

GUIA DE COMUNICACIÓ INCLUSIVA



ÍNDEX

PRESENTACIÓ	2
EL LENGUATGE COM A EINA DE TRANSFORMACIÓ	2
COMUNICACIÓ PER A LA CIUTADANIA.	3
EL LENGUATGE RACISTA I ELS PREJUDICIS ÈTNICS.....	3
LLENGUATGE SEXISTA I DE GÈNERE.....	4
LLENGUATGE LGTBI+FÒBIC.	6
LLENGUATGE PER A PERSONES AMB CAPACITATS DIVERSES.....	6
LLENGUATGES PER A FAMÍLIES DIVERSES.....	7
EDAT.....	8
CLASSE SOCIAL.....	9
SALUT MENTAL.....	9
COMUNICACIÓ NO VERBAL.....	10
LLENGUATGE ADMINISTRATIU	12
ÚS D'IMATGES I CONTINGUTS ACCESSIBLES EN SUPORTS IMPRESOS I DIGITALS.....	14
BIBLIOGRAFIA	16



El present document està regulat per la llicència creative commons:

Reconeixement - NoComercial - SenseObraDerivada (by-nc-nd) o CC by-nc-nd

Presentació

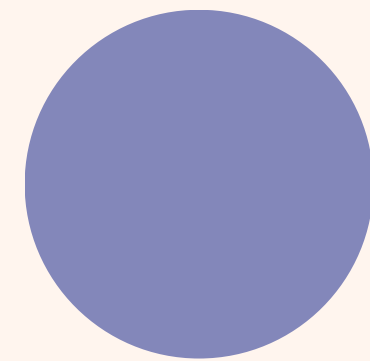
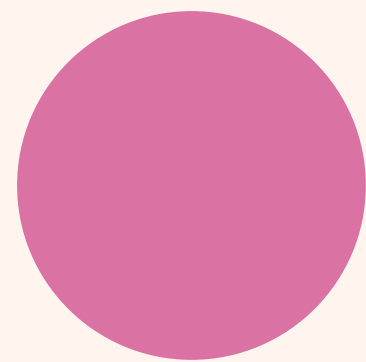
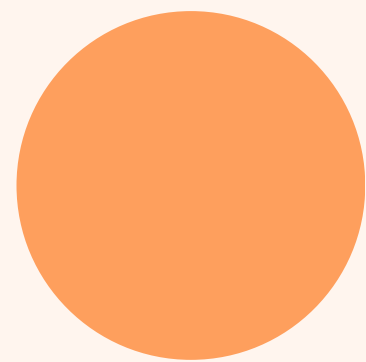
És en el marc del desplegament de les polítiques d'Igualtat d'aquest Consell Comarcal, i basant-se en el seu pla d'igualtat, que sorgeix aquesta guia, per donar resposta a les diverses necessitats i interessos de la ciutadania, per iniciar així un procés de canvi institucional, de transformació de les pràctiques i de la cultura de la mateixa organització i ciutadania, en matèria d'igualtat de tracte i no discriminació.

El llenguatge i la comunicació són fonamentals per tal d'assolir una societat igualitària i inclusiva, i han d'allunyar-se de la mirada androcentrista tradicional (la visió del món i de la cultura centrada en el punt de vista masculí). Aquesta eina ens facilita alternatives a aquelles expressions o paraules discriminatòries i que cal evitar dins del nostre llenguatge.

L'aposta del govern del Consell Comarcal per a la igualtat de tracte i no discriminació és molt ferma i decidida, i és el motiu pel qual hi ha una delegació específica per a les polítiques d'igualtat com un àmbit que cal potenciar.

David Martín Rojas
Conseller comarcal de Polítiques d'Igualtat

LLENGUATGE COM A EINA DE TRANSFORMACIÓ



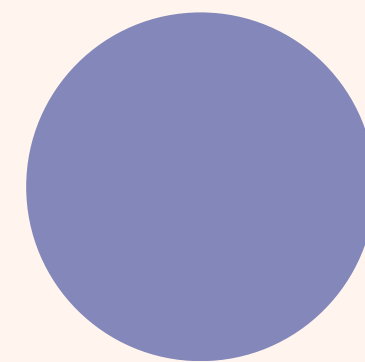
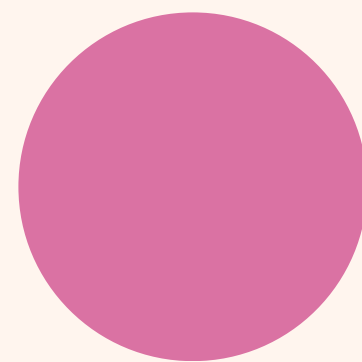
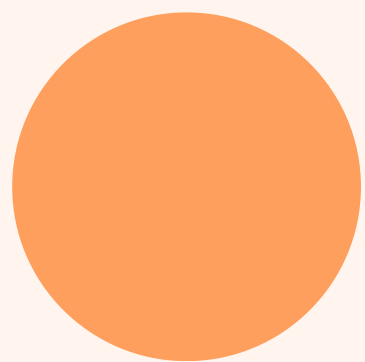
Una comunicació inclusiva és aquella que busca incloure totes les persones, independentment de les seves característiques o diversitats. Ens permet adreçar-nos i relacionar-nos de forma respectuosa, així com evitar la transmissió i el reforç d'estereotips i prejudicis. En definitiva, busca evitar qualsevol discriminació o exclusió de persones o grups i trencar amb els estereotips que fomenten la desigualtat.

Confiam que aquesta guia et sigui de gran utilitat. El llenguatge és capaç de crear realitat cultural i també pot ser reflex d'una societat no inclusiva. Tenint en compte la seva capacitat transformadora ens centrem en el llenguatge inclusiu com a motor de canvi social. El llenguatge inclusiu és l'eina que té la llengua per revertir les situacions de desigualtat (Calero, 1999).

De manera general, la comunicació inclusiva proposa evitar expressions:

- Excloents
- Generalitzadores
- Jerarquitzants
- Discriminatòries
- Que perpetuen prejudicis i estereotips
 - Sexistes
- Contraposades al que es considera normatiu perquè reproduïxen lògiques de normalització.
 - Que són eufemismes o diminutius.
 - LGBTIfòbiques

COMUNICACIÓ PER A LA CIUTADANIA



EL LLENGUATGE RACISTA I ELS PREJUDICIS ÈTNICS

L'erradicació de la discriminació i la inclusió de la diversitat són assumptes centrals per al desenvolupament i l'exercici ple dels drets humans, per la qual cosa es necessita visibilitzar-ho també en el llenguatge i la nostra comunicació quotidiana. La forma com comuniquem i fem difusió és essencial per garantir el dret a la participació i a l'accés a la informació de totes les persones

“Representar la diversitat de persones, trets culturals, formes de viure i valors presents a la nostra societat és comunicació inclusiva”

Exemple:

“Les races no existeixen, però el racisme SI”

✗	✓	Reflexions
- "Persona immigrant"	Persona migrada	- Els processos migratoris no són un tret definitori de les persones. No hem de fer ús d'aquesta paraula quan, per la seva aparença, pensem que és una persona amb una cultura diferent de la nostra.
- "Immigrant il·legal" o "persona il·legal"	"Persona en situació (administrativa) irregular"	No hi ha persones il·legals, però sí que hi ha situacions administratives irregulars.
- "Persona de color, negra, morena"	"Persona negra, afrodescendent, racialitzada, persona d'origen marroquí"	No hi ha necessitat de recalcar el color de la pell, totes les persones en tenim. Es tracta d'un eufemisme que amaga racisme.
- "Raça gitana"	"Poble gitano o romani"	Les races no existeixen.
- "Color cam"	"Color beix"	Les tonalitats de la pell humana són més àmplies, no es pot establir un color o un to de pell.
- "Vaig al xino/paki"	"Vaig a la botiga/basar"	No ens hem de referir a una botiga segons l'origen de la persona que hi treballa o de la qual és propietària.

- "Mercat negre" - "Ovella negra" - "Mà negra"	- "Mercat clandestí" - "Estrany" - "Poder o força oculta"	Són expressions que perpetuen connotacions negatives al color negre.
- "Treballar com un negre" - "Una feina de xinos"	- "Treballar molt" - "Feina complicada"	Atribuir feines a persones racialitzades és racista, les feines no són només d'un país en concret.
- Immigrant de segona generació català/espanyol	- Si per alguna raó es vol especificar l'origen: català/espanyol d'origen X	Els processos migratoris són individuals. Per tant, la descendència de persones que van immigrar és catalana/espanyola.
- "Vas fet un gitano"	- Vas brut, no vas arreglat	Associar una ètnia a l'aspecte de les persones també és racisme, malgrat que siguin expressions "de tota la vida". Tenim moltes alternatives que no fereixen ningú.
- "Em poses negre/a, treballar en negre"	- Em poses de mal humor, em fas enfadar, treballar de forma irregular o en l'economia submergida	És recomanable desvincular el color negre d'expressions amb connotacions negatives.

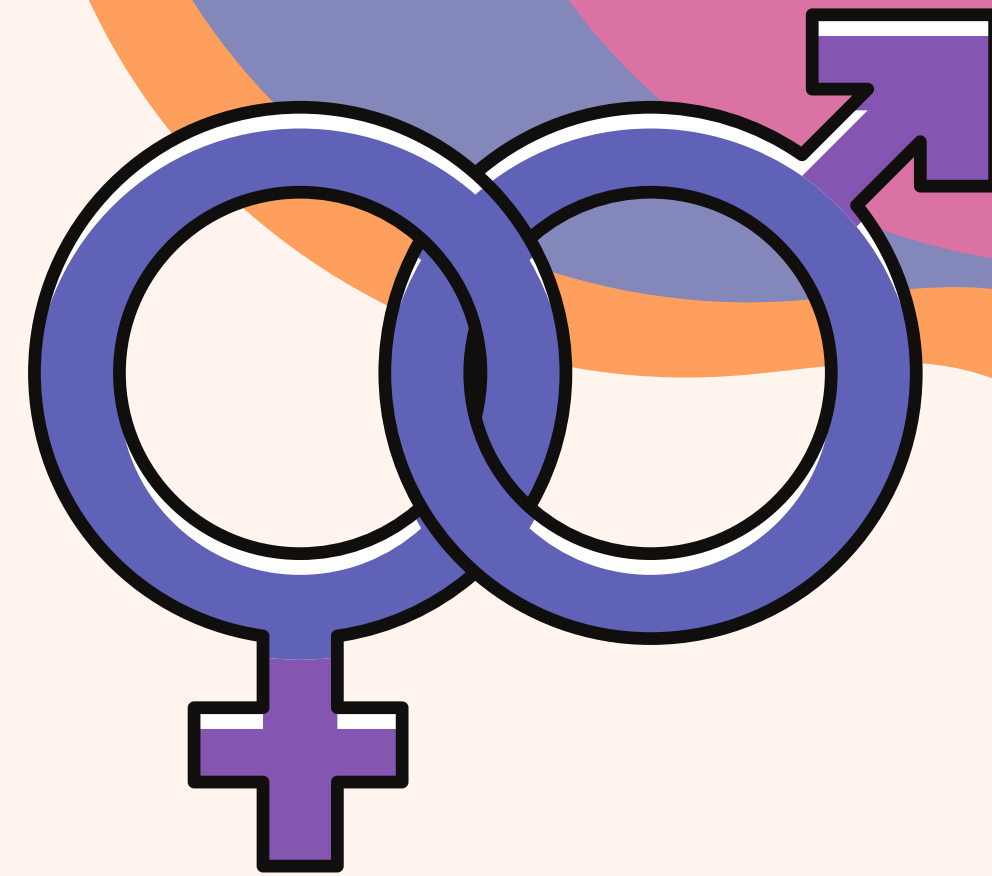
LLENGUATGE SEXISTA I DE GÈNERE

El sexe es refereix a les característiques físiques dels cossos i el gènere fa referència a la construcció social d'aquests caràcters, la qual cosa fa que homes i dones siguin considerats i valorats de forma diferent i que assumeixin diferents rols en cada societat.

Les desigualtats de gènere es tradueixen en els diferents àmbits de la vida. Totes es relacionen entre si i una de les maneres més comunes de produir-les és amb el llenguatge. Per això és necessari tenir una mirada de gènere per a entendre millor les relacions entre homes i dones, entre les persones.

En general, es proposa evitar l'ús genèric del masculí perquè reforça els estereotips i invisibilitza les dones, que no se senten interpellades. Cal utilitzar termes genèrics i sense marca de gènere. Si no es poden utilitzar genèrics, podem desdoblar el gènere i fer ús de formes dobles. És millor, però, utilitzar formes neutres o genèriques per evitar l'ús binari del llenguatge, que també pot ser exclouent de les persones no binàries i de gènere fluid

Exemple:



✗	✓	TEMA A TRACTAR I PER QUÈ
<ul style="list-style-type: none"> - "Nois", "noies" - "Veïns" - "Els alumnes" - "Els joves" - "Els amics" - "Un home, un vot, els drets de l'home" 	<ul style="list-style-type: none"> - "Persones" - "Veïnat" - "L'alumnat" - "La joventut" - "Les amistats" - "La persona, un vot, els drets humans" 	Ús de llenguatge inclusiu i no binari. Utilitzar aquesta fórmula és més inclusiu que desdoblant en masculí i femení.
Assumir el gènere i el pronom de la persona	Preguntar a la persona el seu pronom. Si opta pel pronom neutre s'ha de fer servir: "Elli"	Utilitzar pronoms inclusius, ja que algunes persones no s'identifiquen amb "ell" o "ella".
<ul style="list-style-type: none"> - L'interessat - El sol·licitant - El denunciador - El contractant - Els administratius - Els tècnics - Metge, infermera 	<ul style="list-style-type: none"> - La persona interessada - La persona sol·licitant - La part denunciador - La part contractant - El personal administratiu - L'equip tècnic - Personal mèdic - Personal d'infermeria, sanitari 	Posar la paraula persona, part, cos, col·lectiu o equip.
<ul style="list-style-type: none"> - "Els homes són més forts" - "Les dones són més delicades" - "Calladeta estàs més guapa" - "A les nenes no se les pega" - "Les nenes són tranquil·les i els nens són moguts" - "Les dones són més emocionals i els homes més racionals" 	<ul style="list-style-type: none"> - "Algunes persones són més fortes" - "Hi ha persones més delicades" 	Evitar estereotips de gènere. Es pot evitar utilitzar estereotips de gènere en referir-se a les habilitats, interessos o rols de les persones
<ul style="list-style-type: none"> - "Ja tens nòvio? Ja tens nòvia?" 	<ul style="list-style-type: none"> - Estàs en parella? T'agrada algú? 	Cal no presuposar el desig sexual en base a la identitat de gènere. A més, hauríem d'evitar fer aquestes preguntes a la canalla, perquè és una manera de sexualitzar-les.

<ul style="list-style-type: none"> - "Això és un conyàs, això és la polla" 	<ul style="list-style-type: none"> - Això és avorrit, això fa mandra, això està molt bé, és perfecte 	
<ul style="list-style-type: none"> - Han estat obsequiats - Col·laboradors 	<ul style="list-style-type: none"> - Han rebut un obsequi - Amb la col·laboració de 	Modificar la frase si escau.
<ul style="list-style-type: none"> - Un informe del metge - Els informàtics m'han arreglat l'ordinador 	<ul style="list-style-type: none"> - Un informe mèdic - L'equip d'informàtica m'ha arreglat l'ordinador 	Fer ús de l'adjectiu o suprimir un article.
<ul style="list-style-type: none"> - Voldria demanar hora al metge - Informàtic - Bomber 	<ul style="list-style-type: none"> - Voldria demanar visita mèdica - Informàtica - Bombera 	Utilitzar el femení si la persona és una dona.
<ul style="list-style-type: none"> - Les dones de la neteja - Els jardineros, peons - És cosa de dones/és una feina d'homes 	<ul style="list-style-type: none"> - El personal de neteja, de jardineria, de brigada 	No relacionar determinades professions a un gènere en concret.
<ul style="list-style-type: none"> - Actors 	<ul style="list-style-type: none"> - Repartiment 	

LLENGUATGE LGBTI-FÒBIC

Exemple:



✗	✓	REFLEXIONS
"El seu home"	"La seva parella"	No s'ha de pressuposar la sexualitat
"Això és una mariconada"	"Això és una ximpleria, poc agosarat, poc productiu, no val la pena, no té valor, no em sembla útil"	Es tracta d'un insult homòfob
"Flores com una nena" "Que bé que juga a bàsquet aquesta nena"	"Estàs bé?" "Que bé que juga la Clara, en Pol...."	Es tracten d'estereotips sexistes que generen desigualtat per raó de gènere.
"Canvi de sexe"	"Reafirmació de gènere o reassignació de gènere"	No s'ha canviat el gènere de la persona, s'ha reafirmat
"Com et deies abans?" "Quin és el teu nom de veritat?"	No hi ha una manera correcta de preguntar, s'ha d'evitar la pregunta	La importància del nom no resideix en l'assignat en néixer, sinó que amb aquell amb qui ens identifiquem.
"No se't nota gens que ets gai, lesbiana, bisexual, trans..."	No hi ha una manera correcta de preguntar, s'ha d'evitar la pregunta	Preguntar sexualitat, gènere... basant-nos en l'aparença externa reforça i contribueix als estereotips.
"Estas operat/ada d'allà sota?"	No hi ha una manera correcta de preguntar, s'ha d'evitar la pregunta	Les operacions no decideixen el gènere d'una persona, el reafirmen.
"Ves a prendre pel cul"	Deixa'm estar	No s'ha de criminalitzar una pràctica sexual, sigui quin sigui el desig sexual de qui la practiqui.
"Qui fa d'home a la vostra relació?"	No hi ha una manera correcta de preguntar, s'ha d'evitar la pregunta	

EL LLENGUATGE PER A PERSONES AMB CAPACITATS DIVERSES

El terme "persones amb diversitat funcional o capacitats diverses" fa referència a aquelles persones que presenten algun tipus de discapacitat o limitació en el seu funcionament físic, mental o sensorial. L'ús d'aquest terme es basa en un enfocament inclusiu i centrat en la persona, en lloc de centrar-se en la discapacitat en si mateixa.

En utilitzar aquest terme, es reconeix que cada persona és única i que la seva diversitat funcional no en defineix la identitat completa. També es reconeix que totes les persones tenen habilitats i fortaleses, independentment de la diversitat funcional.

És important recordar que cada persona és única, i que la diversitat funcional no hauria de ser una barrera per a la inclusió i la participació plena a la societat. En fer servir un llenguatge inclusiu i centrat en la persona, es pot promoure la igualtat d'oportunitats i el respecte envers totes les persones, independentment de la seva diversitat funcional.



Exemple:



✘	✔	TEMA A TRACTAR I PER QUÈ
<ul style="list-style-type: none"> - Discapacitat/da - Disminuït/da 	<ul style="list-style-type: none"> - Persona amb capacitats funcionals no normatives - Posar el nom de la persona - Persona amb diversitat funcional 	<p>Nomenar la persona per ella mateixa i no per la seva discapacitat, prioritant així la persona.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Deficient - Mongòlic/a - Disminuït psíquic, retardat 	<ul style="list-style-type: none"> - Persona amb diversitat intel·lectual 	<p>No rebutjar les persones amb diversitat intel·lectual menyspreant la seva situació</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Minusvàlid/a, invàlid/a, paralític/a - Cec/cega - Sordmut/a 	<ul style="list-style-type: none"> - Persona amb mobilitat reduïda - Persona cega o amb ceguesa - Persona sorda o amb sordesa/invident /diversitat sensorial 	<p>No assumir les capacitats funcionals de les persones i no infantilitzar-les</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Pàrquing per a minusvàlids 	<ul style="list-style-type: none"> - Pàrquing reservat per a persones amb mobilitat reduïda 	<p>Evitem termes antiquats i amb càrrega negativa.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - "Sembla bipolar" - "Estic depre" 	<ul style="list-style-type: none"> - "És una persona canviant" - "Estic trist/a" 	<p>Evitar expressions i metàfores que estigmatitzin la salut mental o la frivolitzin.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Persones diferents - Persones especials 	<ul style="list-style-type: none"> - Persones amb diversitat funcional - Persones amb diversitat funcional 	<p>Evitar eufemismes. La discapacitat ha de comunicar-se tal com és.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Pateix una discapacitat - És víctima d'una discapacitat - Història de superació de la Marta, treballadora amb discapacitat 	<ul style="list-style-type: none"> - No la pateix, ni n'és víctima, té una diversitat funcional - Història de la Marta, treballadora amb discapacitat 	<p>Evitar el to paternalista, en moltes ocasions s'utilitza un to sobreprotector i és discriminatori.</p> <p>Evitar també tòpics de superació.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Llenguatge de signes 	<ul style="list-style-type: none"> - Llengua de signes 	<p>A Catalunya s'utilitza la llengua de signes catalana (LSC), que és una de les llengües oficials juntament amb el català, el castellà i l'aranès.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Pateix una discapacitat. Està afectat per autisme 	<ul style="list-style-type: none"> - Té una discapacitat - Té autisme 	<p>Utilitzem verbs neutres i evitem els verbs amb càrrega tràgica o negativa. Així contribuïm a normalitzar la discapacitat i prevenir actituds condescendents sobreprotectores.</p>



EL LLENGUATGE PER A FAMÍLIES DIVERSES



✘	✔	TEMA A TRACTAR I PER QUÈ
En Manel s'ocupa de les seves criatures, és molt bon pare	- En Manel s'ocupa de les seves criatures	Perpetuar estereotips sexistes reforça la idea que el rol natural de les dones és la llar i la cura, de manera que quan ho fa l'home se li atorga un valor positiu exagerat
Pares i mares	Famílies, unitat familiar, persones tutores, persones a càrrec	Hi ha moltes estructures familiars que no sempre coincideixen amb l'estereotip de pare i mare. Totes són vàlides i és millor no presuposar res.



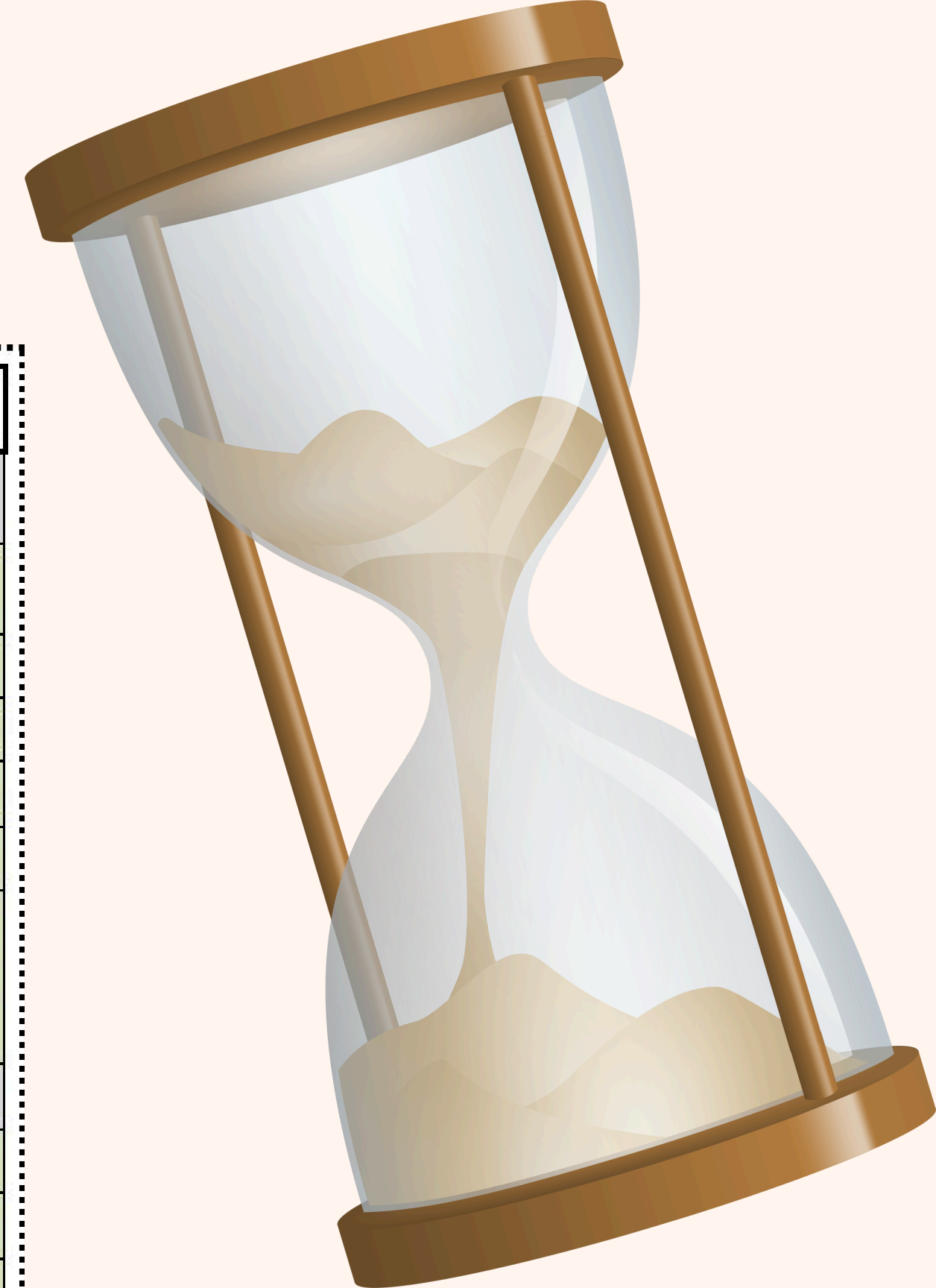
EDAT

Evitar la discriminació per edat (edatisme) per utilitzar un llenguatge més inclusiu i que no sigui pejoratiu, tenint en compte que les altres etapes vitals no es coneixen com de “primera o de segona edat”, per tant, no cal parlar de “tercera edat”. Només es pot utilitzar la terminologia de parentiu quan hi ha una relació familiar, no totes les persones grans tenen nets i netes. Cal evitar etiquetar les persones més enllà de la seva funció laboral o formativa

“Vetllar per un ús no edatista del llenguatge i la comunicació és essencial per evitar aquests tipus de discriminació.”



Exemple:



✗	✓
INFÀNCIA, ADOLESCÈNCIA, JOVES	
Edat del pavo	Pubertat o preadolescència
Nini	No utilitzar-la. Persona jove desocupada o desocupada per decisió pròpia
"Mena" i "Exmena"	Infants o adolescents migrants sense referents familiars
"Pipiolo"	Persona sense experiència o principiant
Mocós / "Nas de mocs"	Infant o adolescent
Ho entendràs quan siguis gran	S'utilitza sovint per simplificar i menysprear infants, adolescents i joves, evidenciant un posicionament superior i de falta de capacitats o coneixement de l'altra persona
PERSONES GRANS	
Vells, ancians	Persones grans
Avis, àvies, iaïos, iaïes, baba	Persones grans
Tercera edat	Persones grans
Gent gran	Persones grans
Jubilats/jubilades	Persones grans que estan jubilades
Els nostres grans	Les persones grans



CLASSE S



CIAL

“Trobar-se en una situació de pobresa no depèn de l’actitud de les persones, hem de tenir en compte altres elements externs i fins i tot el creuament de més eixos de discriminació”

Exemple:

✗	✓
INFÀNCIA, ADOLESCÈNCIA, JOVES	
Vagabund, sensesostre, indigent	Persona en situació de sensellarisme
Són pobres	Són persones que es troben en situació de pobresa o precaritzades
Pixapins, xaves, pijos	Persones de les comarques de Barcelona. Evitar “pijos” per referir-nos de manera estereotipada a persones ostentoses.
Guiris, gavatxos	Persona estrangera de vacances
Pobre però treballador; pobre però honest	És treballador, és honest



SALUT MENTAL

Algunes persones que tenen problemes de salut mental sovint pateixen una forma de discriminació social que es veu accentuada en el nostre llenguatge quotidià. Aquesta discriminació impedeix a aquestes persones avançar en la participació social i l'autonomia personal.



✗	✓	TEMA A TRACTAR I PER QUÈ
Boig/boja, malalt mental, esquizofrènic/a...	- Persona amb diagnòstic de salut mental	Les persones que tenen un diagnòstic mèdic no han de ser tractades de forma discriminatòria. Si utilitzem aquestes paraules com un insult, podem estar oferint moltes d'altres?
Està tancat en un manicomi	- Persona usuària d'un centre de salut mental	Hi ha paraules amb una connotació molt negativa que no ajuden les persones que poden estar en procés de recuperació
Soc una mica bipolar, estic depre	- Canvio d'opinió amb molta facilitat, sento molta tristor	Les expressions metafòriques sovint estigmatitzen i frivolitzen la salut mental

“ La nostra manera d'expressar els estats d'ànim amb metàfores molt quotidianes sovint estigmatitzen i frivolitzen la salut mental”

COMUNICACIÓ NO VERBAL

“Els gestos involuntaris del nostre cos també són importants”

La comunicació no verbal també s'ha de tenir en compte. És tota aquella informació que transmetem a partir dels gestos, llenguatge corporal... És força rellevant, atès que és el procés on la informació és copsada pels receptors sense necessitat d'utilitzar paraules pronunciades, parlades o escrites. Cal evitar una comunicació no verbal que es pugui interpretar com a ofensiva, irrespectuosa o discriminatòria

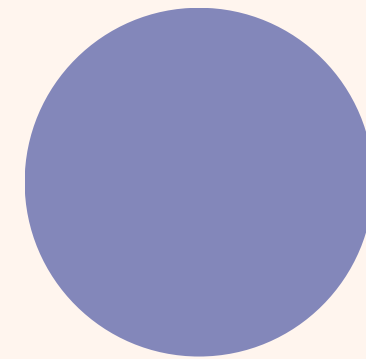
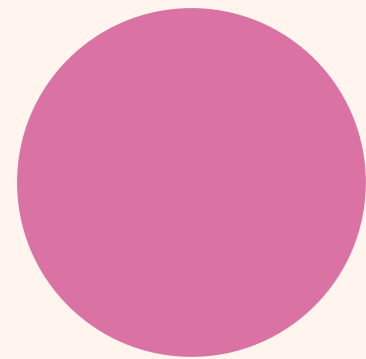
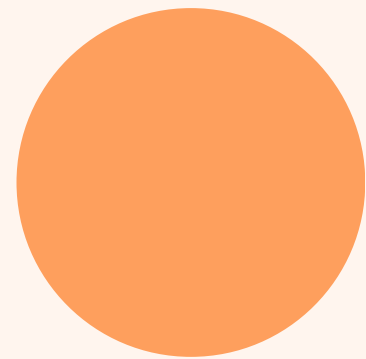
Us recomanem:

- No canviar el to de veu per parlar amb persones amb capacitats funcionals no normatives, persones migrades, racialitzades o persones grans
- No canviar l'idioma emprat, pressuposant que una persona racialitzada no l'entén. Mirar als ulls de les persones amb qui estem parlant
- Preguntar com volen ser tractades (pronoms...). No dirigir-se a una persona només tenint en compte una part de la seva identitat
- Pensar abans de parlar, mostrar-se segur/a
- Evitar parlar amb crits o un to de veu elevat per parlar amb persones amb capacitats diverses, persones migrants o persones grans. Tampoc cal canviar el to de veu i parlar-los com si fossin infants
- En una conversa, hi ha persones que poden respondre lentament. Hem de ser pacients, flexibles i donant-los el nostre suport. No acabem les frases per a ells i elles
- Si parlem amb una persona amb sordesa, cal adreçar-nos directament a ella i no a la persona acompanyant o intèrpret. No et disposis a parlar amb una persona amb sordesa si no t'està mirant i fes-ho amb naturalitat, sense exagerar ni cridar. Pots acompanyar el teu missatge amb l'ús d'escriptura
- Per parlar amb una persona amb cadira de rodes, sempre que puguem, situem-nos al davant i a la seva mateixa alçada
- Si vas en transport públic, cal seure en el lloc que quedi lliure independentment de l'origen de la persona que tinguem al costat
- Al transport públic, a les sales d'espera, etc. s'ha d'ocupar només l'espai que calgui per seure. En algunes ocasions, alguns homes acostumen a ocupar més espai del compte eixarrancant-se i envaint les cadires del costat. Els últims anys s'ha posat nom a aquesta pràctica amb el neologisme manspreading.
- Cal vetllar perquè en els espais de participació s'escoltin, es valorin i recullin les aportacions de dones i homes per igual, evitant que els homes acaparin els torns de paraula o interrompin constantment les dones. Aquestes actituds són habituals i estan lligades a la legitimitat i autoritat desigual que s'atorga a les dones i als homes, sobretot als àmbits públics.



LLENGUATGE ADMINISTRATIU

És necessari que els equips professionals tinguin una formació específica i focalitzada en llenguatge inclusiu, utilitzant els mateixos enfocaments que s'han emprat per a la resta de col·lectius

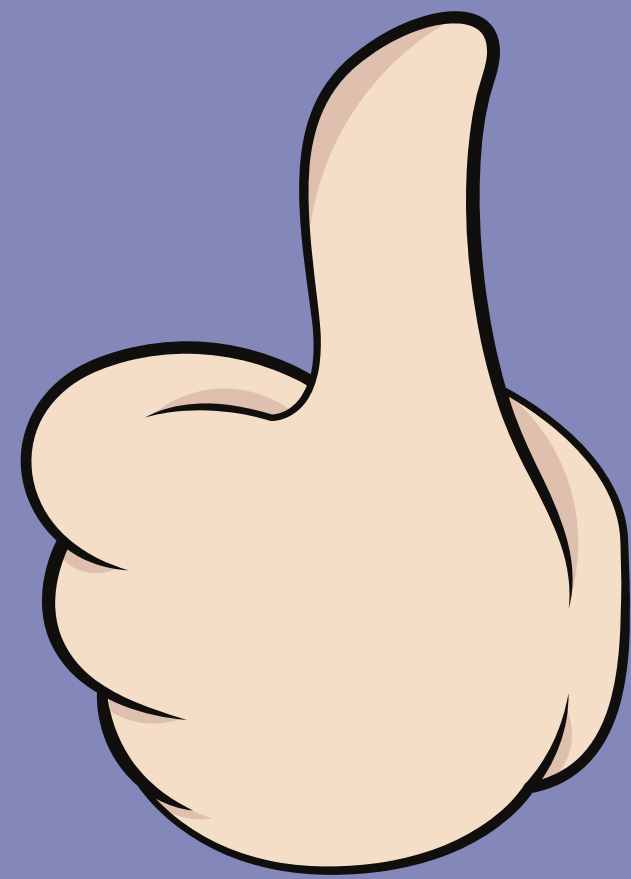


Us recomanem:

Tenir en compte la perspectiva de gènere en l'elaboració de formularis, enquestes, informes, publicacions, comunicacions, etc.

Demandar els cognoms per tal de visibilitzar les dues persones progenitores

En cas d'atendre una persona i tenir dubtes amb relació al seu gènere, es recomana preguntar-li amb quin pronom vol que ens hi referim.



Amb relació als informes, formularis:

- Referir-nos sempre a “persones” utilitzant el femení
- Utilitzar la casella de “nom sentit”, al costat del nom
- Afegir tots els gèneres en la casella (home-dona-no binari) i valorar si cal preguntar-ho.
- Tenir en compte tots els tipus d'estructures familiars. Es pot usar una altra terminologia més inclusiva com: persona progenitora 1, persona progenitora 2, persona tutora 1, persona tutora 2.

Utilitzar llenguatge inclusiu

Exemple:



✗	✓
Pare /mare	Persona progenitora 1/tutora 1/persona progenitora 2/tutora
Alumne	Estudiant /alumnat
Usuari	Persona usuària, usuari/ària
Ciudadà	Veïnat / ciutadania /població
Regidor	La regidoria, regidor/regidora
Alcalde	Alcaldia
Els veïns	El veïnat
Els col·laboradors	Amb/En col·laboració
Els treballadors	La plantilla (no cal posar de treballadors/es), el personal
Els tècnics	L'equip tècnic, l'equip professional
Els usuaris del servei	Les persones usuàries
Tots	Tothom, totes les persones
Els nens	Els infants, la infància
Els fills	Les criatures, la mainada
Els pares	Les famílies
Els joves	Les persones joves, el jovent
Els adolescents	L'adolescència, el jovent
Els avis	Les persones grans
La seva dona / el seu home	La seva parella
Els psicòlegs	Els professionals de la psicologia
Les educadores socials	Professionals de l'educació social
Els professors	El professorat, l'equip docent
Les dones de la neteja	El personal de neteja
Els peons, jardineros	El personal de brigada, de jardineria
Les administratives	Personal administratiu / cos administratiu

Hostesses de vol	Auxiliars de vol
Les dones policies	Les policies
La dona gerent	La gerenta
Alcalde	alcaldessa
Està empadronat	Amb empadronament a
Està domiciliat a	Amb domicili a
Està llicenciat en	Amb llicenciatura en
El sol·licitant ha d'omplir	Cal omplir/s'ha d'omplir
El convidem	Us convidem
Em plau convidar-lo	Em plau convidar-vos
Molt agraits	Us agraim
Han estat premiats	Han rebut un premi

Métre /infermera	Equip mèdic, equip infermeria
El Sr./La Sra.	Nom i cognom
L'interessat	La persona interessada
El sol·licitant	Qui sol·licita
El representant	Representant legal
El denunciant	La part denunciant
L'agressor	La part agressora
Un informe del tècnic	Un informe tècnic
Benvinguts	Us donem la benvinguda
El demandant	Qui demana, la persona que...
L'acusat	Qui acusa
Senyor López i senyora, i esposa	Senyor Joan López i senyora Laura Puig

Exemple:

✗	✓	Reflexions
- "Persona immigrant"	Persona migrada	- Els processos migratoris no són un tret definitori de les persones. No hem de fer ús d'aquesta paraula quan, per la seva aparença, pensem que és una persona amb una cultura diferent de la nostra.
- "Immigrant il·legal" o "persona il·legal"	"Persona en situació (administrativa) irregular"	No hi ha persones il·legals, però sí que hi ha situacions administratives irregulars.
- "Persona de color, negra, morena"	"Persona negra, afrodescendent, racialitzada, persona d'origen marroquí"	No hi ha necessitat de recalcar el color de la pell, totes les persones en tenim. Es tracta d'un eufemisme que amaga racisme.
- "Raça gitana"	"Poble gitano o romaní"	Les races no existeixen.
- "Color carn"	"Color beix"	Les tonalitats de la pell humana són més àmplies, no es pot establir un color o un to de pell.
"Vaig al xino/paki"	"Vaig a la botiga/basar"	No ens hem de referir a una botiga segons l'origen de la persona que hi treballa o de la qual és propietària.

“LES RACES NO EXISTEIXEN, PERO EL RACISME SI.”

- "Mercat negre" - "Ovella negra" - "Mà negra"	- "Mercat clandestí" - "Estrany" - "Poder o força oculta"	Són expressions que perpetuen connotacions negatives al color negre.
- "Treballar com un negre" - "Una feina de xinos"	- "Treballar molt" - "Feina complicada"	Atribuir feines a persones racialitzades és racista, les feines no són només d'un país en concret.
- Immigrant de segona generació català/espanyol	- Si per alguna raó es vol especificar l'origen: català/espanyol d'origen X	Els processos migratoris són individuals. Per tant, la descendència de persones que van immigrar és catalana/espanyola.
- "Vas fet un gitano"	- Vas brut, no vas arreglat	Associar una ètnia a l'aspecte de les persones també és racisme, malgrat que siguin expressions "de tota la vida". Tenim moltes alternatives que no fereixen ningú.
- "Em poses negre/a, treballar en negre"	- Em poses de mal humor, em fas enfadar, treballar de forma irregular o en l'economia submergida	És recomanable desvincular el color negre d'expressions amb connotacions negatives.

ÚS D'IMATGES I CONTINGUTS ACCESSIBLES EN SUPORTS IMPRESOS I DIGITALS



[Follow](#)

Us recomanem:

- Evitar iconografia que potenciï els estereotips o rols
- Reflectir la diversitat de vestuari, aparença física, actituds, tons de pell, situacions socioeconòmiques, procedències i/o edats
- Procurar l'equilibri en la representació. Per exemple, una persona en cadira de rodes en una campanya sobre promoció econòmica o en un concert, evitant associar-la sempre a l'àmbit de les capacitats diverses
- Vetllar per l'equilibri en la freqüència d'aparició d'homes i dones
- Eliminar qualsevol imatge del cos de les dones com a objecte, decoració o reclam sexual
- Presentar imatges de persones amb característiques físiques diverses, evitant els cànons de bellesa sexistes
- Representar les diverses formes de família existents
- Fer servir una comunicació accessible: subtítols, llengua de signes, lectura fàcil, audiodescripció i/o text en braille
- Evitar l'ús excessiu d'imatges edatistes que no fomenten la realitat. Per exemple: ús d'imatges de persones grans infantilitzades, dependents o desvalgudes
- Utilitzar imatges de persones grans que reflecteixin la realitat i la diversitat de diferents generacions i orígens. No totes les persones grans són de pell blanca, cabell gris, ni porten bastó. Evitem l'homogeneïtat i marquem la diferència.
- Utilitzar llenguatge senzill i clar, evitant l'excés d'oracions subordinades, abstraccions i tecnicismes.



Us recomanem:

- Escollir fonts tipogràfiques que permetin una lectura clara. Per als textos digitals, es recomana una tipografia sense serifa, com per exemple Arial, Verdana o Tahoma
- Utilitzar, com a mínim, una tipografia amb cos de mida 12. Evitar l'ús d'eines tipogràfiques com cursiva, moltes negretes... El color del text ha de contrastar amb el fons de pantalla o paper per facilitar la lectura.
- Exposar la idea a transmetre d'una manera directa, evitant els dobles sentits, jocs de paraules, ironies, etc. Utilitzar verbs en actiu, no en passiu
- En cas de vídeos, cal vetllar per incorporar sistemes alternatius a la parla i al visual, com intèrpret en llengua de signes i subtítols per a les persones sordes que no poden accedir a la comunicació oral, o autodescripció per a les persones amb discapacitat visual que no poden accedir a les imatges del vídeo
- Bústia de contacte: cal explicitar vies de contacte en els materials de comunicació perquè les persones puguin resoldre dubtes, comunicar necessitats d'accessibilitat, etc. Cal incloure com a vies de contacte com a mínim telèfon i correu electrònic (hi ha moltes persones que no tenen correu electrònic, i d'altres que no poden parlar per telèfon).
- En informació digital, cal incloure descripció a la informació comunicada en imatges (peus de foto, text descriptiu, ...). Incloure als vincles una etiqueta exclusiva i ben descrita d'on et dirigeix
- Es recomana l'ús d'un interlineat i marges generosos amb alineació del text a l'esquerra i sense justificar
- Utilitzar els noms complets en lloc d'abreviacions o acrònims



Bibliografia

- Almendra, J. C. (2015). La importancia de la interseccionalidad para la investigación feminista. Oxímora. Revista internacional de ética y política, (7), 119-137.
- Wieviorka, M. (2002). El racismo, una introducción. Plural editores.
- Generalitat de Catalunya (GenCat), transversalitat de gènere: expectatives i resultats en la producció i l'aplicació normativa. https://eapc.gencat.cat/web/.content/home/biblioteca/fons-coleccions/docs_eapc/juridica/2021/12-seminari-practica-juridica/BertaBernad.pdf
- Definició de ciutadania, significat de ciutadania en català. (s. f.). https://dilc.org/ciutadania?utm_content=cmp-true
- SURT (s.f). Text de suport: diferències sexuals, desigualtats socials.
- Ajuntament de Barcelona. (s.f) Guía de comunicación inclusiva para construir un mundo más igualitario. <https://ajuntament.barcelona.cat/guia-comunicacio-inclusiva/es/>
- Grup Alba. (s.f). Guia de comunicació inclusiva <https://aalba.cat/data/eshop/aalba2/uploads/docs/Guia%20de%20comunicacio%20inclusiva%20Grup%20Alba.pdf>
- Diputació de Barcelona,(2019). Guia per a una comunicació no sexista
- Salvador, M.P, Fortià, S.M i Garcia, L.M. Celrà inclusiva! Guia de comunicació i promoció de polítiques inclusives, lliure d'estereotips i prejudicis: <https://www.celra.cat/ajuntament/documents/2021/celra-guia-inclusiva.pdf>
- Gelambí, M.T, (2020), Propostes i exemples per introduir la perspectiva de gènere a l'Administració local
- Guia comunicació inclusiva de la Bisbal d'Empordà
- Guia comunicació inclusiva de l'Ajuntament de Terrassa



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Igualtat
i Feminismes**



**CONSELL COMARCAL
DEL BAIX EMPORDÀ**