



# GUÍA ANTIRACISTA

## #HABLEMOSDERACISMO

Un manual para facilitar la deconstrucción del lenguaje racista.



TALLER  
SALUD



NoVo  
Foundation



# TALLER SALUD

**TALLER SALUD** es una organización feminista de base comunitaria con sede en Loiza, Puerto Rico dedicada a mejorar el acceso de las mujeres a la salud, reducir la violencia en entornos comunitarios y fomentar el desarrollo económico.

Promovemos la salud, la paz y el desarrollo de las mujeres a través de tres programas principales, con el objetivo de transformación social para Puerto Rico.

**AFROCARIBEÑAS** es una iniciativa del programa Mujeres y Salud, formalizándose como un cohorte de educación antirracista y de equidad de género que cultiva y desarrolla jóvenes afrodescendientes como líderes y organizadoras feministas.



/ TALLER.SALUD



@TALLERSALUD



/ TSALUD

[WWW.TALLERSALUD.COM](http://WWW.TALLERSALUD.COM)



**AFROCARIBEÑAS** busca la formación de jóvenes como líderes feministas y activistas de justicia social. Es un espacio de sanación y aprendizaje colectivo para el desarrollo de destrezas para la vida y la organización social, utilizando el arte, la educación popular y el juego.



Esta guía está basada en las experiencias que han enfrentado las Afrocaribeñas en su proceso de vida y las estrategias que han utilizado para educar y hablar del racismo. Con esta guía, queremos nombrar algunas de las frases racistas que las personas utilizan por costumbre, sin medir el impacto que tienen sobre otras personas. Queremos que con esta guía dejemos de reproducir este vocabulario, aprendamos términos correctos y que con ella podamos **HABLAR DEL RACISMO**.

Este proyecto es apoyado por  
Novo Foundation.



**NoVo**  
**Foundation**



**TALLER**  
**SALUD**

# SOY NEGRA, NO "NEGRITA". EL DIMINUTIVO ES RACISTA.

¿POR QUÉ UTILIZAMOS EL DIMINUTIVO PARA REFERIRNOS A LAS PERSONAS NEGRAS?

En Puerto Rico, nos agarramos mucho a los diminutivos. A veces lo hacemos por cariño, a veces lo hacemos inconscientemente... y a veces lo hacemos por conducta aprendida que se transporta a raíces racistas en Puerto Rico.

Bien sabemos que el diminutivo se utiliza para denotar un menor tamaño. Significa "achicar" algo, hacerlo menos grande y hasta menos importante.

¿Alguna vez has escuchado o utilizado frases como estas?

⚡ "La negrita esa..."

⚡ "El pobre negrito..."

⚡ "¿Por qué eres tan 'negrita'?"

Ahora, cuando hablando de personas formadas y libres, cuestionate el por qué has utilizado el diminutivo...

Cuando las personas se refieren a nosotras como "negritas", nos minimizan. Nos hacen sentir como si no tuviéramos el mismo valor que otras. Esto poco tiene que ver con las intenciones—tiene que ver con el impacto de las palabras.

Aunque de manera inconsciente, cuando las personas utilizan el diminutivo para referirse a nosotras, minimizan nuestras capacidades y revelan el racismo que han internalizado.

Cambemos el vocabulario, ¡llamemos las cosas por su nombre!

Todes conocemos cuando una persona nos habla con cariño. También conocemos cuando se refieren a nosotras de manera despectiva. Aún así, este palabreo va más allá de eso. Nos hemos acostumbrado generación tras generación a utilizar un vocabulario racista. Es el momento de eliminarlo de nuestro diccionario mental.

## ESTRATEGIAS

1. **PRÁCTICA CONSCIENCIA:** Mantente alerta a cómo hablas con las diferentes personas en tu vida. ¿Cómo te comunicas con las personas a través de redes sociales? Observa cómo le hablas a una persona cuando es blanca versus cuando la persona es negra.

2. **SI EL EJERCICIO DE MANTENERTE ALERTA ES DIFÍCIL,** entrénate a llamar a las personas por sus nombres.

# NI HUBO "MANO NEGRA", NI TIENES "HAMBRE NEGRA". LO NEGRO NO TIENE POR QUÉ SER MALO.

Muchas veces hemos escuchado la frase, "ahí hubo mano negra" cuando ocurre algún robo o delito. Esta afirmación normaliza el pensar de que lo negro simula maldad o daño. Esta frase, al igual que "tengo una hambre negra", está insertada en nuestro vocabulario y llegó el momento de eliminarlo.

Cuando las personas utilizan frases como estas, le dan poder a las palabras. Si vemos lo blanco como símbolo de lo bueno y el negro lo opuesto, el poder que le otorgan a unxs, le resta a otrxs.

Digamos que presencias un asalto en un negocio. Llega la policía y se encuentra con dos sujetos: uno de tez blanca y otro de tez negra. ¿A quién crees que acusarán? Lo pensaste, ¿verdad?

Es por ésto que las palabras tienen un gran poder. La manera en que las personas emplean el lenguaje crea tendencias de pensamiento. Pueden aportar o condenar a una persona.

La frase de "hubo mano negra" va asociada a esa ideología discriminatoria y racista de siglos pasados que pretendía señalar a las personas negras como aquellas que roban, asesinan y son únicas propensas a cometer crímenes. El peso histórico de esta frase racista contribuye a la manera en que las personas ven y se relacionan con el mundo. Hace que, por ejemplo, al caminar por la calle y ver un caballero negro corriendo, las personas piensen que la intención de este caballero sea el hacerles daño.

**1. OMITTE FRASES QUE PUEDAN TENER CONNOTACIONES NEGATIVAS.** Para comunicar la gravedad de tu situación, puedes utilizar frases como "¡Tengo un hambre cañona!" "¡Tengo un hambre brutal!", "¡Estoy que me como una vaca del hambre!", etc.

**2. CUANDO TE REFIERAS A ALGÚN DELITO O ROBO, PRÁCTICA LA MODIFICACIÓN DE ADJETIVOS.** Puedes decir, "Ahí robaron", "Esa situación está dudosa/nebulosa", o incluso "Ahí hubo un medio traqueteo".



# ¿CAMBIARÍAS TU DIRECCIÓN POR UN EMPLEO? ¡NO! TÚ VALES, DILE NO AL RACISMO.

En el pueblo de Loíza, y en diferentes residenciales públicos donde hay una gran cantidad de personas negras, las personas tienden a utilizar otras direcciones para ser consideradas y/o aceptadas en algún empleo o solicitar algún servicio.

Hoy en día, esta tendencia aún se ve reflejada en la juventud. Por costumbre, nuestrxs familiares nos recuerdan que debemos usar una dirección distinta para ser aceptadas en los diferentes trabajos a los cuales solicitamos. Es importante que expongamos y dialoguemos abiertamente sobre estas situaciones. Es importante verbalizar que esto es una práctica muy común en Puerto Rico, aún hoy en día. Es importante que acabemos con estas prácticas.

Es problemático y racista que las personas tengan que cambiar de dirección porque se asume que, al ser de cierto lugar, son negras, y que por ser negras no son dignas de recibir igualdad de oportunidades.



## ESTRATEGIAS

1. **¿ERES RESIDENTE DE LOÍZA Y/O VIVES EN UN RESIDENCIAL?** Utiliza tu dirección sin miedo. Es momento de que los patronos cumplan con su ley contra el discrimen en el empleo de 1959. ("Título: Ley contra el "Discrimen por razón de edad, raza, color, sexo, origen social o nacional, condición social, afiliación política, ideas políticas o religiosas, o por ser víctima o ser percibida como víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acecho.")

(Junio 30, 1959, Núm. 100; título enmendado en Diciembre 24, 2006, Núm. 271, art. 1.)" <http://www.lexjuris.com/trabajo/lex1959100.htm>

*"Esta ley se creó para proteger a los empleados y aspirantes a empleo contra discrimenes de los patronos o de las organizaciones obreras, tanto en el empleo como en las oportunidades de aprendizaje y entrenamiento, por razón de edad, raza, color, sexo, origen social o nacional, condición social, ideas políticas o religiosas; definir ciertos deberes de los patronos y las organizaciones obreras; fijar los deberes y facultades del secretario del trabajo y recursos humanos, y de los abogados del departamento del trabajo y recursos humanos e imponer responsabilidad civil y criminal por tales discrimenes".*

2. **¿NO ERES DE LOÍZA O DE UN RESIDENCIAL?** Infórmate sobre esta tendencia, no permitas que discriminen contra tu compañerx de trabajo. Si eres el patrono, recuerda que por LEY y por humanidad, no está permitido el discrimen contra tus empleadx. No es solo conocer la existencia de una ley, es también ponerla en práctica.

# "NO SOY RACISTA, PERO..." TE RÍES DE LOS CHISTES LLENOS DE MICRORACISMOS.

Los **MICRORACISMOS** son expresiones cotidianas y racistas expresadas a las personas negras de una manera sutil. Aunque casi difíciles de identificar, son tan dañinas como el racismo expresado en su forma abierta. Algunos ejemplos de microracismos son los chistes internos que se hacen entre familiares o amistades. Estos "chistes" continúan reproduciendo mentalidades y expectativas prejuiciadas y racistas en los diferentes espacios personales.

Comúnmente, los microracismos son comentarios como: "Eres una negra fina", o "para ser negra, eres bien linda". Estos comentarios están llenos de racismo, a pesar de su intención, porque la gente tiende a pensar que lo bueno que nos sucede es a *pesar de nuestra negritud*.



1. **EVITA LOS CHISTES RACISTAS.** Recuerda que hieren los sentimientos de las personas. Hacer estos comentarios, incluso en son de "broma", normaliza estos pensamientos y autorizan a otras personas a tomar la misma iniciativa.
2. **DIVÓRCIATE DE LAS INTENCIONES O DE LA IDEA DE QUE EL COMENTARIO ES "GRACIOSO" O ES UN "CHISTE".** Las dinámicas de poder que ha establecido el racismo solo hacen de estos comentarios como "graciosos" a quienes se benefician y no reciben el dolor de las palabras. No es sobre lo individual, es sobre lo colectivo.

# MI COLOR DE PIEL NO DEFINE MI PROFESIONALISMO. ¡SÍ, SOY NEGRA!

## ESTRATEGIAS

Mucha gente entiende que por que somos personas negras, no tenemos la capacidad de ocupar trabajos o esferas profesionales. Muchas, incluso, llegan a cuestionarnos si somos parte de equipos de trabajo o celebran que nuestra presencia es un gran logro.

Las personas deben renunciar a la idea de que las personas negras no son capaces de realizar lo que se proponen. Esto son **ESTEREOTIPOS** y creencias de que ciertas personas pertenecen "mejor" a ciertas profesiones.

¡Qué seamos personas negras, no significa que estemos menos capacitadas o que seamos menos profesionales!

Estas ideas tienen un impacto directo y sistémico al dejar a las personas negras fuera de oportunidades de crecimiento, a pesar de su alto nivel de preparación y capacidad.

1. **SI QUIERES CONVERSAR CON UNA PERSONA SOBRE SU EMPLEO, PREGÚNTALE.** No adivines en dónde podría trabajar, ni entres a la conversación con expectativas. Escuchar a las personas con mente abierta ayuda a que entendamos más sus historias.

2. **NO HAY PUESTOS DETERMINADOS POR COLOR: NO LO PUEDES CREER ASÍ.** Ya sabemos que las mujeres pueden hacer igual o mejor trabajo que los hombres en cualquier carrera profesional. Es igual para las personas no blancas y negras. Todo el mundo tiene la capacidad de lograr llegar al puesto y la carrera que desee.





# NO HAY PELOS BUENOS Y MALOS, SE LLAMA DIVERSIDAD.

¿Se han puesto a problematizar la tendencia de decirle pelo "malo" al pelo grifo o rizado?

Debemos trabajar para que las personas rompan sus esquemas sobre el pelo asociado a la experiencia negra. Como personas negras, en nuestro vocabulario no cabe que algún pelo sea malo. ¿Qué daño te ha hecho?

Según la RAE se define a algo "malo" como:

1. adj. De valor negativo, falta de las cualidades que cabe atribuirle por su naturaleza, función o destino.
2. adj. Nocivo para la salud.
3. adj. Que se opone a la lógica o a la moral.

## ESTRATEGIAS

1. **SIN IMPORTAR TU TIPO DE CABELLO O COLOR DE PIEL**, edúcate sobre el pelo afro-rizado y los movimientos naturales.
2. **ENTIENDE QUE EL CABELLO ASOCIADO A LAS PERSONAS NEGRAS ES TAN DIVERSO COMO LAS EXPERIENCIAS EN EL MUNDO. NO HAY NADA NEGATIVO EN ELLO.** No es falta de cualidades ni nocivo a la salud. Tampoco se opone a la lógica o moral de alguien.

## TURBANTEO

Cualquier pedazo de tela bien utilizado puede ser tu prenda favorita de vestir. Verte deslumbrante y atractiva depende del juego de colores que uses. Lo más importante es la seguridad con que lo lleves como mujer. No siempre fue así. La historia nos dice que fue símbolo de esclavitud. Incluso en un momento dado, el pelo rizado excitaba a los hombres, por lo que dio pie a que se creara una ley en el que las mujeres afro debían ocultar sus cabellos con pedazos de tela. Aun así, no lograron quitarnos la belleza. Se comenzó a decorar el turbante con perlas y flores.

Esta prenda ha dormido y levantado en el transcurrir de los años. Hoy día está muy presente e integrada en nuestra manera de vestir. Te invito a usarla representando la belleza y resistencia. **MUJER, NO TE OLVIDES QUE TÚ, ERES. ¡SOMOS!**

# "MENTIRITA BLANCA" MENTIRA ES MENTIRA.

Las personas se han acostumbrado a utilizar el adjetivo "blanco" para describir las cosas 'buenas' o 'positivas', mientras que "negro" se ha utilizado para las cosas, despectivas y discriminatorias.

¿Te has preguntado por qué lo blanco siempre es usado como positivo? Esta normalización es parte del racismo internalizado que llevamos. Sin importar nuestra identidad racial, desde que somos muy pequeñxs a las personas se nos ha enseñado este estándar. Es casi imposible para las personas ver lo negro como algo bueno, positivo y con valor cuando empleado como adjetivo... Ahora, imaginen el impacto de esa visión en las personas.

Tendemos a "blanquear" las cosas con el pretexto de que "no es tan malo". Porque la mentira sea 'blanca' no deja de ser mentira, no deja de ser un acto deshonesto. ¿Por qué caemos en restarle importancia al dolor que causa utilizando descriptores racializados?

## ESTRATEGIAS

1. **ABANDONEMOS LA FRASE.** Las mentiras son actos deshonestos que, al final del día, nos perjudican de una manera u otra.
2. **ENTENDAMOS EL PODER QUE LLEVAN NUESTRAS PALABRAS.** Aunque parezcan actos desconectados, la normalización de un lenguaje racista es otra manera en que este sistema opera y nos segrega.



# "NO SOY RACISTA, PERO..." DICES QUE ERES LA OVEJA NEGRA DE LA FAMILIA.

El utilizar "pero" para justificarte te hace racista. No hay amortiguación para lo racista. Cuando mencionas que eres la oveja negra de la familia, sigues aludiendo a que todo lo negro es malo.

**PUNTO.**



**ESTRATEGIAS**

**RECUERDA QUE LO NEGRO NO ES MALO.** "No soy RACISTA, pero..." **automáticamente** te hace racista. No hay flexibilidad en este asunto.



# ¿ERES DE LAS ISLITAS? ¡SÍ! SOY DEL ARCHIPIÉLAGO DE PUERTO RICO.

Esta pregunta es muy común cuando entramos a una tienda o a un centro comercial. Nuestra existencia e identidad ha sido tan invisibilizada en sociedad, que al parecer el ser negrx o tener el cabello trenzado o rizado, no es asociado con ser de Puerto Rico. Nuestra negritud tiende a asociarse con las islas hermanas del Caribe, pero no se nos ve como participantes y co-habitantes de la cultura y el país en que vivimos.

Puerto Rico es un archipiélago. La pregunta es un acto de prejuicio, discriminación y estereotipos... Adicional a que invisibiliza a nuestrxs hermanxs en Vieques y Culebra.

El "¿eres de las Islitas?" o el automáticamente dirigirte a nuestra persona en inglés es parte de ese estereotipo.

Las islas del Caribe y Puerto Rico comparten muchísimas similitudes desde rasgos: Entre ellas, la presencia de una diversa herencia Afro.

## ESTRATEGIAS

1. **ROMPE CON LOS ESTEREOTIPOS.**
2. **¡TOMA INICIATIVA!** Investiga sobre la historia Afro en Puerto Rico y sus grandes aportaciones a la cultura puertorriqueña. ¿Quién puede vivir sin la Bomba?



# NO HAY QUE MEJORAR LA RAZA.

"**VAS A DAÑAR LA RAZA,**" pero, ¿de qué raza están hablando?

Alrededor de todo Puerto Rico, esta frase ha sido utilizada como muletilla racial. Crecimos con ella, nuestros padres la repiten y en las reuniones familiares, nunca falta el comentario, el codazo o el guiño. Las personas te lo dicen, sin miedo o tapujos, pero el contexto de ella está completamente dirigido a tener parejas negras o más negras que lo que somos. ¿Qué significa? La raza negra es inferior o incapaz.

Las personas piensan que el ser negro es sinónimo de esclavitud, y no se dan a la tarea de conocer nuestra historia.

## ESTRATEGIAS

1. **FÁCIL: NO UTILICES LA FRASE.**
2. **ANALIZATE, RECONÓCETE, REFRÉSCATE:** ¿Cómo es que se "mejoran" las razas?



# GLOSARIO



## Racismo

La Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Raciales (CERD) define racismo como, "cualquier distinción, exclusión, restricción o preferencia basada en la raza, color, descendencia u origen étnico o nacional, que tenga el propósito o efecto de invalidar o perjudicar el reconocimiento, goce o ejercicio, en situaciones iguales, de los derechos humanos y libertades fundamentales en el campo político, económico, social, cultural o cualquier otra área".



## Discrimen

Un trato de inferioridad a personas o a grupos, a causa de su origen étnico o nacional, religión, edad, género, opiniones, preferencias políticas y sexuales, condiciones de salud, discapacidades, estado civil u otra causa. Todas las personas pueden ser objeto de discriminación; sin embargo, aquellas que se encuentran en situación de vulnerabilidad o desventaja, ya sea por una circunstancia social o personal, son quienes la padecen en mayor medida. (CENADEH, 2012)



## Microracismo

Actitudes o comportamientos racistas que ocurren de manera tan sutil en la vida cotidiana que muchas veces pasan desapercibidos. Entre los comportamientos están los insultos y mensajes degradantes que las personas les envían a otras por el color de su piel o su origen étnico, sin conocer el impacto que esos mensajes generan.

BBC, P. (2020, June 08). Microrracismos: Comportamientos que son racistas y quizá no lo sabes. <https://www.semana.com/mundo/articulo/george-floyd--comportamientos-que-son-racistas-y-quiza-no-lo-sabes/678080>.



## Diversidad

Variedad, desemejanza, diferencia o una gran cantidad de varias cosas distintas. (Real Academia Española, 2020)

# GLOSARIO



## **Poder**

El poder se define como: la autoridad otorgada a través de estructuras y convenciones sociales, (que posiblemente estén apoyadas por la fuerza o la amenaza de la fuerza), el acceso a los medios de comunicación y recursos. El poder refuerza el prejuicio racial, independientemente de la falsedad del supuesto prejuicioso.

La importancia del concepto de poder para el antirracismo es clara: el racismo no puede entenderse sin comprender que el poder no es solo una relación individual, sino cultural, y que las relaciones de poder están cambiando constantemente. Independientemente del tipo de poder, incluido el poder inculcado socialmente, todos pueden usarse de manera maligna e intencional. Sin embargo, los individuos dentro de una cultura pueden beneficiarse de un poder del que no son conscientes.

Defining "Racism": The Power Factor, Alberta Civil Liberties Research Centre, <http://www.aclrc.com/racism-and-power>



## **Privilegio**

Privilegio es una ventaja especial o una exención de una obligación que disfruta alguien por la concesión de un superior o por su propia capacidad y circunstancia.



## **Inclusión**

Enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades. (Unesco, 2005)



## **Afrocaribeña**

Grupo de jóvenes negras caribeñas, afrodescendientes que trabajamos por la justicia social, por la erradicación del racismo y que fomentamos espacios sanos, llenos de aprendizaje colectivo.