



# Sexto Día – Efectos de la discriminación racial en la salud mental

## **Orar**

San Martín de Porres (1579 – 1639, Perú), nacido como Juan Martín de Porres Velázquez, creció en la pobreza y experimentó estigma y trauma intergeneracional la mayor parte de su vida debido a las circunstancias de su nacimiento. La madre de San Martín era una mujer liberada de ascendencia africana de Panamá, y su padre, un noble español, abandonó a Martín y a su hermana por muchos años. San Martín fue despreciado públicamente debido a su herencia mixta. A pesar del sufrimiento que soportó, San Martín dedicó su ministerio a los pobres y vulnerables. Lleno del amor de Dios, se dice que experimentó éxtasis y bilocación. El Papa Gregorio XVI beatificó a San Martín en 1837 y San Juan XXIII lo canonizó en 1962.



*Dios misericordioso y amoroso, ayúdame a comprender mejor el pecado de la injusticia racial.*

*Ayúdame a examinar primero mis propias inclinaciones y prejuicios.*

*Pido humildad y generosidad de espíritu para reconocer que todos estamos hechos maravillosamente; las diferencias en el color de la piel, el idioma y las tradiciones son el arte de tu amor.*

*Oro para vivir como San Martín de Porres – él me desafía a superar mi ego y vivir los dos principios fundamentales de tus mandamientos: el amor a Dios y el amor al prójimo. En el nombre de Jesús, profeso la dignidad inherente de cada persona.*

*San Martín de Porres, ruega por nosotros.*





## **Aprender**

Como han escrito los obispos en la carta pastoral [Abramos nuestros corazones: El incesante llamado al amor](#) (OWOH por sus siglas en inglés):

*El racismo surge cuando —ya sea consciente o inconscientemente— una persona sostiene que su propia raza o etnia es superior y, por lo tanto, juzga a las personas de otras razas u orígenes étnicos como inferiores e indignas de igual consideración... El racismo comparte el mismo mal que movió a Caín a matar a su hermano. Surge de suprimir la verdad de que su hermano Abel también fue creado a imagen de Dios, una persona humana igual a él. Cada acto racista —cada comentario, cada broma, cada mirada despectiva como reacción al color de la piel, el grupo étnico o el lugar de origen— supone no reconocer a la otra persona como hermano o hermana, creada a imagen de Dios. En estos y en muchos otros actos similares, el pecado del racismo persiste en nuestras vidas, en nuestro país y en nuestro mundo. (OWOH págs. 3-4)*

Enfrentar el racismo y practicar la justicia “requiere un reconocimiento honesto de nuestras fallas y el restablecimiento de relaciones correctas entre nosotros” y “un esfuerzo decidido, pero más aún, requiere humildad”. “Requiere que cada uno de nosotros pida la gracia necesaria para superar este pecado y deshacernos de este flagelo”. (OWOH, pág. 8)

Es importante reconocer que [la discriminación racial está asociada con resultados negativos en la salud mental](#). La discriminación racial puede afectarnos a

todos, pero especialmente para los niños y adolescentes, los impactos de la discriminación racial en la salud mental pueden ser devastadores y potencialmente afectar experiencias futuras. Además, aunque todos los grupos demográficos tienen barreras para acceder al tratamiento de salud mental, tenemos que reconocer que [hay disparidades raciales en el acceso a la atención de salud mental](#).

## **Actuar**

Nosotros, la Iglesia, debemos garantizar una cultura de comprensión y capacidad de respuesta al impacto de la discriminación racial. La sanación no es posible sin tal comprensión. Como en todos los casos de discriminación, los proveedores de cuidados deben hacer hincapié en la seguridad física, psicológica y emocional, y crear oportunidades para que las personas afectadas por la discriminación racial construyan o reconstruyan un sentido de paz y estabilidad. Consideren editar o ampliar sus materiales de capacitación y otros materiales educativos para adultos y jóvenes que incluyan viñetas de situaciones sobre los prejuicios raciales de la vida real. Revisen periódicamente los materiales escritos compartidos en los ministerios pastorales y educativos para reflejar las mejoras apropiadas en el lenguaje a lo largo del tiempo. ¡Las palabras son poderosas!

Obtengan más información sobre la respuesta de la Iglesia contra el racismo en la carta pastoral de la USCCB: [Abramos nuestros corazones: El incesante llamado al amor](#).