



The Lexington Group, Inc.

Your Employee Assistance Program

Cómo Hablar sobre la Discriminación y Hacer un Cambio

Iniciar una conversación sobre el racismo no es fácil, puede ser algo incómodo y emocional. Si tiene la oportunidad, prepárese con anticipación antes de entablar una conversación. Con el estado actual de disturbios civiles, específicamente con respecto al Movimiento Black Lives Matter, ahora más que nunca es importante tener estas conversaciones. Reconozca que la gente puede estar sintiendo enojo, estrés y miedo.

Las emociones pueden estar a flor de piel; sin embargo, el objetivo de cada diálogo es construir una base para el cambio. Es nuestra responsabilidad mutua escuchar, aprender, actuar y motivar a otros a hacer lo mismo.

La intolerancia tiene muchas caras: intolerancia contra una raza, sexo, edad, género, posición económica, nación de origen, acceso a la educación, así como contra las discapacidades físicas y mentales. No deben tolerarse la discriminación ni la opresión en ninguna forma ni por ningún motivo. Todos debemos alzar la voz en respuesta a la discriminación racial y a las protestas en todo el mundo.

- Investigue y dedique tiempo a adquirir conocimientos. Edúquese sobre el tema del racismo y esfuércese por entender su arraigada historia. Si encuentra un recurso en particular que exprese muy bien cómo se siente, compártalo. Alguien con interés o comprensión limitados podría resistirse; sin embargo, compartir un artículo o un video corto podría ayudarlo con su debate actual.
- Conozca a su audiencia: inicie el diálogo consciente de su "público". Identifique su nivel de interés, su grado de comprensión, su actitud y sus creencias. Tomar un enfoque "en torno al público" puede ayudar a que usted comparta información importante de manera más efectiva.
- Piense con anticipación sobre cómo abordar problemas que pueden ayudar a alguien a ver un punto de vista diferente. Por ejemplo: la representación minoritaria, la apropiación cultural, los estándares de belleza eurocéntricos, así como la importancia cultural del cabello natural y la identidad son temas excelentes para cambiar la lógica existente de alguien.

- Venga a la discusión con ejemplos de incidentes y comportamientos que respalden su punto de vista. Piense en instancias donde aspectos de la apariencia, de manera abierta o encubierta, han afectado una situación o circunstancia, positiva o negativamente. Entienda por qué estos casos de intolerancia son problemáticos y cómo podrían haber sido rectificados.

Acepte que, aunque se tome el tiempo de prepararse, la otra persona podría aún confrontarlo con un tema del que usted no está seguro. Eso está bien, usted no tiene que tener todas las respuestas. Acuerde volver a la conversación de nuevo después de investigar el tema.

Al comenzar su conversación, hágale saber a la otra parte que está bien hacer preguntas. Puede hacerse difícil lidiar con alguien que cuestione otros derechos; sin embargo, el interrogatorio constructivo a veces es una expresión de interés. Debe saber que usted también puede cuestionar la opinión de otro. Manténgase con la mente abierta y exprese puntos de vista de una manera directa y tranquila.

Haga un esfuerzo consciente de escuchar lo que la otra persona esté cuestionando. La paciencia, la atención, el reconocimiento y la capacidad de respuesta alentarán a que la conversación continúe.

Reconozca que la conversación puede extenderse más allá de su discusión inicial. No se desanime, el cambio significativo no ocurre con rapidez.

Hay múltiples medios para apoyar el cambio. Comience con tener una discusión. También puede firmar una petición en línea, donar su tiempo y dinero de manera generosa, educarse, defender a otros, apoyar negocios pequeños, de propietarios negros o pertenecientes a minorías. Exprese su derecho a protestar, solicite a su gobierno y líderes cívicos que aboguen por el cambio. Votar por sus políticos locales es un paso importante. Hablar y escuchar son dos acciones importantes que puede tomar en este preciso momento.

Tenemos una oportunidad para cambiar, y usted hasta podría ser la prueba de ello.

Cómo Puede Ayudarlo The Lexington Group

The Lexington Group puede ayudarlo a recibir orientación confidencial cara a cara en línea. La atención compasiva y personalizada está a su alcance. Solicite el servicio y obtenga información adicional en:

The-Lexington-Group.com

Para obtener asistencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a:

ESTADOS UNIDOS E INGLATERRA
1-800-676-4357

CANADÁ
1-800-567-4343

ISLAS CAIMÁN
1-855-328-1185

TTY
1-800-955-8339

