

CINCO CONSEJOS PARA MANEJAR SITUACIONES DE DISCRIMINACIÓN

1

Reconoce la discriminación cuando ocurre.

La discriminación puede manifestarse de forma directa, como insultos o exclusión, o de manera más sutil, a través de estereotipos o barreras al acceso. No las ignores. Detectarla es el primer paso.

“Toda distinción, exclusión o restricción constituye discriminación si impide el ejercicio de los derechos humanos”.
Organización de las Naciones Unidas.

<https://news.un.org/es/story/2018/11/1445541>

2

Apoya a la persona afectada.

Escucha de forma activa y sin prejuicios a quien ha sufrido la discriminación. Validar su experiencia, acompañarla emocionalmente y preguntarle cómo puedes ayudarle, puede marcar una gran diferencia en su bienestar.

UNICEF promueve entornos inclusivos, basados en el respeto, la empatía y la escucha activa.

<https://ciudadesamigas.org/impacto-discriminacion-infancia/>

3

Interviene de forma segura y respetuosa.

Ante una conducta discriminatoria, puedes intervenir con firmeza, pero sin confrontación. Frases como “ese comentario puede ser ofensivo” ayudan a frenar la situación sin escalarla.

La UNESCO recomienda actuar frente a discursos de odio y estereotipos, promoviendo respuestas pacíficas pero decididas.

<https://www.unesco.org/es/no-racism-no-discrimination>

4

Denuncia ante las autoridades competentes.

Si la discriminación ocurre en entornos como el trabajo, la escuela o espacios públicos, informa a los responsables o utiliza los canales oficiales. Documentar lo sucedido es clave para facilitar una respuesta efectiva.

La ONU y los estados miembro instan a combatir la discriminación mediante políticas activas y mecanismos de denuncia eficaces.

<https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/international-convention-elimination-all-forms-racial>

5

Promueve una cultura de respeto e inclusión.

Participa en campañas, habla sobre la importancia de la diversidad y promueve espacios seguros para todas las personas, independientemente de su raza, origen, religión u orientación. La educación en valores es una herramienta fundamental.

La UNESCO defiende la educación inclusiva como base de una sociedad más justa, equitativa y pacífica.

<https://www.unesco.org/es/education/inclusion>

