

**Consejos para interrumpir comentarios tendenciosos:  
3 estrategias para interrumpir las microagresiones**

**1. MUESTRE CURIOSIDAD: comienza con una pregunta como:**

- Que quisiste decir con “.....”
- Cuéntame más sobre .....
- ¿De dónde obtuviste esa información/aprendiste esa conducta?
- ¿Qué te hace pensar así?
- ¿Qué tal si?

**2. NÓMBRELO: 2 opciones para :**

**1) Modelo OPSD**

- a) **OBSERVÉ** que dijiste/hiciste.....
- b) Me hace **PENSAR** que...
- c) **Me SIENTO**.....cuando dices/haces
- d) **DESEARÍA** que usted.....

**2) Modelo de los estados centrales del oeste**

- a) **RESPIRE**
- b) **MENCIÓNELOS POR SU NOMBRE** (nombre la opresión, comentario o acción que se perpetúa)
- c) **DÉ INFORMACIÓN** (ello puede incluir la manera en que el comentario es opresivo o cómo lo hace sentir)
- d) **DE DIRECCIÓN** (que puede hacer la persona en lugar de, o que deben remediar o nunca volver hacer)

**3. HAGA UNA PETICIÓN: ¡termine con una petición para la**

**conducta que ha cambiado!**