

Anotación particular para el 2022: Ante la pandemia, la salud y el bienestar de las personas sigue siendo nuestra principal inquietud. Hay muchas actividades, herramientas y recursos en este kit de acción que se pueden adaptar fácilmente como experiencias virtuales para la participación en el Día Nacional de Sanación Racial de este año.

Hablar de racismo, equidad racial y sanación racial con amigos, familiares, colegas y vecinos

El Día Nacional de Sanación Racial se centra en experiencias arraigadas en la verdad, ofreciendo a las personas, organizaciones y comunidades un día dedicado a la sanación racial, que reúne a las personas para emprender acciones colectivas en favor de un mundo más justo y equitativo.

¿Qué es la Sanación Racial?

La sanación racial es un proceso que restablece 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 agravios pasados creados por el racismo individual y sistémico y abordar las consecuencias actuales para las personas, las comunidades y las instituciones.

La sanación racial puede facilitar la confianza y construir relaciones auténticas que tiendan un puente sobre las divisiones creadas por las diferencias reales y percibidas. Creemos que es esencial conseguir la sanación racial antes de realizar un cambio en una comunidad. Porque, antes de poder transformar los sistemas y las estructuras, hay que empezar por las personas.

Por qué importa la Sanación Racial ...

- Ayuda a **afirmar el valor inherente de todas las personas** en organizaciones y comunidades.
- **Cultiva una cultura de pertenencia** que puede promover la equidad racial y la inclusión.
- Profundiza en nuestra **comprensión de las diferencias** de oportunidades, cargas y necesidades que existen en relación con la forma en que las personas se identifican racialmente/étnicamente.
- **Devuelve a los individuos a su plenitud** al ayudar a las personas a compartir sus historias, participar en conversaciones difíciles, enfrentarse constructivamente a los conflictos y afrontar los sesgos conscientes e inconscientes.
- Favorece **la creación de relaciones, la confianza, la pertenencia, la autenticidad, el diálogo constructivo y la reparación de daños**. Construye comunidad.

Una forma de participar en el Día Nacional de Sanación Racial es invitar a amigos, familiares, colegas y vecinos a una reunión virtual o en persona para iniciar una conversación. A muchas personas les gustaría

hablar sobre el impacto del racismo y la necesidad de justicia racial y sanación racial, pero no saben por dónde empezar. A algunos les preocupa que otros no entiendan sus puntos de vista o que lo que dicen pueda ser ofensivo para los demás.

Esta guía puede ayudarte a comenzar a tener una conversación, ya sea en persona o virtualmente, a pesar de estos desafíos muy reales. Al reconocer que hablar de racismo puede ser un reto, tus objetivos deben ser el compromiso de crear un espacio seguro para que la gente pueda ser auténtica y vulnerable, y facilitar el camino para futuras conversaciones.

PAUTAS DE CONVERSACIÓN

Por supuesto, la creación de un espacio valiente implica una serie de pasos. Te recomendamos que te pongas en contacto con amigos y colegas que hayan facilitado conversaciones significativas para pedirles consejo y orientación. También puede ser útil explorar recursos en línea. Pero a continuación hay algunas sugerencias básicas.

Antes de empezar, es recomendable tener o pedir a los participantes que dispongan de un refrigerio. Anima a la gente a presentarse unos a otros. A partir de ahí, sigue estos cinco pasos:

1. **Reforzar el propósito** de esta primera conversación, que debe ser explorar, escuchar y aprender del otro. Como facilitador, debes evitar que los participantes culpen o menosprecien a los demás. No es necesario que todos los participantes estén de acuerdo o encuentren un antídoto contra el racismo.
2. **Establecer acuerdos** para fomentar el diálogo, el respeto mutuo y la escucha profunda de lo que otros comparten. Escribe estos acuerdos, tales como "Practica la escucha Activa" y "No Interrumpir", en un lugar visible en tu sala de reuniones o como tu fondo virtual.
 - Hay que alentar a los participantes a que se sientan relajados y cómodos unos con otros, sobre todo cuando surgen diferencias de creencias y experiencias. Una de las claves para el éxito de una conversación es interesarse y escuchar con atención lo que han vivido los demás, y oír lo que piensan.
 - Considera decir "Nunca había pensado en eso antes, ¿podrías explicar por qué piensas eso?" en lugar de "No lo creo; eso nunca me ha pasado."
 - Reconoce que personas con buenas intenciones pueden expresarse incorrectamente o hacer afirmaciones que pueden herir u ofender. Es útil explicar a los demás cómo te afectan sus palabras o cómo otros podrían malinterpretarlas, pero adjudicarles una intención puede ser contraproducente.
 - Considera decir "Me siento frustrado (o me siento faltado al respeto) porque...", en lugar de: "Eso me encabróna; eso que dices es una estupidez (o racista)".
 - Establece estrategias para que todos participen y se escuchen. Por ejemplo, puedes invitar a que los participantes más callados compartan sus pensamientos y/o preguntas y alentar

activamente a los invitados más participativos a que cedan espacio a otras voces. (Podrías utilizar algo como un bastón (físico o virtual) para indicar quién tiene la palabra).

- Comunica una estrategia para establecer breves "descansos" o "reinicios", si la conversación se desvía hacia espacios demasiado conflictivos o poco productivos. Selecciona un moderador o moderadores de conversación que se encarguen de ayudar a todo el mundo a cumplir las normas básicas. Deben ser personas que todo el mundo reconozca y respete.

3. **Abre la Conversación.** Comienza con un tema para iniciar la conversación y que todos se conozcan.

- **Posibles Iniciadores de Conversación:** Comienza con una o dos de las indicaciones a continuación:
 - Habla de un lugar que te haga sentir bien.
 - Cuenta una historia sobre algo que hayas perdido o encontrado.
 - Cuenta una historia sobre una sorpresa.
 - Cuenta una historia sobre un momento en el que hayas sido generoso.
 - Cuenta una historia sobre alguna vez que te hayas enojado.
 - Habla de alguien que extrañes.
 - Cuenta algo sobre cómo jugabas de niño.

4. **Profundiza la Conversación.** Una vez que estén todos más cómodos, ponte serio y profundiza la conversación usando uno o más de los siguientes métodos:

- ¿Con qué frecuencia piensas en tu identidad racial o étnica?
- ¿Qué aspecto de tu identidad racial o étnica te hace sentir más orgulloso?
- ¿De qué manera afecta tu vida personal ser Afroamericano/Negro/ Latino/Hispano/ Indio Americano/Nativo de Alaska/Asiático/Isleño del Pacífico/Blanco?
- ¿Tu vida profesional?
- ¿Alguna vez has experimentado una situación en la que tu identidad racial o étnica parecía contribuir a un problema o situación incómoda?
- ¿La identidad racial o étnica entra en tu proceso de tomar decisiones importantes o diarias? Si es así, ¿cómo?
- ¿Alguna vez te has sentido "diferente" en un grupo debido a tu raza/etnia? ¿Cómo te afectó esto? ¿Con qué frecuencia/profundidad interactúas con personas de una identidad racial/étnica diferente a la tuya? ¿Cuál es la naturaleza de estas relaciones e interacciones?

- ¿Has visto alguna vez cómo se trata injustamente a alguien por su identidad racial o étnica? Si es así, ¿cómo respondiste? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué harías diferente hoy?

Después de que dos o tres personas hayan compartido, pide a los demás que reflexionen sobre lo que escucharon y compartan lo que relacionaron o lo que les llamó la atención sin culpar, avergonzar o buscar rescatar. Luego pídele a algunas personas más que compartan. Repite el proceso.

5. **Cierra la Conversación.** A medida que llegues a un punto en el que sientas que es hora de cerrar la conversación, considera hacer cualquiera de las siguientes acciones:

- Extiende tu gratitud a todos por su valentía y disposición de participar.
- Como anfitrión, comparte cómo te impactó esta experiencia y ofrece un espacio para que otros compartan cómo les impactó la conversación. Puede ser tan simple como compartir una palabra para resumir sentimientos sobre la experiencia.
- Anima a los invitados a compartir un agradecimiento por el proceso del grupo o con alguien del grupo.
- Anima a los miembros del grupo a mantener contacto con alguien de la conversación para profundizar en el diálogo y continuar con el aprendizaje y el descubrimiento personal.
- Pide a las personas que compartan lo que aprendieron sobre sí mismas o qué se llevan de la conversación.
- Preguntas si hay alguna acción que les nazca realizar como resultado de la conversación.
- ¿Programar otra conversación?

Recuerda...

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, vivimos 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 tremendo daño infligido por el racismo individual y sistémico. Cuando se basa en la verdad y la empatía respetuosas y se orienta hacia la equidad, tiene un potencial restaurador para afirmar el valor inherente de todas las personas.

RECURSOS ADICIONALES:

dayofracialhealing.org

Let's Talk por Teaching Tolerance y el Southern Poverty Law Center

More Than One Story Tarjetas para jugar de Welcoming America

(Nota: los iniciadores de conversación anteriores se obtuvieron de estas cartas).

El contenido para el desarrollo de esta guía de Conversación fue adaptado de [UWW Student Orgs Conversation Guide](#)