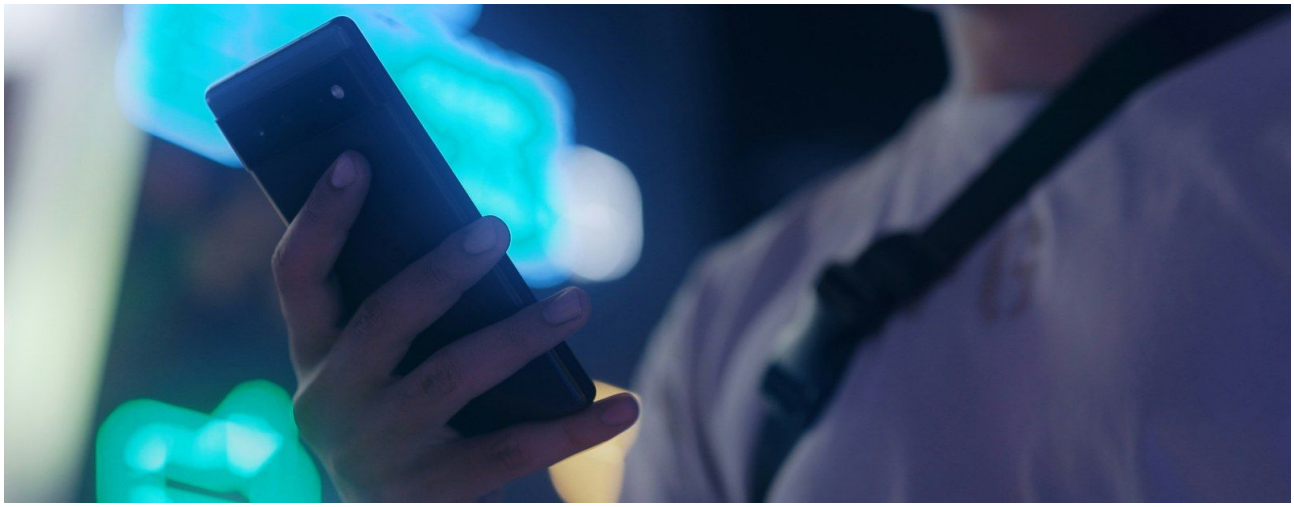


FAROS CONTRA EL ODIO · ARGUMENTARIO

Migración y racismo

Cómo usar esto

Aquí tienes las frases racistas que más circulan en redes, contraargumentos para ellas y una respuesta lista para publicar. No hace falta que te las aprendas: guarda el documento en el móvil y búscalo cuando lo necesites.

Tres recordatorios del kit de acción que conviene tener presentes al usar estas respuestas:

- Escribes para las personas que leen las conversaciones en redes, no para quien ha publicado el mensaje. Por eso las respuestas son cortas y llevan un hecho comprobable dentro.
- No repitas el bulo para negarlo. Afirma lo que sí ocurre. Si escribes "es falso que cobren X", mucha gente retendrá "cobran X".
- Adapta el texto con tus propias palabras. Si diez personas publicamos la misma frase copiada, se nota y funciona peor.

Los bulos más frecuentes

"Son ilegales"

Qué falla. Ninguna persona es ilegal. Ilegales pueden ser las conductas o las situaciones administrativas, nunca las personas. En España, estar en situación administrativa irregular no es un delito: es una infracción de extranjería, que puede acarrear una multa o una orden de expulsión, pero no una pena de prisión.

Respuesta. "Estar sin papeles no es un delito en España, es una infracción administrativa. Una persona puede estar en situación irregular; nadie es ilegal."

"Nos quitan el trabajo"

Qué falla. Culpa a las personas migrantes de problemas que tienen que ver con la precariedad laboral, los salarios bajos y la falta de derechos. Aceptar trabajos duros, mal pagados o sin contrato porque no queda otra opción no es quitarle el empleo a nadie.

Respuesta. "La población migrante trabaja sobre todo en el campo, la hostelería y los cuidados, que son los sectores con los sueldos más bajos y más temporalidad. Ahí nadie le quita el puesto a nadie: hay vacantes que casi nadie acepta debido a su precariedad. Lo que hay que cambiar son las condiciones laborales."

"Son demasiados"

Qué falla. Convierte a las personas en un número y borra que detrás hay vidas y derechos. Además nunca se concreta el límite: ¿cien, mil, cinco mil? La pregunta útil no es cuántas personas llegan, sino por qué se ven obligadas a salir.

Respuesta. "¿Cuál sería la cifra aceptable? Es muy complicado definirla. La cuestión no es cuánta gente necesita protección, sino por qué la necesita y qué hacen los Estados para garantizar vías legales y seguras."

"Vienen por el efecto llamada"

Qué falla. Da a entender que la gente se desplaza porque un país la atrae con ayudas. Nadie deja su casa, su trabajo y su familia por un supuesto reclamo. Es más ajustado hablar de efecto huida: lo que empuja a salir son la guerra, la persecución, la violencia y la pobreza extrema.

Respuesta. "Nadie cruza el Mediterráneo en patera por unas ayudas. Se huye de la guerra, de la persecución y de la miseria. Llamarlo efecto llamada sirve para justificar el cierre de fronteras, no para explicar nada."

"Tienen casa gratis y una paga"

Qué falla. Distorsiona cómo funciona el sistema de acogida y hace creer que existe un privilegio reservado a unas personas. Para empezar, el sistema no alcanza a todo el mundo: cubre a quien solicita protección internacional, y España reconoce la protección a una parte pequeña de quienes la piden. Quien la solicita recibe protección legal temporal, derecho a trabajar a los seis meses y cobertura de necesidades básicas si carece de recursos.

Respuesta. "El sistema de acogida da alojamiento temporal y una ayuda mínima a quien no tiene recursos, mientras puede regularizarse y trabajar. Ni es una casa gratis ni es un sueldo, y termina pasado un tiempo."

"Usan servicios públicos que no pagan"

Qué falla. Las personas migrantes financian los servicios públicos desde el primer día a través de impuestos indirectos como el IVA, incluso sin autorización de residencia. Cuando regularizan su situación aportan además mediante cotizaciones e impuestos. La sanidad y la educación tampoco son un premio: son derechos.

Respuesta. "Cada vez que alguien compra el pan o paga un alquiler está pagando IVA, tenga papeles o no.

Y la sanidad y la educación no son un regalo que se merece o no se merece: son derechos."

"No quieren integrarse"

Qué falla. Culpa a quien llega de las barreras que se encuentra: idioma, homologación de estudios, trabas burocráticas, racismo, dificultad de acceso al empleo y a la vivienda. La integración es un proceso de dos partes, en el que también participan las instituciones y la sociedad que recibe.

Respuesta. "Integrarse cuesta bastante cuando homologar un título tarda años, alquilar un piso con acento extranjero es más difícil y encontrar trabajo cualificado casi imposible. La integración necesita dos partes que colaboren."

"Primero los de aquí"

> Para este apartado, Amnistía Internacional España pidió en 2026 a cuatro comunidades autónomas abandonar la "prioridad nacional" por vulnerar al menos tres derechos humanos e incrementar el racismo y la xenofobia. Enlaza ese comunicado cuando respondas: es posición pública de la organización.

Qué falla. Parece una frase moderada, pero establece una jerarquía entre personas según su origen y normaliza que unas vidas valgan más que otras. Los derechos humanos no dependen del lugar de nacimiento.

Respuesta. "Los derechos no se reparten por orden de nacimiento. Si aceptamos que hay personas de primera y de segunda según dónde nacieron, el siguiente recorte nos alcanza a todos/as."

"Que devuelvan las pateras y así no se ahoga nadie"

Qué falla. Devolver a una embarcación sin examinar cada caso ni permitir solicitar asilo puede vulnerar el principio de no devolución, que prohíbe enviar a alguien a un lugar donde su vida o su libertad corran peligro. La forma de evitar muertes es ofrecer vías legales y seguras y reforzar el rescate.

Respuesta. "Devolver una patera sin mirar quién va dentro está prohibido por el principio de no devolución. Si de verdad queremos que no se ahogue nadie, la vía es el rescate y las rutas legales."

"Migración igual a delincuencia"

Qué falla. Es el bulo que más circula tras un suceso concreto y el que más rápido escala a violencia. Suele apoyarse en dos trucos: vídeos de otros países y otras fechas presentados como si fueran de aquí, y tasas brutas comparadas sin corregir. Lo segundo es lo que más engaña. La población extranjera tiene más hombres jóvenes que la española, y ese es el perfil que más delitos comete en cualquier país y en cualquier época. Cuando se corrigen las tasas por edad y sexo, la brecha entre españoles y extranjeros se reduce un 48%. Casi la mitad de la diferencia es demografía, no origen.

Respuesta, si el mensaje se apoya en un vídeo. "Antes de compartir eso, comprueba de cuándo es el vídeo y dónde se grabó. Algunos de estos bulos se generan a partir de imágenes antiguas o de otro país."

Respuesta, si el mensaje se apoya en cifras. "En cuanto se corrigen las tasas por edad y sexo, la diferencia entre españoles y extranjeros se reduce un 48%. La población extranjera tiene más hombres jóvenes, que es el grupo que más delitos comete en cualquier país. Lo dice un estudio de la Universidad Carlos III con datos del INE sobre condenas firmes.
https://www.uc3m.es/ss/Satellite/UC3MInstitucional/es/Detalle/Comunicacion_C/1371479594050/1371215537949/Un_estudio_de_la_UC3M_analiza_los_niveles_de_delincuencia_por_nacionalidad_y_desmitifica_su_vincul"

Respuesta, si el mensaje habla de 'ilegales'. "Entre 2017 y 2023 el peso de la población en situación irregular dentro del total de extranjeros creció un 345%, y la tasa de delincuencia de ese mismo grupo, ya corregida por edad y sexo, bajó un 2%. Más irregularidad no ha traído más delitos.
https://www.uc3m.es/ss/Satellite/UC3MInstitucional/es/Detalle/Comunicacion_C/1371479594050/1371215537949/Un_estudio_de_la_UC3M_analiza_los_niveles_de_delincuencia_por_nacionalidad_y_desmitifica_su_vincul"

De dónde sale el dato. Jesús Javier Sánchez Barricarte, "Análisis de los niveles de delincuencia de la población adulta en España según nacionalidad (2007-2023)", Revista Española de Investigaciones Sociológicas, núm. 195 (julio-septiembre de 2026), pp. 103-134. doi:10.5477/cis/reis.195.103-134. Datos del INE sobre condenas firmes, con tasas estandarizadas por edad y sexo.

Dos precisiones por si te las discuten. El 345% no es el crecimiento de la población irregular en términos absolutos: es cuánto ha crecido su peso dentro del total de extranjeros, tomando 2017 como base. Y ese cálculo excluye a nacionales de la Unión Europea y de países ricos no comunitarios, porque el estudio se ciñe a los grupos con más probabilidad de estar en situación irregular.

Enlaza siempre el artículo o la nota de prensa cuando uses estas cifras. Una cifra sin fuente en un hilo no convence a nadie y nos deja en mal lugar.

Palabras que conviene cambiar

En vez de	Mejor
ilegal	en situación irregular, sin autorización de residencia
MENA	niños y niñas que migran solos, menores no acompañados
avalancha, oleada, invasión	llegada

En vez de	Mejor
raza	origen, etnia, personas racializadas

El lenguaje no es un detalle: "avalancha" convierte a personas en catástrofe natural, y "MENA" es un acrónimo administrativo que se ha vuelto insulto.

Qué no hacer con este argumentario

- No lo uses para discutir con quien solo busca pelea. Comienza la conversación, y si tras un par de respuestas el tono es demasiado agresivo, abandona.
- No cites datos que no puedas enlazar. Si no tienes la fuente a mano, apóyate en el argumento y deja el dato fuera.
- No corrijas a nadie por su forma de hablar en mitad de un hilo. El objetivo no es dar lecciones gramaticales a otras personas.

Para ampliar

- Frases racistas: ejemplos e insultos que generan odio (Amnistía Internacional España, marzo de 2026)
- Racismo y justicia racial (Amnistía Internacional España)
- Migración y refugio en España (Amnistía Internacional España)
- Siete cosas que quizá no sepas de las personas migrantes (Amnistía Internacional España)
- Contra los discursos que envenenan sociedades (Amnistía Internacional España)
- Sánchez Barricarte, J. J.: "Análisis de los niveles de delincuencia de la población adulta en España según nacionalidad (2007-2023)", REIS núm. 195 (2026), pp. 103-134. Nota de prensa de la UC3M, julio de 2026. Fuente externa a AI.

Si tienes dudas

Pregunta en el canal antes de publicar. Si te encuentras con un bulo que no está aquí, dínoslo y lo añadimos.

Foto: I. M. Zion / Unsplash.