



Taller de Familias:  
Entendiendo la raza, el racismo y la lucha  
contra el racismo

---



# Racismo Sistémico

Notas:

## Recursos\*

### Artículos\*

The Case for Reparations

The White Flight of Derek Black

The Noose of Racism

Black Homeowners Face Discrimination in Appraisals

### Videos\*

Marley Dias Talks Institutional Racism

Housing Discrimination

Black Employment

Drug Arrests

### Lecciones\*

Teaching for Black Lives

Racial Inequality and  
Institutional Racism

\*Estos recursos están en inglés, para encontrar recursos en español haga clic [aquí](#). Se encontraron recursos en la pagina de @LatinaRebels en Instagram

# Elementos de Fatiga de Batalla Racial

---

- Dolores de cabeza de espalda causados por tensión
- Latido cardíaco elevado/latidos rápido del corazón
- Respiración rápida cuando se anticipa un conflicto racial
- Malestar estomacal/sentir "mariposas" en el estomago
- Fatiga extrema/cansancio extremo
- Úlceras
- Pérdida de apetito
- Presión alta
- Ansiedad y preocupación constante
- Aumento de uso de malas palabras y las quejas
- Incapacidad de dormir
- Pesadillas
- Pensamientos e imágenes intrusivas
- Pérdida de confianza en si mismo
- Dificultad en la manera de pensar/ difícil de pensar con claridad/  
difícil poder articular los pensamientos (confirmando el estereotipo)
- Hipervigilancia
- Frustración
- Negación
- Retraso/trastorno emocional y social
- Enojo/Ira, supresión de la ira y expresiones verbales o no verbales de ira
- Mantenerse callado
- Resentimiento

Adaptado por Asia Lyons de: "Assume the position...you fit the description: Psychosocial experiences and racial battle fatigue among African American male college students." by Smith, W.A., W.R., & Danley, L.L., 2007.

American Behavioral Scientist, 51(4), p. 556.

# Recursos para el Cuidado Personal\*

---

4 BIPOC Women on the Power of Saying 'No' - and Why It's Essential for Self Care

14 Organizations and People Working to Support BIPOC Mental Health During the Coronavirus

Radical Self Care: Angela Davis

Radical Self Care: Alicia Garza

Self-care: Develop a Routine That Works for You

Why We Need Self-Care In The Face of Race-Based Trauma

\*Estos recursos están en inglés, para leerlos, utilice el traductor de google

Lyons Educational Consulting 2020

# Acciones del Actor (Primera Fase)

- Asistir marchas, vigiliyas que son “cómodas” y quizás incluso divertidas. Incluye la mayoría de los eventos dirigidos por personas blancas.
- Donar a candidatos/organizaciones políticas que no tienen una misión explícita de justicia racial o que no estén dirigidas por personas directamente afectadas
- Comuníquese con otras personas blancas en su vida (miembros de la familia, viejos amigos, conexiones en las redes sociales) para involucrarlos en conversaciones sobre racismo, blancura, etc.
- Hacer llamadas telefónicas y enviar correos electrónicos (a nivel de ciudad / estado, con distritos escolares, etc.) abogando en nombre de las políticas presentadas por organizaciones de justicia racial.
- Su trabajo no desafía directamente el racismo institucionalizado
- Ser voluntario en una organización orientada al servicio (tutoría, entrega de comida, recolección de alimentos enlatados, campañas de recolección de ropa).
- Permanezca cerca y observe cuando otra persona blanca o un oficial de policía este usando cualquier forma de intimidación, acoso o violencia contra una persona de color
- Asegúrese que el material de lectura que le compra a sus hijos cuestione explícitamente la justicia y equidad.
- Consumir (disfrutar, comprar) arte, en todas sus formas que es producido por personas no blancas. Podría incluir asistir a presentaciones, elegir películas y documentales específicos, etc.
- Coloque letreros en sus ventanas o en su jardín, como un cartel de Black Lives Matter.

# Acciones del Aliado (Segunda Fase)

- Sea voluntario en una organización local que se enfoca en la justicia racial.
- Esto podría ser en un lugar de trabajo o acciones hechas en casa (ver más abajo). Recuerde: su papel es escuchar y aprender, no hacerse cargo
- Donar a campañas de personas políticas progresistas de color.
- Donar a campañas de políticos progresistas locales en otras ciudades/estados.
- Inscriba a sus hijos en las escuelas públicas donde ellos se encuentran en la minoría racial.
- Lleve a sus hijos pequeños (de 0 a 16 años) a eventos en los que adultos (personas de color y otras personas blancas) hablen sobre el racismo, la violencia contra las comunidades de color, la supremacía blanca, etc.
- Hable con sus hijos sobre estos temas de manera explícita, incluido dónde ellos están en estos sistemas, incluidos los privilegios que ocupan.
- Organizar y educar a los hijos sobre otras personas (especialmente a otros niños blancos) para que desarrollen una conciencia crítica.
- Valla más allá con su propio aprendizaje. Interactue con otras personas blancas, inicie conversaciones y comparta su aprendizaje con otras personas blancas en su vida, especialmente aquellos con los que está más cerca (miembros de la familia, niños, vecinos, colegas).
- Si tiene un club de lectura, compre y lea materiales de autores de Color que hablen de estos temas. Reúna recursos para pagarle al autor para que hable con su grupo a través de FaceTime, Google Hangout, etc.
- Cree arte visual, poesía, películas, sitios de web, campañas en las redes sociales, etc., que hablen de lo que usted piense que sea el papel de los blancos en la lucha por la justicia racial.

# Acciones del Aliado (Segunda Fase)

- ¿Tiene habilidades tecnológicas y/o de diseño? Ayude a las personas a mantener sus sitios web en funcionamiento, a diseñar comunicaciones accesibles, a diseñar aplicaciones útiles y mantener sus cosas/datos seguras.
- Ponga su hogar a disposición a los organizadores que necesitan espacios seguros, accesibles y acogedores para reunirse, planificar acciones, etc.
- Organice protestas que interrumpen "los negocios como siempre" y obliguen a otras personas blancas a confrontar/reconocer la comodidad con la que ellos y usted viven. Si estas acciones no están obligando a otras personas blancas a experimentar alguna incomodidad, son comparables a las de la categoría de Actor (primera fase). La excepción podría ser conseguir que otras personas blancas que normalmente no asisten a tales eventos se presenten para nada.
- Done dinero explícitamente a organizaciones con una misión de justicia racial, lideradas por personas directamente afectadas. También haga una donación para juntar fondos para activistas negros, morenos e indígenas.
- Utilice su posición económica para apoyar a las empresas de personas de color.
- Edúquese sobre temas como las reparaciones, la devolución de tierras robadas y el trabajo negro, moreno e indígena y su relación con el capitalismo. Use esto como un lente para ayudar a guiar sus acciones relacionadas con el dinero.
- Participar en organizaciones que involucran a los blancos en la lucha para promover la justicia racial (como SURJ - Showing Up for Racial Justice)
- Diversifica tus redes sociales. Siga a las figuras y líderes radicales/progresistas negros, morenos e indígenas del movimiento. Entonces haz lo mejor que puedas para compartir y amplificar su voz con tus círculos sociales blancos. Esta es una excelente manera de cambiar la cultura de ideas, arte y medios.



# Acciones del Aliado (Segunda Fase)

- Sea extremadamente cuidadoso con los trabajos sin fines de lucro que afirman apoyar a las personas de color, porque fácilmente pueden tener impactos muy negativos en las comunidades a las que se proponen servir. Demasiadas organizaciones se deslizan hacia un papel dominante y solo terminan habilitando / dañando a las comunidades desfavorecidas en lugar de aliviar las condiciones opresivas que impiden que la comunidad se empodere. Utilice su puesto de trabajo para ayudar a los pueblos negros, morenos e indígenas. Por ejemplo: buscar intencionalmente personas negras y morenas para entrevistarlas para obtener trabajo, y utilizar servicios de catering negros o hablantes indígenas.

# Acciones del Aliado (Tercera Fase)

- Lleve a sus hijos a eventos/organice eventos en los que los facilitadores trabajen explícitamente con los niños para explorar la intersección entre raza, poder, privilegio, etc.
- ¿Tiene experiencia en la enseñanza y el cuidado de niños? Brinde estos servicios para que más organizadores y activistas negros, morenos e indígenas puedan ir a trabajar, asistir a reuniones, acceder a servicios, etc.
- Hable con el maestro de su hijo/a si lo ve enseñando de maneras culturalmente problemáticas y ofrezca trabajar con él para incluir más temas relacionados con la raza y la equidad en el plan de estudios.
- Únase o inicie un grupo/club de padres en la escuela de su hijo que hablen sobre temas de equidad, diversidad. Promueva la participación de los padres, y apóyelos para reformular las ideologías deficientes. Usen su voz para crear espacios racialmente inclusivos.
- Recaudar fondos y juntar dinero para organizaciones con una misión explícita de justicia racial, lideradas por personas directamente afectadas. También puede tener un empleador que iguale sus contribuciones.
- Recuerde: recaude dinero públicamente, pero done de manera más silenciosa, ya que esto no es para estimular su ego.
- Encuentre formas de usar su privilegio y acceso al dinero y uselo con organizaciones y comunidades de base negros, morenos e indígenas.
- Coordinar (y pagar por) organizaciones que llevan a cabo capacitaciones contra el racismo para facilitar sus talleres dentro de su escuela, iglesia/sinagoga, vecindario, lugar de trabajo.
- Interrumpir intencionalmente los espacios de los blancos, es decir, crear incomodidad en lugares donde otros blancos y la blancura existirían cómodamente. La comunidad blanca es un pilar de apoyo de la supremacía blanca.
- Únase a una organización con el objetivo explícito de nombrar y acabar con la injusticia racial.

# Accomplice Actions (Phase Three)

- Asistir a reuniones y otros eventos públicos para abogar en persona en nombre de las políticas propuestas por las organizaciones de justicia racial. Tenga cuidado de no hablar en lugar de personas de color, sino de sumar su voz para mostrar solidaridad. Traiga a otras personas blancas con usted.
- Su trabajo debe centrarse en aliviar las condiciones opresivas que impiden que las comunidades marginadas se empoderen. La realidad es que CUALQUIER trabajo que ya tenga o elija solicitar, puede usar su puesto para convertirse en colaborador de la comunidad negros, morenos e indígenas; y por lo tanto un traidor a la supremacía blanca.
- Intervenir físicamente en confrontaciones cuando una persona de color está siendo intimidada, acosada o víctima de violencia por parte de una persona blanca o un oficial de policía.
- ¿Te sientes cómodo poniendo tu cuerpo en la línea? Llame a organizadores, manifestantes y otros grupos y pregunte si puede recibir capacitación para manejar su seguridad y absorber las amenazas de la policía.
- Recaudar fondos y hacer campaña en nombre de políticos progresistas/radicales (especialmente personas no blancas), incluidos los que se postulan en las elecciones locales (juntas escolares, agencias de transporte, autoridades de vivienda).
- Ser voluntario y recaudar fondos para organizaciones dirigidas por personas directamente afectadas para apoyar los esfuerzos de registro de votantes dentro de sus comunidades. No le digas a la gente negra, morena e indígena cómo o por quién votar. Use su energía y recursos para organizar comunidades blancas para apoyar políticas y políticas progresistas/radicales.
- Organice a otras personas blancas para estudiar estos temas juntos, asista a eventos como grupo, invite a oradores a reunirse con su grupo.
- Organizar y financiar oportunidades para que las personas de las comunidades directamente afectadas compartan y reciban una compensación por su arte.
- Proporcione alojamiento gratuito (¿tiene un dormitorio adicional?) A activistas, organizadores o educadores de Color.

# ¿Cual es el Plan?

---

¿Cuál será su plan de cuidado personal mientras continúa su lucha contra la supremacía blanca?

¿Cuál es el plan que use con sus hijos para el plan cuidado personal mientras continúa su lucha contra la supremacía blanca?

# Evaluarse a Sí Mismo

## **Vamos a transformar nuestra percepción sobre nosotros mismos...**

Cuando piensas en tu identidad como una persona que es negro, indígena, persona de color, blanco o familia multirracial, ¿cuáles son las cosas de las que estás más orgulloso?

## **Vamos cambiar nuestro pensamiento...**

¿Cuáles son las partes de la identidad racial de su familia con las que lucha (colorismo, privilegio blanco)?

## **Vamos a cambiar nuestro comportamiento...**

¿Cuáles son algunas de las formas en las que puede enfrentar las luchas con la identidad en su familia?

# Reunir el Pueblo

---

Mientras revisa la lista de sugerencias para actores, aliados y cómplices, piense quién se unirá con usted en su trabajo. Crea una lista de al menos dos personas con las que trabajarás mientras luchas por la justicia racial. Junto a su nombre, explica por qué crees que deberían ser parte de tu comunidad. ¡No olvide a sus hijos ni a los niños que mantiene!

# ¿Que Sigue?

---

Vea la lista de ideas en las páginas de actor, aliado y cómplice o alguna acción que usted y su comunidad ya estén pensando en tomar. Seleccione una o dos ideas con las que desee seguir adelante a partir de hoy. ¡Escriba la idea pero no escriba todavía ningún paso de acción! Es importante que trabaje con su comunidad para elaborar un plan.

# Tarea: Crear el plan

---

Aunque las limitaciones pueden verse de forma negativa, pueden ayudar a convertir los problemas en proyectos. Con su comunidad, piense en lo que es posible, sostenible y deseable para todos. Recuerde, todos están en esto a largo plazo!



# Más Recursos\*

\*Estos recursos están en inglés, para encontrar recursos en español haga clic [aquí](#). Se encontraron estos recursos en la pagina de [@LatinaRebels](#) en Instagram

---

[Someone Made a Guide for What To Do When You See Islamophobia and It's Perfect](#)

[Abundant Beginnings Children In Activism](#)

[Whites Confronting Racism](#)

[White Privilege Conference](#)

[Facing Race Conference](#)

[The "Problem" Woman of Colour in the Workplace](#)

[Code Switch \(Podcast on NPR\)](#)

[Anti-Racism Lesson Plans Grade 3-5](#)

[Anti-Racism Lesson Plans Grades 9-12](#)

[The Whiteness Project](#)

[40+ Children's Books About Human Right and Social Justice](#)

[Talking About Race: Whiteness](#)

# DEFINICIONES

**Actor:** Las acciones de un actor no alteran el status quo. Las acciones de un actor no nombran ni desafían explícitamente los pilares de la supremacía blanca. Estos sistemas solo se ven desafiados cuando los actores cambian o combinan sus acciones con las de los aliados y/o cómplices.

**Aliado:** Típicamente es considerado como un verbo. Uno necesita participar como un aliado. Este título no puede otorgarse a sí mismo. Las acciones de un aliado tienen mayor probabilidad de desafiar el racismo institucionalizado y la supremacía blanca. Un aliado es como un disruptor y educador en espacios dominados por los blancos.

**Anti-racismo:** El hábito/la práctica de oponerse al racismo y promover la tolerancia racial.

**Blancura:** La forma en que los blancos, sus costumbres, cultura y creencias operan como el estándar por el cual se comparan todos los demás grupos.

**Cómplice:** Las acciones de un cómplice son las cuales directamente retan al racismo institucional, la colonización, y la supremacía blanca. Un cómplice bloquea o impide que a las personas, las políticas y las estructuras racistas.

**Conciencia racial:** La habilidad de reconocer el impacto que la raza tiene en nuestra vida diaria.

**Cultura de supremacía blanca:** Una idea en la que la gente blanca y sus ideas, pensamientos, creencias y acciones son superiores a las personas de color y sus ideas, pensamientos, creencias y acciones.

**Cultura dominante:** Un grupo de personas que tienen el mayor poder en una cultura. Este grupo controla sistemas e instituciones como el gobierno de un país y deciden qué se considera “normal.”

**Estereotipo:** Una imagen o idea generalizada y simplificada de un tipo particular de persona o cosa.

**Evasión de color:** La creencia que uno no está influenciado por el racismo en la sociedad. La evasión del color es una forma de racismo porque esta ideología dice que la persona no reconoce la raza de los demás ni los aspectos positivos y negativos que vienen con ser de esa raza en particular.

# DEFINICIONES

**Fatiga de batalla racial:** Un efecto del racismo. Los síntomas incluyen: depresión, presión alta, silencio, exceso de trabajo, falta de trabajo, ira, etc.

**Identidad:** Las partes de tu persona que te forman a quien eres.

**Opresión:** Una combinación de discriminación institucional, discriminación sistémico, prejuicios personales, intolerancia y injusticia social en una compleja red de relaciones y estructuras. Esta red es parte de la mayoría de los aspectos de la vida en nuestra sociedad.

**Racismo:** Un sistema de opresión que no solo estigmatiza, humilla y lastima a los grupos de minoridades, sino que también ejerce violencia contra el grupo dominador (blanco). El racismo funciona no solo a través de prejuicios y discriminación aparentes y conscientes, sino también a través de actitudes y comportamientos inconscientes. Es parte de una sociedad que sostiene una norma cultural blanca que no siempre es fácil de ver conscientemente pero aun así es generalizada y sentida por la sociedad.

**Racismo cultural:** Estereotipos que dicen que grupos raciales y étnicos tienen una cultura inferior

**Racismo individual:** Las creencias de inferioridad de grupos raciales o étnicos a nivel individual a través de intercambios de persona a persona (por ejemplo en conversaciones).

**Racismo social/cultural:** Normas culturales que unen a las instituciones y a los individuos con valores comunes. Estas normas incluyen filosofías de vida, definiciones de: bien y mal, belleza, normalidad, salud, enfermedad, perspectivas sobre el tiempo, etc.

**Raza:** Una construcción social creada para justificar la esclavitud.

# ¡SIGUE ADELANTE!

¿Esta interesado/a en continuar la conversación?

¡Únase a otras familias que están aprendiendo sobre raza, racismo y antirracismo en el grupo de Facebook de LEC! \*

**<https://tinyurl.com/familyraceconversations>**

¿Tiene mas preguntas?

Hable con Asia Lyons\*:  
[Asia@lyonseducationalconsulting.com](mailto:Asia@lyonseducationalconsulting.com)

\*Asia Lyons y el grupo de Facebook de LEC se comunican en inglés.