



W.K.  
KELLOGG  
FOUNDATION®

RACIAL HEALING  
LA SANACIÓN RACIAL

**GUÍA DE  
CONVERSACIÓN**

**#HOWWEHEAL**

## CÓMO HABLAR DEL RACISMO, LA EQUIDAD RACIAL Y LA SANACIÓN RACIAL CON AMIGOS, FAMILIARES, COLEGAS Y VECINOS

El Día Nacional de la Sanación Racial, que siempre se conmemora el martes siguiente al día de Martin Luther King, Jr. , se centra en experiencias fundamentadas en la verdad, ofreciendo a las personas, organizaciones y comunidades un día dedicado a la sanación racial, reuniendo a la gente para que actúe colectivamente por un mundo más justo y equitativo.

### ¿QUÉ ES LA SANACIÓN RACIAL?

La sanación racial es un proceso que restaura la integridad de las personas y las comunidades, repara los daños causados por el racismo y transforma las estructuras sociales en otras que afirman el valor inherente de todas las personas. Permite reconocer y hablar con la verdad sobre los errores del pasado provocados por el racismo individual y sistémico y abordar las repercusiones que tienen actualmente para las personas, las comunidades y las instituciones.

La sanación racial puede favorecer la confianza y construir relaciones genuinas que subsanen las brechas que generan las diferencias reales y percibidas. Para nosotros es esencial buscar la sanación racial antes de hacer cambios en una comunidad. Porque, antes de poder transformar los sistemas y las estructuras, hay que empezar por las personas.



## POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SANACIÓN RACIAL

- Ayuda a **afirmar el valor inherente de todas las personas** que forman parte de las organizaciones y las comunidades.
- **Fomenta una cultura de pertenencia** que puede ayudar a promover la equidad racial y la inclusión.
- Profundiza en nuestra **comprensión de las diferencias** en cuanto a oportunidades, responsabilidades y necesidades que existen en relación con la forma en que las personas se identifican racial o étnicamente.
- **Restaura la integridad de las personas** ayudándolas a compartir sus historias, a participar en conversaciones difíciles, a enfrentarse constructivamente a los conflictos y a afrontar los prejuicios conscientes e inconscientes.
- Favorece los **vínculos, la confianza, la pertenencia, la autenticidad, el diálogo constructivo y repara los prejuicios causados por el racismo sistémico**. Construye una comunidad.

Una manera de participar en el Día Nacional de la Sanación Racial es invitar a amigos, familiares, colegas y vecinos a una reunión virtual o presencial para entablar una conversación al respecto. A la mayoría de la gente le gustaría hablar del impacto del racismo y de la necesidad de justicia y sanación racial, pero no sabe por dónde empezar. Algunas personas temen que la gente no entienda sus puntos de vista o que lo que digan pueda resultar ofensivo.

Esta guía puede ayudarle a iniciar una conversación, ya sea en persona o virtualmente, a pesar de estos retos verdaderamente realistas. Al reconocer que hablar de racismo puede ser un reto, sus objetivos deben ser comprometerse a crear un espacio seguro para que las personas puedan expresarse con sinceridad y vulnerabilidad, y allanar el camino para futuras conversaciones.



## PAUTAS PARA LA CONVERSACIÓN

Por supuesto, la creación de un espacio propicio implica una serie de pasos. Sería conveniente que recurriera a amigos y colegas que hayan facilitado conversaciones significativas para pedirles consejo y orientación. También puede ser útil consultar los recursos en línea. No obstante, a continuación encontrará algunas sugerencias básicas.

Antes de empezar, le recomendamos que ofrezca un refrigerio a los participantes, o pídale que lo traigan. Pida a las personas que se presenten entre sí. A partir de ahí, siga estos cinco pasos:

- 1 **Recuerde el propósito** de esta primera conversación, que debe ser descubrir, escuchar y aprender unos de otros. Como moderador, debe evitar que los participantes expresen mensajes de culpabilidad o de menosprecio. No es necesario que todos los participantes estén de acuerdo o encuentren un remedio para el racismo.
- 2 **Establezca acuerdos** que favorezcan el diálogo, el respeto mutuo y a escuchar detenidamente lo que comparten los demás participantes. Escriba estos mensajes tales como “Escuchar con atención” y “No interrumpir” en un lugar visible del salón de la reunión o como fondo virtual.
  - Con ello, podrá crear un entorno propicio para que los participantes estén relajados y se sientan cómodos entre ellos, especialmente cuando surjan diferencias en cuanto a creencias y experiencias. Una de las claves para que la conversación sea fructífera es interesarse y escuchar detenidamente las experiencias de los demás participantes, así como sus opiniones.
  - Considere la posibilidad de decir “No se me había ocurrido eso antes, ¿podrías explicar por qué piensas eso?” en lugar de “No puedo creerlo; eso nunca me ha pasado”.
  - Hay que reconocer que hay personas bien intencionadas que pueden expresarse de manera incorrecta o hacer comentarios que pueden herir u ofender. Es útil explicar a las personas cómo sus palabras pueden afectar a otros, o pueden ser malinterpretadas, pero atribuirles una intención puede ser contraproducente.

- Es mejor decir “Me siento frustrado (o me siento ofendido) cuando la gente dice... porque...”, en lugar de “Eso me enoja; es una estupidez (o algo racista) decir eso”.
- Defina estrategias para que todos participen y sean escuchados. Por ejemplo, puede invitar a los asistentes que no participan a compartir sus opiniones y/o preguntas y alentar activamente a quienes participan más en la conversación para que puedan opinar los demás. (Quizá podría usar algo como una estafeta o bastón para hablar que circula entre los participantes para ceder la palabra a otros).
- Proponga un plan entre los participantes para hacer breves “pausas” o para “oprimir el botón de reinicio”, si la conversación se desvía hacia temas muy conflictivos o poco productivos. Seleccione a uno o varios moderadores de la sesión para que se encarguen de que todos respeten las reglas de la dinámica: Personas a las que todo el mundo reconoce y respeta.

3 **Abra la conversación.** Empiece con un ejercicio para “romper el hielo” y todos se presenten antes de iniciar la conversación.

- Posibles temas de conversación: Empiece con una o dos de las siguientes sugerencias:
  - Cuéntanos sobre un lugar que te hace sentir bien.
  - Cuéntanos una historia sobre algo que hayas perdido o encontrado.
  - Cuéntanos una historia que te haya causado sorpresa.
  - Cuéntanos una historia sobre una ocasión en la que hayas actuado con generosidad.
  - Cuéntanos una historia de algo que te haya hecho enojar.
  - Platícanos sobre alguien que extrañas.
  - Dinos a qué jugabas cuando eras niño.



“ Cuando creamos un entorno cómodo y seguro donde se puede hablar abiertamente y sobre temas difíciles, es posible que se pueda producir la sanación”.

– LA JUNE MONTGOMERY TABRON  
DÍA NACIONAL DE LA SANACIÓN RACIAL 2022

- 4 **Ahonde en la conversación.** Una vez que se sientan más cómodos, asuma una actitud más seria y profundice en la conversación utilizando una o varias de las siguientes opciones:

¿Qué tan a menudo piensan en su identidad racial o étnica?

¿De qué aspecto de su identidad racial o étnica se sienten más orgullosos?

¿De qué manera afecta a su vida personal el hecho de ser afroamericano/negro/latino/hispano/indio americano/nativo de Alaska/asiático/de las islas del Pacífico/blanco?

¿Y su vida profesional?

¿Han experimentado alguna situación en la que su identidad racial o étnica haya ocasionado aparentemente un problema o una situación incómoda?

¿La identidad racial o étnica influye en su proceso de toma de decisiones importantes o cotidianas? De ser así, ¿cómo?

¿Alguna vez se han sentido “diferentes” en un grupo a causa de su origen racial o étnico? ¿Cómo les afectó esto? ¿Con qué frecuencia o en qué medida se relacionan con personas de una identidad racial/étnica diferente a la suya? ¿Cuál es la naturaleza de estas relaciones e interacciones?

¿Han presenciado que alguien sea tratado injustamente por su identidad racial o étnica? De ser así, ¿cómo reaccionaron? ¿Qué sintieron? ¿Actuarían hoy de manera distinta? ¿Cómo?

Después de que dos o tres personas hayan compartido su experiencia u opinión, pida a los demás participantes que reflexionen sobre lo que han escuchado y que compartan aquellos aspectos con los que se identifican o que les llaman la atención, sin reproches, humillaciones o reivindicaciones. Luego, pida a otras personas que compartan su sentir. Repita el proceso.



- 5 **Concluya la conversación.** Cuando crea que ha llegado el momento de cerrar la conversación, considere la posibilidad de hacer alguna de las siguientes cosas:

- Agradezca a todos su valor y su disposición para participar.
- Como organizador, comparta de qué manera le afectó esta experiencia y abra un espacio para que los participantes también compartan su opinión al respecto. Basta con que compartan una palabra que resuma sus sentimientos sobre la experiencia.
- Motive a los asistentes para que compartan un agradecimiento al grupo por su participación o a alguien del grupo.
- Sugiera a los participantes que se pongan en contacto entre sí para dialogar en mayor profundidad sobre el tema y continuar con el aprendizaje y el descubrimiento personal.
- Pida a las personas que compartan lo que han aprendido sobre sí mismas o qué les ha aportado la conversación.
- Pregúnteles si se sienten motivados para hacer algo como resultado de la conversación.
- ¿Programará otra sesión para conversar?

### RECUERDE...

La sanación racial es un proceso continuo que contribuye a la integridad de las personas, las comunidades y las sociedades. Beneficia a todas las personas porque, independientemente de su origen, convivimos y nos vemos afectados por las narrativas y condiciones presentes en este mundo cada vez más interconectado. Este proceso ofrece la oportunidad de reconocer el enorme daño causado por el racismo individual y sistémico. Cuando se basa en la verdad y la empatía respetuosa y se orienta hacia la equidad racial, tiene un efecto restaurador para afirmar el valor inherente de todas las personas.

## CONOCIMIENTO

### UNA EXPERIENCIA DE SANACIÓN RACIAL PARA PARES Y PEQUEÑOS GRUPOS

La Fundación W.K. Kellogg ha estado trabajando por la equidad racial y la sanación racial desde 2007 y una de las herramientas que hemos utilizado en el camino es Conocimiento, un término muy usado en español que también significa, comprensión o entendimiento.

El Conocimiento es un principio del movimiento latino para la transformación y la equidad, diseñado para centrarse en la construcción de relaciones entre pares o pequeños grupos de personas. El principio de Conocimiento es un componente fundamental del trabajo de equidad racial y sanación racial que:

- hace hincapié en la necesidad de crear conscientemente una comunidad dentro de un grupo,
- incrementa el potencial de crecimiento personal y de acción compartida,
- ayuda a fomentar y desarrollar una cultura de pertenencia.

**Conocimiento no es una forma de romper el hielo, sino una práctica participativa que motiva a las personas a aportar lo mejor de sí mismas.**



## CÓMO FAVORECER EL CONOCIMIENTO

En primer lugar, recuerde al grupo la finalidad del Conocimiento: **conocerse, escucharse y aprender unos de otros.**

Segundo, establecer acuerdos para fomentar el diálogo, el respeto mutuo y escuchar detenidamente lo que los demás comparten.

Después, estimule la participación del grupo. Algunas sugerencias son:

- Cuéntanos una historia de un momento en el que hayas sentido un profundo sentimiento de pertenencia, o de exclusión, en el trabajo.
- ¿Cómo influyó ese momento en tu vida o en la de otras personas?
- ¿Qué sentimientos encierra esta experiencia?
- ¿Cuál es el origen de sus nombres?
- ¿Cuándo fue la primera vez que reparaste en tu origen racial o en el de otra persona? ¿Recuerdan lo que pensaron, lo que sintieron y lo que significó para ustedes?
- ¿Cómo abordan las diferencias raciales con sus hijos?

Invite a cada persona a compartir su respuesta con todo el grupo. Los participantes se dan las gracias mutuamente por compartir sus experiencias. No se espera que haya ninguna otra respuesta (o comentario/juicio).

## RECURSOS ADICIONALES

**DayofRacialHealing.org**

**Let's Talk** (Hablemos) por Teaching Tolerance y el Southern Poverty Law Center

**More Than One Story** (Más que una historia) Cartas para jugar de Welcoming America (Nota: los temas para iniciar una conversación se han elaborado a partir de estas cartas de baraja).

*El contenido para el desarrollo de esta guía de conversación fue adaptado de la Guía de Conversación de UWW Student Organizations*

