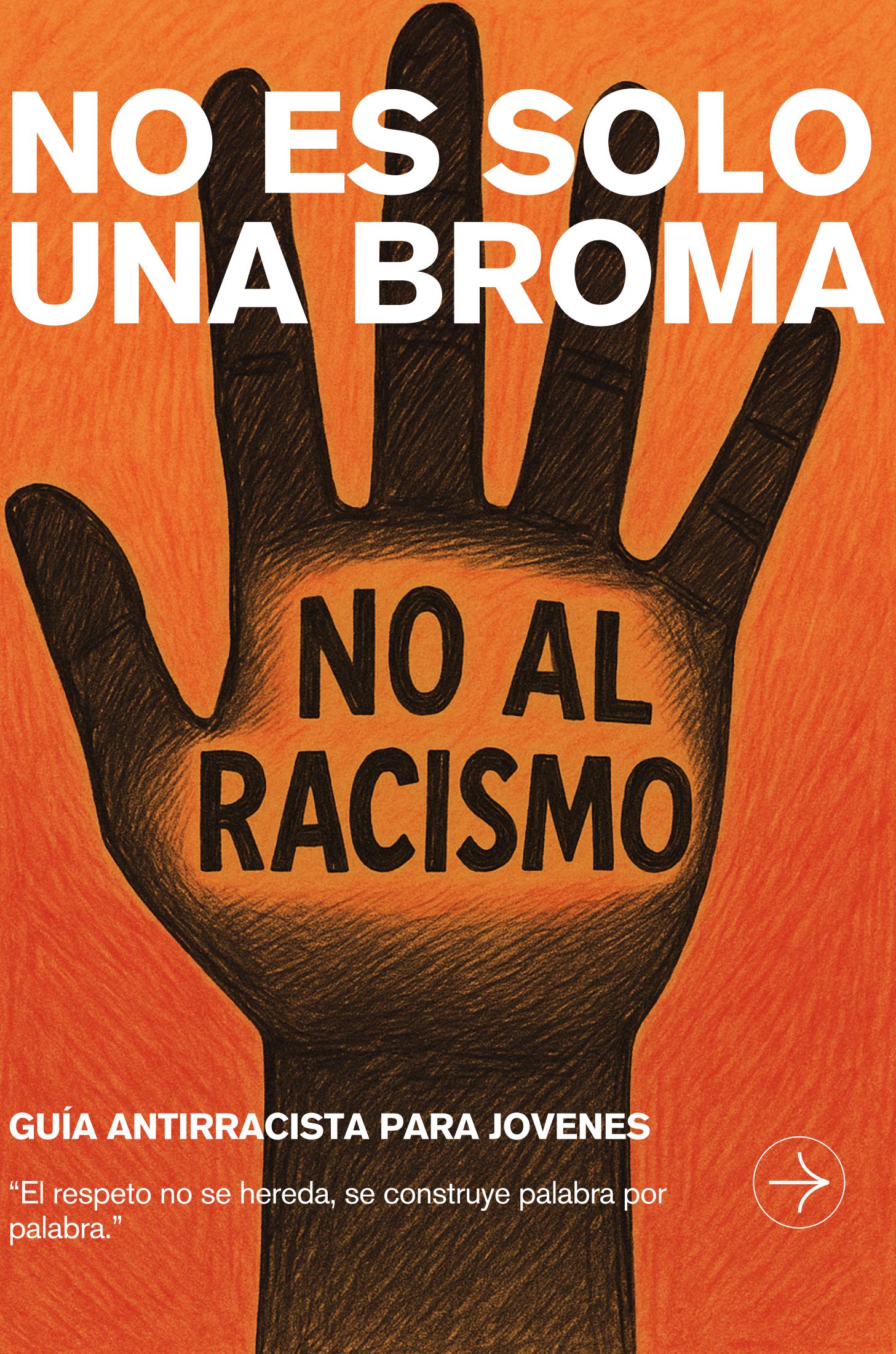


# NO ES SOLO UNA BROMA



## NO AL RACISMO

### GUÍA ANTIRRACISTA PARA JOVENES

“El respeto no se hereda, se construye palabra por palabra.”



# ÍNDICE

02	<b>INTRODUCCIÓN – ¿POR QUÉ HABLAR DE RACISMO?</b>
03	<b>BROMAS COMUNES: EL RACISMO DISFRAZADO DE CHISTE</b>
05	<b>EL IMPACTO DEL RACISMO COTIDIANO</b>
06	<b>¿CÓMO IDENTIFICAR ACTITUDES RACISTAS?</b>
07	<b>HERRAMIENTAS PARA SER MÁS INCLUYENTE</b>
08	<b>ACTIVIDADES</b>
01	

# INTRODUCCIÓN

*En México todavía duele admitirlo, pero el racismo sigue vivo en el salón de clases, en los memes y hasta en las canciones. Según encuestas públicas, seis de cada diez personas han sido insultadas por su color de piel; cuatro de cada diez sienten que se les niegan oportunidades por ser morenas o indígenas.*

*El objetivo de esta revista es sencillo: abrir ojos y oídos. No se busca sermonearte; se desea que entiendas por qué ciertas frases “chistosas” hieren y cómo puedes romper ese ciclo. Te hablaremos claro, con ejemplos reales y herramientas concretas para que salgas de aquí listo a tirar al bote de la basura cualquier comentario que reste dignidad.*



# BROMAS COMUNES: EL RACISMO DISFRAZADO DE CHISTE



Aquí se presentarán ejemplos de actitudes racistas que se han popularizado como bromas cuando en realidad tienen conceptos algo racistas

- “Cásate con un güero para mejorar la raza.”

Refuerza la idea colonial de que la piel clara es “mejor” y lo moreno “defecto”.

- “Nunca falta el prietito en el arroz.”

Presenta a la persona morena como “mancha” que arruina un entorno blanco.

- “¡Ah, cómo eres indio!”

Usa indio como sinónimo de torpe o ignorante; asume inferioridad indígena.

- “Trae el nopal en la frente.”

Burla de rasgos considerados “muy mexicanos”; implica que ser indígena es vergonzoso.

- “Se fue como las chachas.”

Desprecia a trabajadoras domésticas, mayoritariamente indígenas o morenas, y normaliza su precariedad.

Estas actitudes son unos cuantos ejemplos de “bromas que son actitudes racistas que se han normalizado y se necesitan quitar en nuestra sociedad.

---

EL RACISMO YA NO SOLO SE MANIFIESTA EN DISCRIMINACIÓN ABIERTA: AHORA VIVE EN EXPRESIONES, RISAS Y PALABRAS COTIDIANAS.



# EL IMPACTO DEL RACISMO COTIDIANO



**“Era solo un chiste” no borra el golpe. Los psicólogos Gaertner y Dovidio le llaman racismo aversivo: gente que dice “yo no soy racista, pero...” y lanza microagresiones disfrazadas de humor.**

Consecuencias para la víctima:

- Baja autoestima y sensación de no pertenecer.
- Estrés crónico (sí, afecta la salud física).
- Menos participación en clase por miedo a la burla.

Consecuencias para quien hace la broma:

- Normaliza la discriminación.
- Refuerza prejuicios que luego se traducen en exclusión laboral o escolar.

Silencio = complicidad. Cada risa que valida el chiste extiende el problema.

# ¿Cómo identificar actitudes racistas?



## Auto-check rápido:

- ¿Comenté sobre la piel o el cabello de alguien para “bromear”?
- ¿Uso “indio”, “chino”, “prieto” o “naco” como sinónimos de torpe o feo?
- ¿Empiezo frases con “No soy racista, pero...”?

## Alerta contexto:

- Escucha en casa, redes y escuela. Si la gracia depende de menospreciar un grupo, es racista.

## Ubica el estereotipo:

- Pregunta: “¿De dónde viene esta idea?” Si la respuesta es “pues siempre se ha dicho así”, desconfía.

## Chequea tus reacciones:

- Cambiar de banqueta al ver a un joven afrodescendiente es microracismo automático.



# HERRAMIENTAS PARA SER MAS INCLUYENTE



**En esta sección te daremos algunas acciones que puedes hacer para combatir esta problemática volviéndote alguien incluyente con todos**

- Piénsalo dos veces: Antes de contar el chiste, pregúntate: ¿haría reír sin humillar? Si no, reformúlalo o cállalo.
- Limpia tu vocabulario: Sustituye apodos basados en rasgos físicos por nombres o cualidades ('profe', 'ingeniera', 'capitán').
- Corrige con calma: "Oye, esa frase puede sonar ofensiva, ¿sabías su origen?" Invita al diálogo, no al linchamiento.
- Haz amplificación positiva: Comparte historias de éxito de personas indígenas o afromexicanas; normaliza la diversidad.
- Aprende y celebra: Conoce festividades, lenguas y arte de los pueblos originarios; cuando respetas, disminuye el prejuicio.
- Equívócate, discúlpate y mejora: Si metes la pata, pide perdón sin excusas y comprométete a no repetir.

# ACTIVIDADES

Con base en lo que has leído en esta revista, realiza las siguientes actividades para contribuir activamente a detener este tipo de problemáticas que aún persisten en México. A través de ellas podrás identificar tus propios sesgos, reflexionar sobre tu entorno y ser parte del cambio. Recuerda: tú tienes el poder de transformar tu comunidad en un espacio más justo, respetuoso e inclusivo.

## Encuesta

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdbytL2KyZzdLLprTlaX9vSpfOTSS7Xw4eN88z4WW6c4SCIkw/viewform?usp=header>

## Dibujo (puede ser para actividad en clase o algo personal)

[https://padlet.com/a01174625\\_1/dibujos-6bk4jcgo7jl3rvr9](https://padlet.com/a01174625_1/dibujos-6bk4jcgo7jl3rvr9)

# BIBLIOGRAFIA

## References

- Conapred. (2020, December 2). Conapred. <https://www.conapred.org.mx/>
- Licenses list - creative commons. (n.d.). Creativecommons.org. Retrieved June 13, 2025, from <https://creativecommons.org/licenses/?lang=es>
- No title. (n.d.). Unesco.org. Retrieved June 13, 2025, from <https://es.unesco.org/themes/educacion/recursos-educativos-abiertos>
- RacismoMX. (n.d.). RacismoMX. RacismoMX. Retrieved June 13, 2025, from <https://racismo.mx/>
- (N.d.-a). Unesco.org. Retrieved June 13, 2025, from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373472>
- (N.d.-b). Edu.Mx. Retrieved June 13, 2025, from <https://www.inee.edu.mx/publicaciones/educacion-diversidad-cultural>

**“EL RACISMO NO ES HUMOR: TUS  
PALABRAS PUEDEN EXCLUIR O  
ABRAZAR. ¡ELIGE ABRAZAR!”**