

Resistiendo:

Consejos Para Sobrevivir el Odio Racial

#ICRaceLab

Dr. Hector Y. Adames & Dr. Nayeli Y. Chavez-Dueñas

1. Manténgase física y emocionalmente saludable, comiendo bien, durmiendo de 7 a 8 horas todos los días, tomándose un descanso de las redes sociales y manteniéndose físicamente activa/o.
2. Manténgase en contacto con personas, comunidades, y organizaciones que afirmen su humanidad y protegen sus derechos humanos.
3. Escuche su intuición y recuerde que la desconfianza cultural saludable (desconfianza en la gente blanca y los sistemas que ellos han creado) ha permitido a la Gente de Color, como usted, sobrevivir durante los momentos más oscuros y difíciles en la historia de este país.
4. Enfóquese en cumplir sus metas. Termine sus proyectos, haga las cosas lo mejor que pueda en el trabajo, la escuela, y el hogar. Ser exitoso en lo que usted haga, es un acto de liberación y resistencia.
5. Enfóquese en hacer cambios en la gente más cercana a usted, incluyendo a su familia, amigos, vecinos, y en su trabajo. El enfoque en cambios más grandes le puede poner sentir paralizada/o y sin esperanza.
6. Dese permiso de sentir lo que la injusticia naturalmente evoca en usted. Todos los sentimientos están bien y son aceptables incluyendo la rabia, aprenda honrar este sentimiento. La rabia ha fomentado cambios positivos para la Gente de Color.
7. Escuche y afirme las experiencias de Gente de Color que proviene de comunidades diferentes a la suya.
8. La carga emocional ocasionada por la discriminación y la injusticia es demasiado pesada para que usted la lleve sola/o. Haga lo que pueda para cuidarse de tal manera que pueda seguir adelante con su compromiso con la justicia social.
9. Enfoque su mente en dar un respiro a la vez, tome un paso a la vez, y recuerde que nuestras/os antepasados jamás se dieron por vencidos y que sus actos de oposición y lucha contribuyeron a los cambios positivos que han mejorado nuestras vidas.
10. Recuerde que el sistema en que vivimos no determina su valor, su dignidad ni su humanidad. Nunca olvide que usted, su salud y su vida importan.



Copyright 2017:

@HYAdames & @NYChavez