asiáticas sobre cómo organizarse, defender y apoyar a los miembros de la comunidad asiática y asiático-americana.

DONACIÓN:

- [NAPAWF ATL](#) ha estado trabajando para apoyar a las mujeres asiáticas en Atlanta misma durante años. También tienen sucursales en todo el país si prefiere que sus donaciones sean locales.
- [Asian Americans Advancing Justice en Atlanta](#) está recaudando fondos para las familias de las víctimas.

DEFENSA:

- ¿Las organizaciones a las que pertenece están trabajando para fomentar la inclusión y eliminar comportamientos anti-asiáticos? Asegurémonos de que lo están convirtiendo en una prioridad.
- ¿Se siente preparado para denunciar los comportamientos racistas / misóginos cuando los vea? Varias organizaciones ofrecen consejos sobre formas seguras y efectivas de intervenir cuando sea testigo de acoso. (Consulte [Hollaback!](#) y sus ofertas actuales para la capacitación de transeúntes).
- Aprenda sobre lo que su comunidad asiática local necesita y asista a las reuniones del consejo de la ciudad para hablar sobre ello.

APOYO:

- Compre en restaurantes y negocios asiáticos locales, especialmente certificados de regalo a spas de propiedad asiática, dada la naturaleza de la tragedia que ocurrió en Atlanta.
- Asista al [#StopAsianHate](#) Rally planeado posiblemente para la tarde del sábado 10 de abril de 2021 en Van Neste Square Memorial Park en Ridgewood, Nueva Jersey.

#StopAAPIHate: 5 Things To Consider When Experiencing Hate

- 1 SAFETY FIRST:** Trust your instincts and assess your surroundings. If you feel unsafe and you are able to, leave the area.
- 2 STAY CALM:** Take a deep breath, limit eye-contact, and maintain neutral body language.
- 3 SPEAK OUT (if you can do so safely):** In a calm and firm voice establish physical boundaries, and denounce their behavior and comments.
- 4 SEEK IMMEDIATE SUPPORT:** Ask bystanders for support or intervention.
- 5 SEEK EMOTIONAL SUPPORT:** Once you feel safer, take time to recover and reach out to someone to talk about what happened. Remember this is not your fault, and you are not alone.



Report incidents at stopaapihate.org

#StopAAPIHate: 5 Ways To Help If You Are Witnessing Hate

- 1 TAKE ACTION:** Approach the targeted person, introduce yourself, and offer support.
- 2 ACTIVELY LISTEN:** Ask before taking any actions and respect the targeted person's wishes. Monitor the situation if needed.
- 3 IGNORE ATTACKER:** Using your discretion, attempt to calm the situation by using your voice, body language, or distractions.
- 4 ACCOMPANY:** If the situation escalates, invite the targeted person to join you in leaving.
- 5 OFFER EMOTIONAL SUPPORT:** Help the targeted person by asking how they're feeling. Assist them in figuring out what they want to do next.



Report incidents at stopaapihate.org