NATIONAL DAY OF
RACIAL HEALING

GUÍA DE CONVERSACIÓN

CONVERSANDO JUNTOS, SANANDO JUNTOS

El Día Nacional de Sanación Racial se lleva a cabo anualmente el día después del Día de Martin Luther King Jr. Esta conmemoración crece año tras año a medida que personas que viven y trabajan en pueblos, ciudades, vecindarios y organizaciones de todo el país trabajan para crear conexiones y compartir un sentido de pertenencia.

¿QUÉ ES SANACIÓN RACIAL?

La sanación racial es una práctica arraigada en la conexión. Nos invita a reunirnos, escuchar con profundidad y reconocer la humanidad compartida en cada persona, incluso cuando nuestras experiencias son diferentes. Hace posible abordar el daño causado por el racismo al crear la capacidad para avanzar hacia la equidad racial —para que todas las niñas y los niños tengan una oportunidad justa de tener éxito, sin importar su origen.

La sanación racial construye las relaciones de confianza necesarias para desarrollar e implementar soluciones a los desafíos más grandes que enfrentan las niñas y los niños, las familias y las comunidades. Creemos que es esencial comprender lo suficiente las experiencias de cada persona para cambiar sistemas y estructuras de maneras que funcionen para todas y todos.

¿POR QUÉ LA SANACIÓN RACIAL IMPORTA?

- **Afirma que todas las personas somos seres humanos** dignos del mismo nivel de respeto y dignidad, sin importar cómo nos veamos o quiénes seamos.
- **Cultiva una cultura de confianza y pertenencia** que puede impulsar la equidad racial y la inclusión.
- Profundiza nuestra **comprensión de las diferencias** en oportunidades, cargas y necesidades que existen según cómo las personas se identifican racial o étnicamente.
- Ayuda a que las personas **comprendan sus propios sentimientos y prejuicios**, incluso aquellos que no sabían que tenían.
- Ayuda a que las personas **conversen sobre los conflictos** de una manera que genere comprensión, no más daño.

Una manera de participar en el Día Nacional de Sanación Racial es invitar a amistades, familiares, colegas y vecinas/os a una reunión virtual o presencial para iniciar una conversación. Muchas personas desean hablar sobre el impacto del racismo y la necesidad de la sanación racial, pero no saben por dónde empezar. Algunas se preocupan de que las demás no comprendan sus puntos de vista o de que lo que digan pueda resultar hiriente.

Esta guía puede ayudarle a comenzar una conversación, ya sea de manera presencial o virtual, a pesar de estos desafíos reales. Reconociendo que hablar sobre el racismo no es fácil, sus metas deben ser comprometerse a crear un espacio seguro para que las personas puedan ser auténticas y vulnerables, y allanar el camino para conversaciones futuras.
for future conversations.

DIRECTRICES DE CONVERSACIÓN

Por supuesto, crear un espacio centrado en la sanación implica varios pasos. Es posible que usted desee comunicarse con amistades o colegas que hayan facilitado conversaciones significativas para pedirles consejo. También puede ser útil explorar recursos en línea. Pero aquí tiene algunas sugerencias básicas.

CREAR UN ESPACIO:

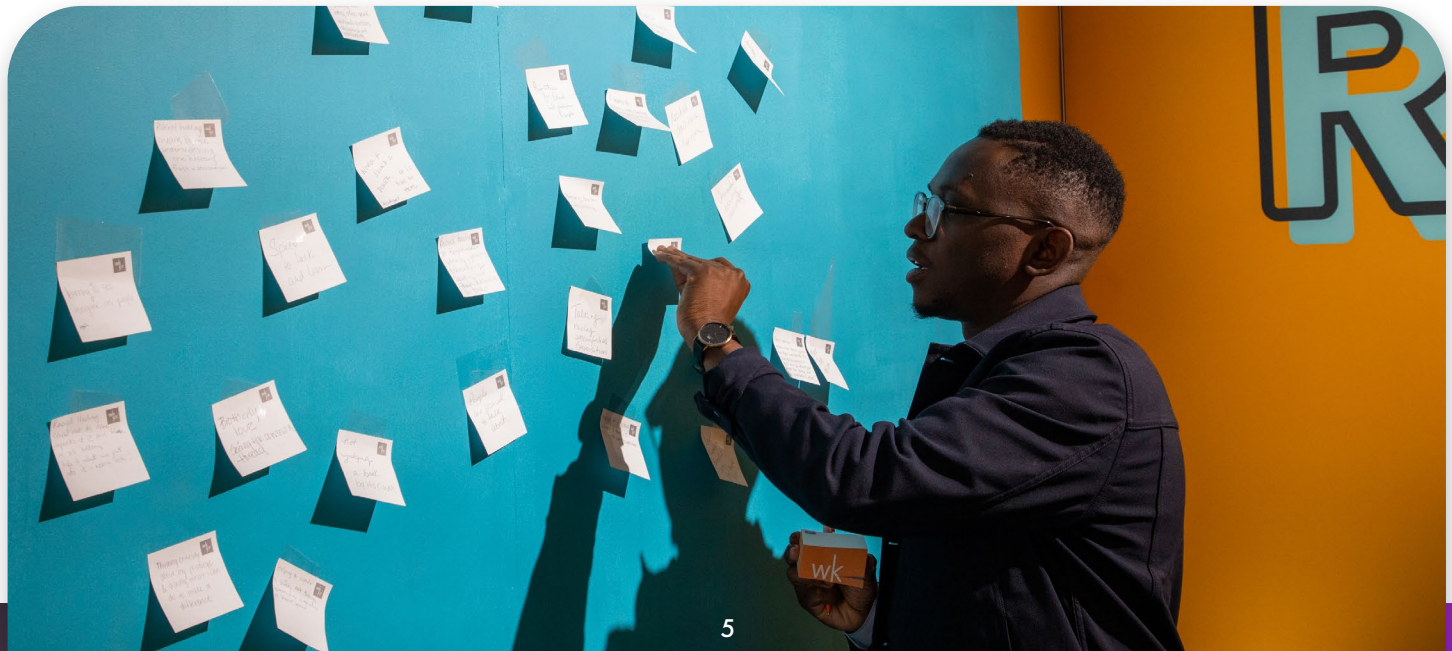
- Anime a las personas a presentarse unas a otras.
- Proporcione refrigerios para apoyar la experiencia de las y los participantes.

PASOS BÁSICOS DE FACILITACIÓN

1. **Reitere el propósito** de la conversación, el cual debe ser explorar, escuchar y aprender unos de otros. Como facilitador(a), usted debe invitar a las y los participantes a enfocarse en la comprensión, en lugar de la culpa o la descalificación. Las y los participantes no necesitan estar todos de acuerdo ni encontrar un antídoto para el racismo.
2. **Establezca acuerdos** para fomentar el diálogo, el respeto mutuo y la escucha profunda de lo que compartan las y los demás participantes. Escriba estos acuerdos —como "Practicar la escucha activa" y "No interrumpir"— en un lugar visible en la sala de reunión o colóquelos como su fondo virtual.
    - Idealmente, usted debe animar a las y los participantes a estar

relajados y cómodos entre sí, especialmente cuando surjan diferencias en creencias y experiencias. Un elemento clave para una conversación exitosa es interesarse y escuchar profundamente lo que las y los demás participantes han vivido y escuchar lo que piensan.

- Anime a las y los participantes a recurrir a la imaginación o la curiosidad cuando escuchen algo nuevo. Invíteles a usar frases como: "Nunca había pensado en eso antes — ¿podría explicar por qué piensa así?" en lugar de: "No lo creo; eso nunca me ha pasado a mí."
- Comprenda que las personas no siempre dicen las cosas de manera perfecta, incluso cuando tienen buenas intenciones. Compartir cómo sus palabras le afectan a usted es útil, pero discutir o debatir su intención no lo es.
    - Considere decir: "Yo me siento frustrado/a (o me siento faltado/a de respeto) cuando las personas dicen... porque...", en lugar de: "Qué cosa tan tonta (o tan racista) para decir."
- Planifique cómo lograr que todas las personas participen. Por



ejemplo, usted podría invitar a las y los participantes más callados a compartir sus ideas y/o preguntas, y alentar activamente a las personas más participativas a ceder espacio para otras voces. (Quizá incluya el uso de algo como un bastón de la palabra o un bastón de la palabra virtual.)

- Planifique momentos rápidos de "pausa y reinicio" si la conversación comienza a sentirse improductiva o demasiado tensa. Elija a una persona del grupo para ayudar a que todas las personas sigan las reglas acordadas.

3. **Abra la conversación.** Comience con una pregunta inicial o un iniciador de conversación para ayudar a que todas las personas comiencen a conocerse.
    - Posibles iniciadores de conversación: Comience con una o dos de las siguientes propuestas:
        - Comparta acerca de un lugar que le hace sentir bien.

- Comparta una historia sobre algo que usted haya perdido o haya encontrado.
- Comparta una historia sobre una sorpresa.
- Comparta una historia sobre una ocasión en la que usted fue generoso/a.
- Comparta una historia sobre una ocasión en la que usted se enojó.
- Comparta acerca de alguien a quien usted extraña.
- Comparta algo acerca de cómo

“

Cuando creamos espacios seguros donde puedan ocurrir la verdad y las conversaciones incómodas, tenemos la esperanza de que la sanación pueda suceder.

LA JUNE MONTGOMERY TABRON
DÍA NACIONAL DE SANACIÓN RACIAL 2022

4 Profundice la conversación.

Una vez que todas las personas parezcan estar cómodas, profundice la conversación utilizando una o más de las siguientes opciones:

- ¿Con qué frecuencia piensa usted en su identidad racial o étnica?
- ¿Qué aspecto de su identidad racial o étnica le hace sentir más orgullo?
- ¿De qué maneras ser afroamericano/negro, latino/hispano, indígena estadounidense, nativo de Alaska, asiático, isleño del Pacífico o blanco impacta su vida personal?
- ¿Y su vida profesional?
- ¿Alguna vez ha experimentado una situación en la que la identidad racial o étnica pareció contribuir a un momento incómodo?
- ¿La identidad racial o étnica influye en su proceso para tomar decisiones importantes o cotidianas? Si es así, ¿cómo?
- ¿Alguna vez se ha sentido "diferente" en un grupo debido a su raza o etnicidad? ¿Cómo le afectó? ¿Con qué frecuencia o profundidad interactúa usted con personas cuya identidad racial o étnica es distinta de la suya? ¿Cuál es la naturaleza de esas relaciones e interacciones?
- ¿Alguna vez ha presenciado que alguien fuera tratado injustamente por su identidad racial o étnica? Si es así, ¿cómo respondió usted? ¿Cómo le hizo sentir? ¿Qué haría diferente hoy?

- Después de que dos o tres personas hayan compartido, pida a las y los demás participantes que reflexionen sobre lo que escucharon y compartan con qué se identificaron o qué les llamó la atención, sin culpar, avergonzar ni rescatar. Luego pida a unas cuantas personas más que compartan. Repita el proceso.

5 **Lleve la conversación hacia el cierre.** Cuando llegue un momento en el que usted sienta que es adecuado cerrar la conversación, considere realizar cualquiera de las siguientes acciones:

- Exprese gratitud a todas las personas por su valentía y su disposición a participar.
- Como anfitrión(a), comparta cómo esta experiencia le impactó a usted y ofrezca un espacio para que las y los participantes compartan cómo la conversación les impactó a ellos. Puede ser tan sencillo como pedirles que compartan una palabra que resuma cómo se sienten respecto a la experiencia.
- Anime a las personas invitadas a compartir un agradecimiento por el proceso grupal o con alguien dentro del grupo.
- Anime a las y los integrantes del grupo a hacer un seguimiento con alguien de la conversación para un diálogo más profundo que permita continuar el aprendizaje y el descubrimiento personal.
- Pida a las personas que compartan qué aprendieron sobre sí mismas o cuál es su mayor reflexión o aprendizaje de la conversación.
- Pregunte si hay acciones que las personas se sienten inspiradas a tomar como resultado de la conversación.
- ¿Programar otra conversación?

Recuerde...

La sanación racial es un viaje continuo que ayuda a unir a las personas y a las comunidades. Beneficia a todas las personas porque, independientemente de nuestro origen, vivimos dentro de, y somos impactados por, las narrativas y las condiciones presentes en este mundo cada vez más interconectado. La sanación racial ayuda a crear las relaciones humanas necesarias para transformar nuestros sistemas actuales en sistemas que funcionen para todas y todos.

CONOCIMIENTO

UNA EXPERIENCIA DE SANACIÓN RACIAL PARA PAREJAS Y GRUPOS PEQUEÑOS

La Fundación W.K. Kellogg ha estado en un camino de equidad racial y sanación racial desde 2007, y una de las herramientas que hemos utilizado en el camino es Conocimiento — que significa "llegar a conocer".

Conocimiento es un principio del movimiento latino para la transformación y la equidad, diseñado para enfocarse en la construcción de relaciones entre parejas o grupos pequeños de personas. Como un componente fundamental del trabajo de equidad racial y sanación racial, el principio de Conocimiento:

- enfatiza la necesidad de crear conscientemente comunidad dentro de un grupo,
- incrementa el potencial de crecimiento personal y de acción colectiva,
- ayuda a fomentar y cultivar una cultura de pertenencia.

Conocimiento no es una dinámica para romper el hielo, sino una práctica de participación que invita a las personas a traer su ser completo al espacio.

CÓMO FACILITAR CONOCIMIENTO

Primero, recuerde al grupo el propósito de Conocimiento: **llegar a conocerse, escuchar y aprender unos de otros.**

Segundo, establezca acuerdos para fomentar el diálogo, el respeto mutuo y la escucha profunda de lo que compartan las demás personas.

Luego, ofrezca una propuesta para el grupo. Algunas propuestas incluyen:

- Cuente una historia sobre un momento en el que usted sintió un profundo sentido de pertenencia, o de exclusión, en el lugar de trabajo.
- ¿Cómo influyó o cambió ese momento su vida, o la vida de otras personas?
- ¿Qué emociones rodean esta experiencia?
- ¿Cuál es el origen de su nombre?
- ¿Cuándo fue la primera vez que usted notó su raza o la raza de otra persona? ¿Recuerda los pensamientos, sentimientos y el significado que le dio a ese momento?
- ¿Cómo aborda usted las diferencias raciales con su(s) hija(s) e hijo(s)?

Invite a cada persona a compartir su respuesta con el grupo completo. Las y los participantes agradecen a quienes comparten. No se esperan otras respuestas (ni juicios).

RECURSOS ADICIONALES

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

More Than One Story *(Más de una historia) – Tarjetas de juego de Welcoming America (Nota: los iniciadores de conversación anteriores se tomaron de estas tarjetas de juego.)*