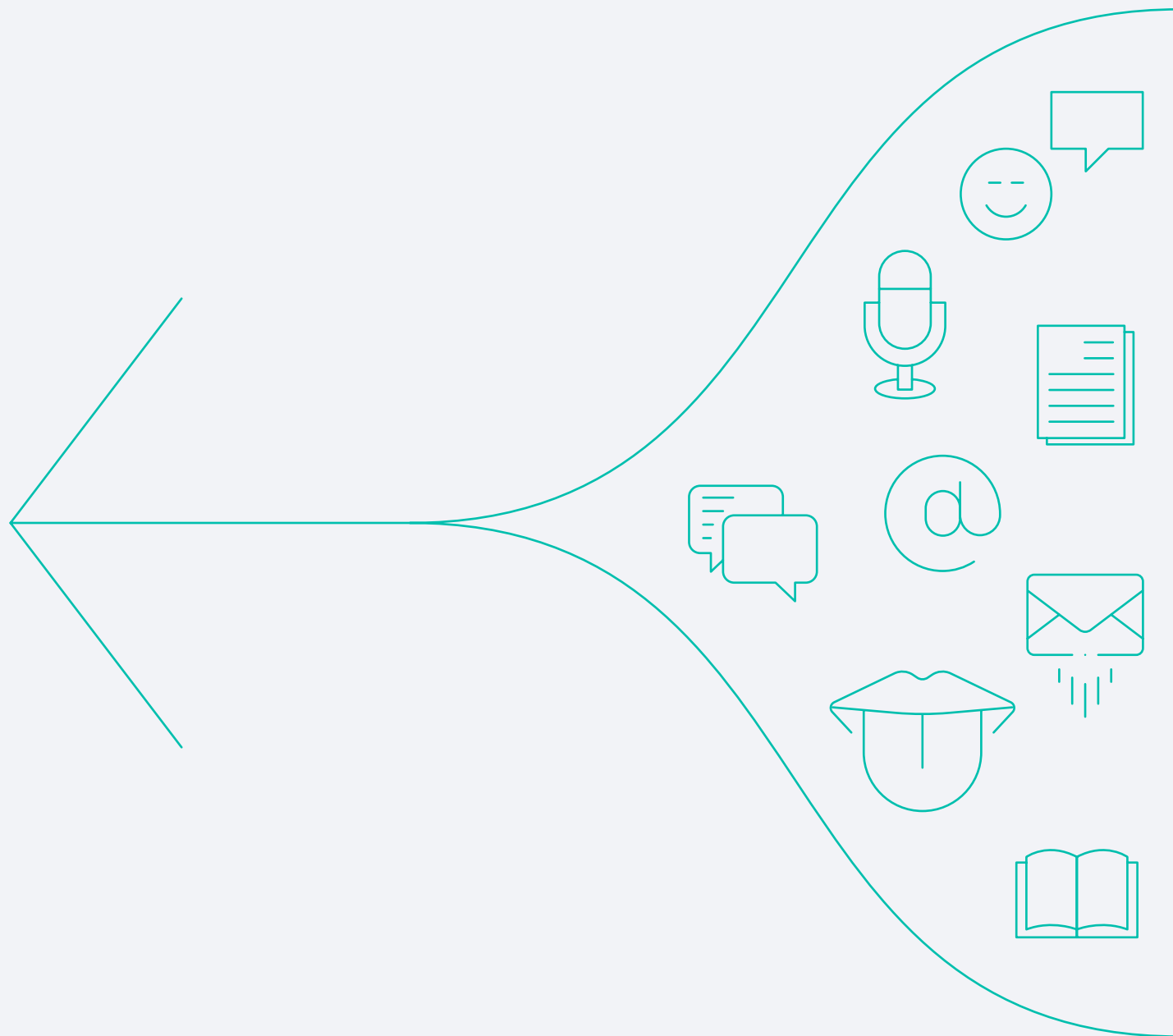


Lingua ao xeito

Unha guía rápida

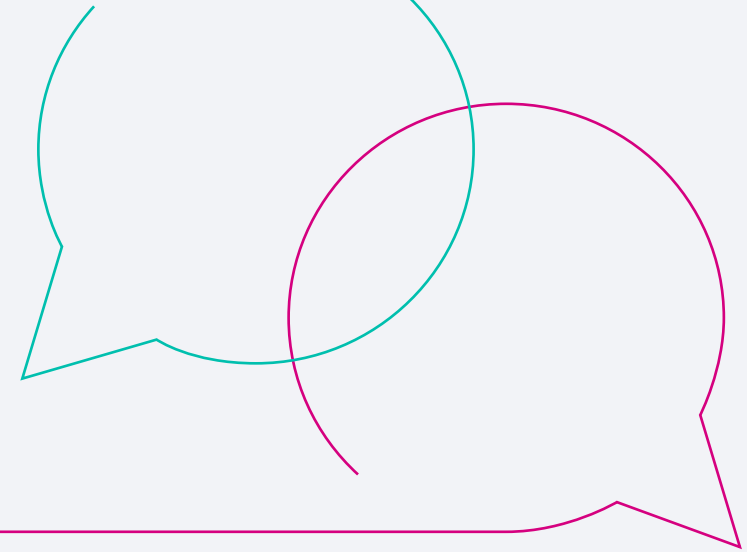


© Universidade da Coruña
Vicerreitoría de Igualdade e Diversidade

Elaboración dos contidos:

Deseño e maquetación:
Paula Cantero
origamiestudio.com

Lugar e ano de publicación:
A Coruña, 2026



Índice

Introdución

Uso non sexista da lingua

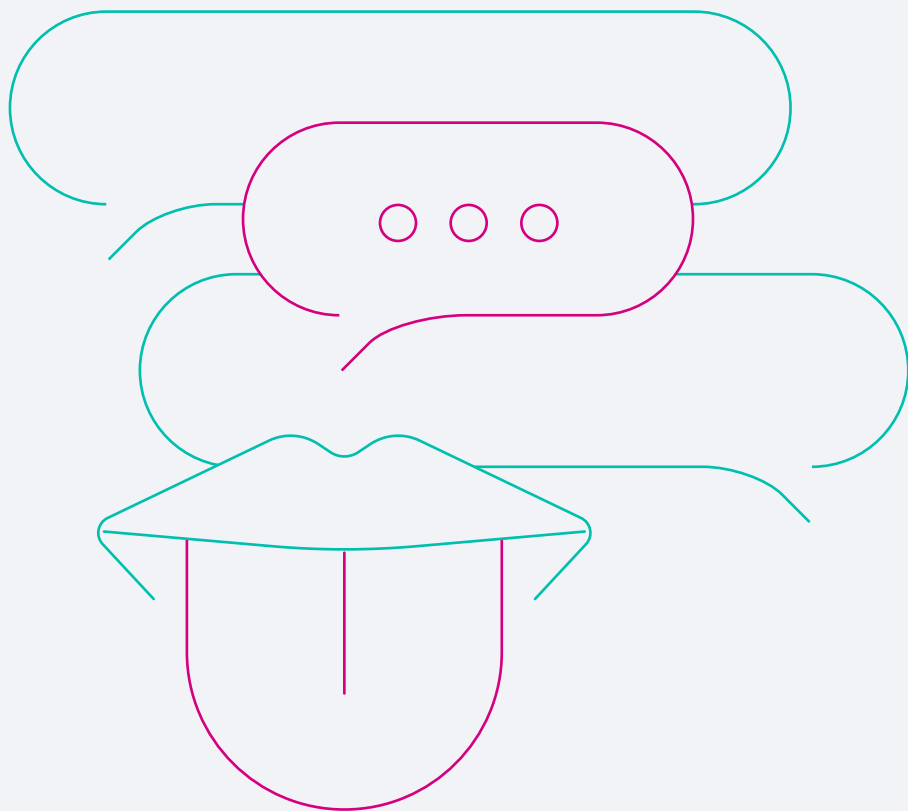
Uso interseccional da lingua

Linguaxe visual



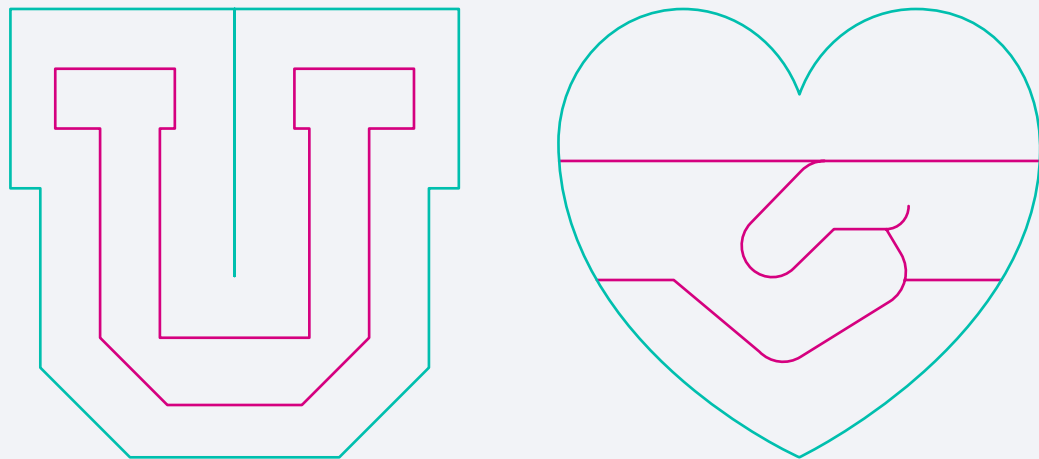
Introdución





A lingua non é só un sistema de comunicación, pois o uso que facemos dela inflúe na construción da identidade persoal e determina tanto a mentalidade como a conduta colectiva. Empregala de xeito consciente pode servir para desafiarmos unha tradición lingüística que incorporou diferenzas sociais con base nun modelo androcéntrico que considera o home branco de clase media heterosexual e sen ningunha discapacidade a medida de todas as cousas. Trátase de reflexionar sobre como podemos contribuír coas nosas palabras a reflectir, transmitir e reforzar un modelo igualitario que non invisibilice nin exclúa. Para poder acadarmos unha igualdade efectiva, é necesario que a lingua reflecta esa igualdade.





Na actualidade existen moitas guías que axudan a entender a importancia da linguaxe inclusiva. A que estás a ler diríxese en concreto ao **conxunto da comunidade universitaria da UDC** e pretende ser un recurso áxil, en que atopemos resumidas opcións de interese para comunicármonos dunha forma respectuosa con todo o mundo. Así, no primeiro apartado explícanse cuestións relacionadas coa lingua desde un punto de vista non sexista, para despois seguirmos a dar pautas e recomendacións sobre outros usos inclusivos e interseccionais do idioma.

É importante sermos conscientes de que a cultura imperante converte o uso do masculino en hexemónico, na norma xeral cando nos diriximos a, nos comunicamos con ou escribimos sobre alguén ou algún colectivo. Deste xeito, podemos estar utilizando inconscientemente termos e expresións excluíntes, pexorativos ou estigmatizantes. Porén, a comunidade universitaria é diversa: nela convivimos grupos de diferentes orixes, perfís e características. Adoito algúns deles quedan agochados. Co fin de lles dar visibilidade, nesta guía facemos referencia a recomendacións para evitar reproducir e perpetuar discriminacións relacionadas co machismo, o capacitismo, a LGBTQI+fobia ou o racismo.

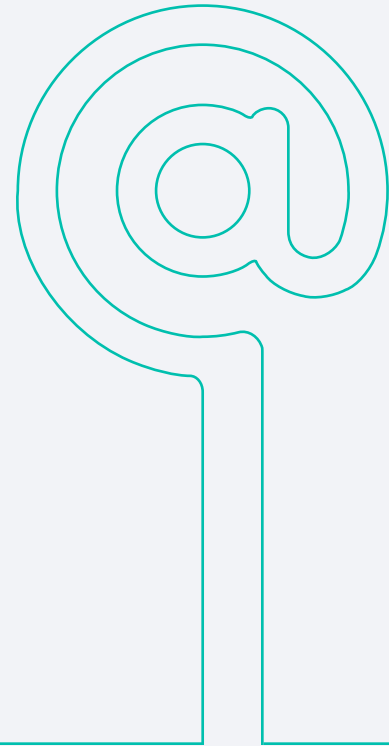
Hai diferentes formas de entender como deben empregarse as linguas de xeito inclusivo e respectuoso, polo que ao longo da guía podes atopar diferentes fórmulas e escoller a que prefiras.

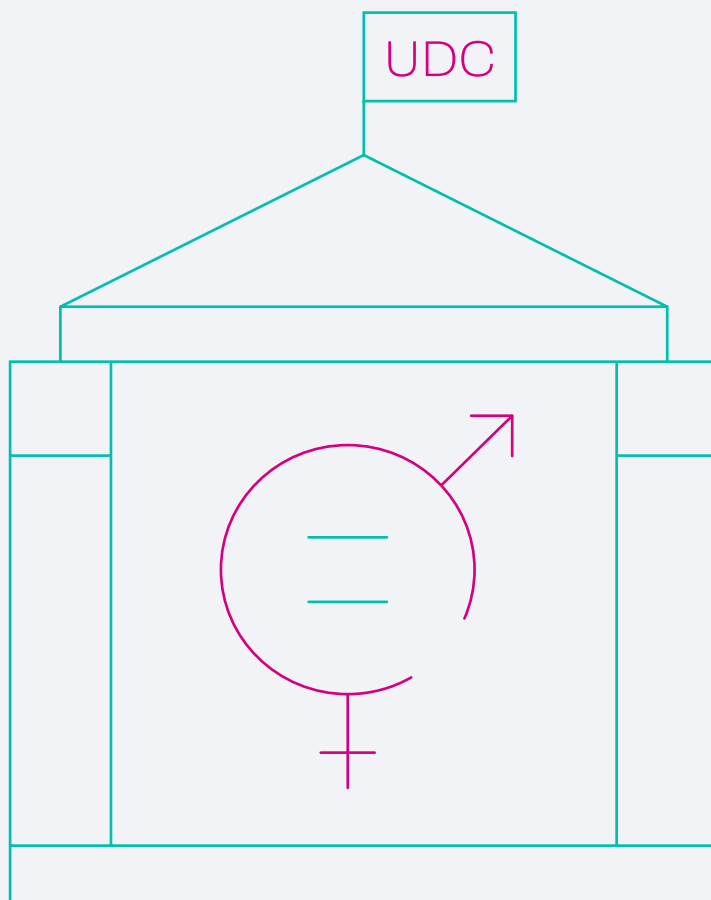


Uso

non sexista

da lingua





Resulta fundamental que a nosa fala e a nosa escrita estean libres de sexismo e outras discriminacións, xa que no ámbito universitario somos un espello en que a sociedade se mira. Formamos profesionais de distintos ámbitos e temos que asumir a responsabilidade de que o noso uso da lingua sexa vehículo de conciencia social e de igualdade.

Neste sentido, cómpre lembrarmos que a Lei orgánica 3/2007, do 22 de marzo, para a igualdade efectiva de mulleres e homes, establece no seu artigo 14 que, entre outros, será un criterio xeral de actuación dos poderes públicos «a implantación dunha linguaxe non sexista no ámbito administrativo e o seu fomento na totalidade das relacións sociais, culturais e artísticas». Así mesmo, a Lei 7/2023, do 30 de novembro, para a igualdade efectiva de mulleres e homes de Galicia, sinala no seu artigo 32 que «a Administración xeral da Comunidade Autónoma de Galicia e as entidades do sector público autonómico erradicarán, en todas as formas de expresión oral ou escrita, o uso sexista da linguaxe no plano institucional, tanto fronte á cidadanía como nas comunicacións internas». A isto hai que engadirlle o recollido no III Plan de igualdade da UDC, que ten entre os seus obxectivos garantir que non se usarán nin imaxes nin expresións sexistas nas vías de comunicación da UDC a través dun compendio de medidas do seu terceiro eixe.



Recomendacións

Se nos referimos a unha persoa concreta ou coñecida...

Como cabe agardar, cando coñecemos a identidade da persoa a que se refire ou a que se dirixe un texto, debemos adecuar á persoa o xénero dos substantivos con que a designemos:

*Xoán Caamaño Seixo, vicerreitor de Igualdade.
Mariña Liñeira Vilar, reitora da Universidade da Coruña.*

LEMBRA!

En moitas ocasións, o descoñecemento de que existe unha forma feminina para algúns cargos ou profesións fai que incorramos no erro de empregar o substantivo masculino cando nos estamos a referir a mulleres, mais debemos adecuar estes nomes ao xénero feminino.

Estas son algunhas regras básicas da formación do feminino dos substantivos:

→ Como norma xeral, cando o masculino remate en *-a*, *-able*, *-al*, *-ar*, *-ense*, *-ista* ou *-nte* o substantivo non vai cambiar. O feminino marca-se mediante as palabras que o acompañen, como o artigo, os determinantes ou os adxectivos:

Manuel Veiga Canle é o estudante encargado da organización do debate na clase.

Sabela Piñeiro Agra é a estudante encargada da organización do debate na clase.



- Aínda dentro deste grupo de nomes, en ocasións o uso provocou que fosen aparecendo formas femininas de seu, un recurso posible lingüisticamente, pois as regras da alternancia xenérica continúan a estar vixentes. Así, hoxe xa é habitual utilizar *presidenta* ou *xerenta*:

*Uxía Varela Casás exerceu de **xerenta** da Universidade da Coruña.
Dilma Rousseff foi a primeira **presidenta** do Brasil.*

- Tamén como norma xeral, cando o masculino remate en -e, -o ou -or o substantivo formará o feminino en -a:

*Ana Souto Cancelo é a **arquitecta** que deseñará o edificio,
xunto coa **aparelladora** Carme Leis Ponte.
Nas tres universidades galegas hai unha maioría
de **xefas** de servizo.*

- Se o masculino remata en -án, o substantivo formará o feminino en -á:

*A **cirurxiá** Antía Rei Soutelo dirixe o equipo que fará
esa intervención pioneira no CHUAC.*

*A **capitá** do equipo, Ana Castro Penas, saudou
as autoridades antes de comezar o partido.*





Se falamos dunha persoa indeterminada ou descoñecida...

No caso de ter que redactar textos en que non nos estamos a referir a ninguén en concreto (por exemplo, formularios) temos varias posibilidades:

- Expresar os dous xéneros, escribindo o feminino e o masculino completos ou engadindo a flexión do feminino á forma masculina (ou viceversa) cunha barra oblicua:

***Don/Dona...** assistiu ao curso con regularidade.
A/O alumna/o seleccionada/o deberá presentarse na Reitoría antes do día 15 de abril.*

Tamén podemos utilizar formas non marcadas en que se poidan encadrar todas as persoas, como por exemplo:

*Nome e apelidos:...
Titulación:...*

Esta solución é particularmente interesante á hora de rotular despachos ou oficinas polos que van pasar varias persoas. Así, en lugar do nome do cargo de quen traballa nesa estancia, empregaremos un substantivo abstracto que nomee o traballo que se desenvolve:

Non utilices expresións como...	Substitúeas por...
<i>Secretario técnico</i>	<i>Secretaría Técnica</i>
<i>Vicerreitora</i>	<i>Vicerreitoría</i>
<i>Decano</i>	<i>Decanato</i>
<i>Xefa do servizo</i>	<i>Xefatura do servizo</i>

- Recorrer a expresións equivalentes co substantivo xenérico persoa e o adxectivo oportuno:

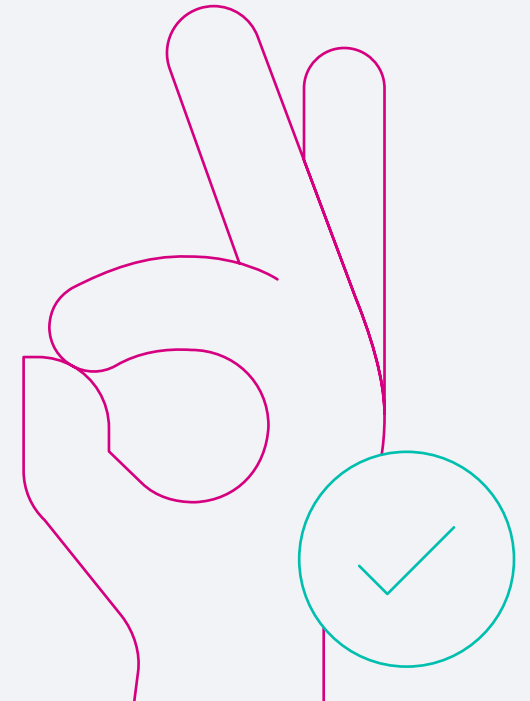
***A persoa interesada** poderá entregar a solicitude en calquera dos rexistros da UDC.
A persoa participante comprométese a aceptar as bases desta convocatoria.*



- Empregar determinantes ou pronomes sen marca de xénero e variar a redacción:

Non utilices expresións como...	Substitúeas por...
Se algún/ningún dos presentes quere facer algunha suxestión...	Se alguén/ninguén, entre as persoas presentes, quere facer algunha suxestión...
Os representantes das agrupacións estudantís farán chegar á Xunta da Facultade de Informática as súas propostas.	Cada representante das agrupacións estudantís fará chegar á Xunta da Facultade de Informática as súas propostas.
Os intervinientes na asemblea deberán respectar o tempo establecido para a súa quenda.	Calquera que interveña na asemblea deberá respectar o tempo establecido para a súa quenda.
Ao remate do curso entregaráselle un certificado de asistencia ao que o solicite.	Ao remate do curso entregaráselle un certificado de asistencia a quen o solicite.

Como ves, só con matinar un pouco é moi doado evitar expresións ou palabras que fan que usemos a nosa lingua de forma androcéntrica ou estereotipada.





Cando nos referimos a un grupo mixto...



Evita...

Referirte ao home ou aos homes como representantes da humanidade, para non invisibilizar as mulleres. Isto é moi visible cando falamos dun grupo concreto de persoas usando o masculino plural, cando en realidade está integrado por mulleres e homes. Aínda que esta opción é totalmente gramatical, pode producir o efecto de ocultar as mulleres que pertencen a ese grupo. Vexamos os seguintes exemplos:



*Na organización da feira participaron **os profesores** da Facultade de Humanidades.*

*Nesas xornadas analizouse o papel **dos galegos** na catástrofe do Prestige.*

LEMBRA!

Para rachar cos estereotipos é fundamental facer patente a presenza das mulleres na sociedade.

Investigadora

Cando todas as persoas ou boa parte delas son mulleres, non deberías usar a palabra «investigadores». **INVISIBILIZA.**

Podemos facelo de varias maneiras:

→ Empregando substantivos de carácter colectivo:

*Na organización da feira participou o **profesorado** da Facultade de Humanidades.*



Algúns substantivos colectivos aos cales podemos recorrer para evitar as formas con marca de xénero son os seguintes:

Alumnado, cadro de persoal, cidadanía, colectividade/colectivo, comunidade, corpo, equipo, estudantado, funcionariado, grupo, humanidade, infancia, mocidade, persoal, poboación, profesorado, público, secretariado, veciñanza, xente...

**OLLO**

Debemos ter en conta que o substantivo colectivo que empregamos vai en singular e, daquela, todas as palabras con que concorde (artigos e determinantes, adxectivos, verbos...) aparecerán tamén en singular.

Non nomear as mulleres pode producir erros de interpretación (só era para homes ou tamén se incluía as mulleres?).

**Evita...***Posto de técnico.*

Posto para persoal técnico ou posto de técnica/o.

→ Usando algunha expresión equivalente composta polo substantivo xenérico persoas ou algún dos colectivos que acabamos de ver e o adxectivo correspondente:

*Na organización da feira participou o **persoal docente** da Facultade de Humanidades.*

*As **persoas destinatarias** das axudas non aparecen especificadas.*

*Nesas xornadas analizouse o papel da **ciudadanía galega** na catástrofe do Prestige.*



- Sempre que se usen substantivos sen marca de xénero, poderíamos dobrar os artigos e determinantes que os acompañen, ou ben omitilos:

***As e os profesionais** do futuro ofrecerán solucións para o desafío do cambio climático.*

*Trátase dun formación dirixida a **responsables** de investigacións de ámbito europeo.*

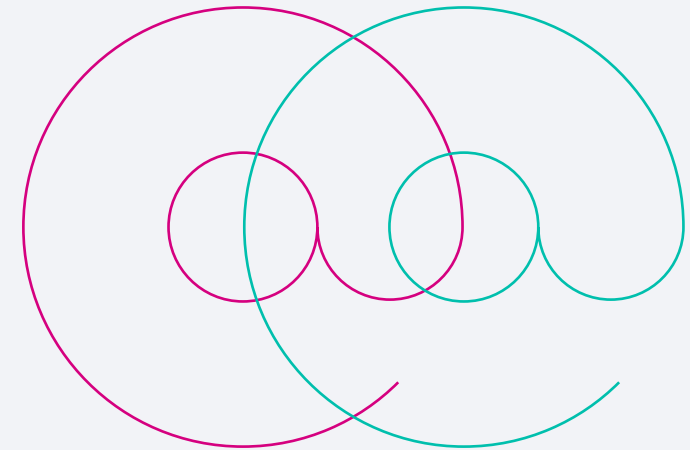
- Escribindo os substantivos feminino e masculino, escribindo o feminino e o masculino completos ou engadindo a flexión do feminino á forma masculina (ou viceversa).:

*Na organización da feira participaron **as profesoras e os profesores** da Facultade de Humanidades.*

*Os/As destinatarios/as das axudas non aparecen **especificados/as**.*



A duplicidade do xénero debe marcarse no substantivo e nas palabras que concorden con el, como os determinantes ou os adxectivos. Mais no caso de que o nome concorde cun participio que funciona como adxectivo, de ser posible, é preferible substituír este participio por unha forma persoal do verbo, para evitar construcións agramaticais ou menos correctas:





Evita...



Os secretarios e as secretarias convocados e convocadas á xuntanza reuniranse mañá.

Os secretarios e as secretarias que se convoquen á xuntanza reuniranse mañá.



Evita...



Mañá saberemos cales son as/os directoras/es interesadas/os pola proposta.

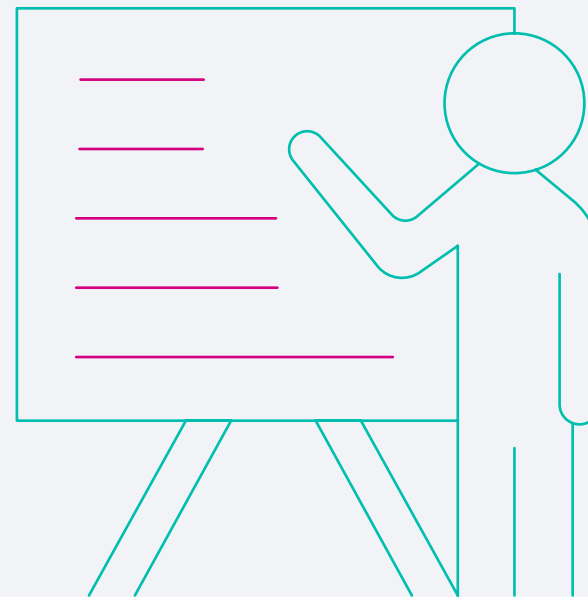
Mañá saberemos cales son as/os directoras/es que se interesan pola proposta.

Mañá saberemos cales son as directoras e os directores que se interesan pola proposta.



OLLO

Ten en conta que non se debe abusar deste procedemento porque pode recargar o texto e facelo menos claro e comprensible.





Presta atención aos seguintes exemplos:

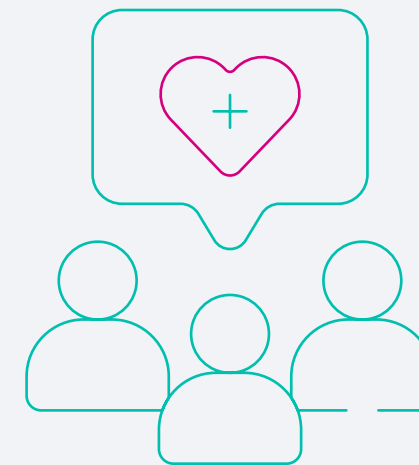
Non utilices expresións como...	Substitúeas por...
O bolseiro	<i>A persoa que goce/que se beneficie da bolsa</i> <i>O persoal bolseiro</i> <i>A persoa bolseira</i> <i>O alumnado bolseiro</i>
O candidato	<i>A persoa candidata</i>
O decano do centro	<i>O decanato do centro</i>
Xefa do servizo	<i>Xefatura do servizo</i>
O destinatario	<i>A persoa destinataria</i>
O director do centro	<i>A dirección do centro</i>
O encargado	<i>A persoa encargada</i> <i>Quen se encargue de</i>

Non utilices expresións como...	Substitúeas por...
O home, os homes	<i>O ser humano, os seres humanos</i> <i>A humanidade</i> <i>As persoas</i>
O interesado	<i>A persoa interesada</i>
O participante	<i>A persoa participante</i> <i>Quen participe/desexe participar</i>
O técnico de Prevención de Riscos Laborais	<i>O/a técnico/a de Prevención de Riscos Laborais</i> <i>O persoal técnico de Prevención de Riscos Laborais</i>
Os adolescentes	<i>Os e as adolescentes</i> <i>As persoas adolescentes</i> <i>A adolescencia</i>
Os afeccionados	<i>A afección</i>
Os alumnos	<i>O alumnado</i>



Non utilices expresións como...	Substitúeas por...
Os estudantes	<i>O estudiantado</i>
Os docentes	<i>O persoal docente</i> <i>As e os docentes</i>
Os funcionarios	<i>O persoal funcionario</i>
Os electores	<i>O electorado</i>
Os inmigrantes	<i>As persoas migrantes</i> <i>A poboación migrante</i> <i>O colectivo migrante</i>
Os maiores	<i>As persoas maiores</i> <i>A xente maior</i>
Os mozos	<i>A mocidade</i> <i>A xente moza</i> <i>A xente nova</i>
Os nenos	<i>A infancia</i>
Os veciños	<i>A veciñanza</i>

É doado atopar expresións non sexistas que sexan máis respectuosas coas mulleres e nenas.



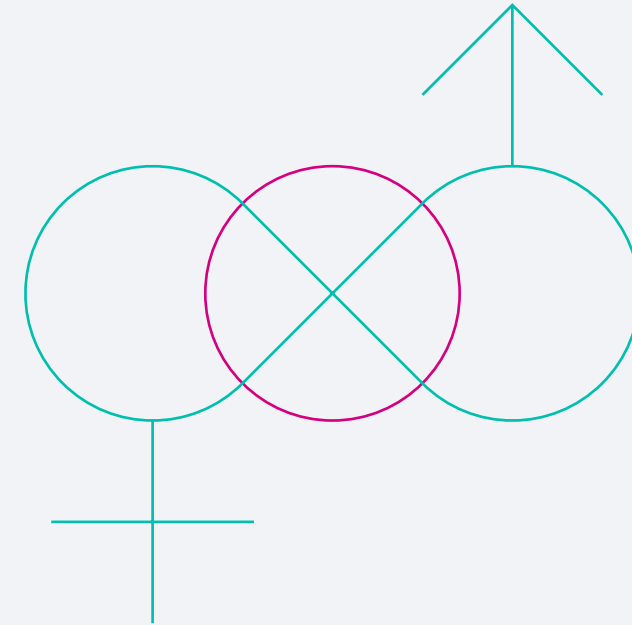
- Existe hoxe un uso xeneralizado da arroba (@), do asterisco (*) ou do xe (x) para neutralizar a linguaxe sexista. É evidente que tal uso non se rexistra no ámbito administrativo. Con todo, noutros textos non debe desbotarse como unha outra solución a unha cuestión complexa.
- Unha última alternativa pouco habitual, mais perfectamente válida á hora de crear documentos igualitarios, é utilizar en todos os casos as formas femininas dos substantivos e das palabras con flexión xenérica que concorden con eles, entendendo que sempre falamos de *persoa(s)*. Se facemos isto é recomendable que sinalemos ao comezo do texto, nun parágrafo inicial ou nunha nota ao pé, que esta é a nosa escolla.



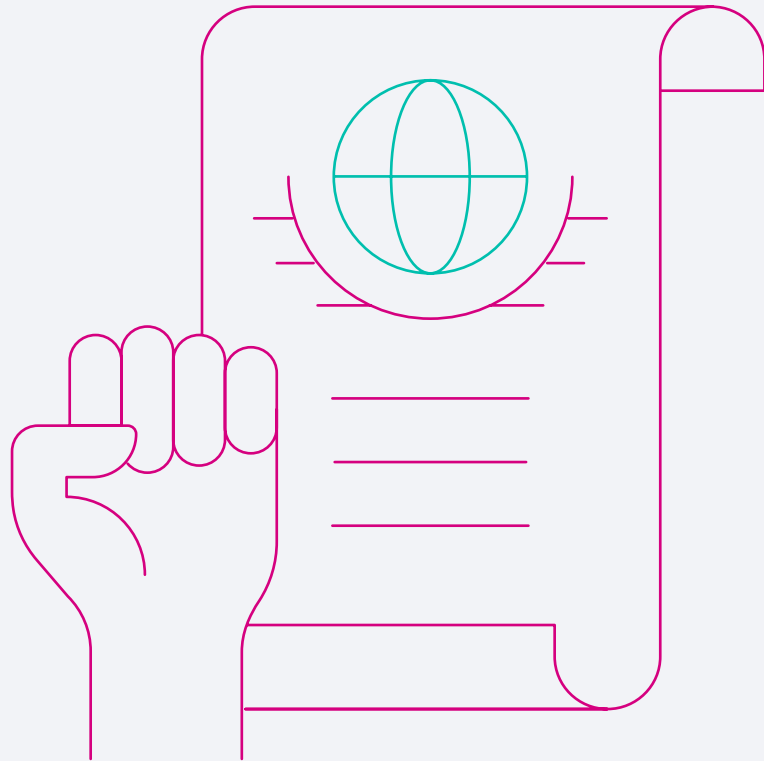
Imos un pouco máis aló?

As diversidades sexuais, afectivas e de xénero

As diversidades sexuais, afectivas e de xénero, en xeral, estiveron durante moito tempo ligadas coa vergonza, o desagrado, o castigo... e foron obxecto de múltiples violencias e discriminacións. A pesar dos avances, hoxe aínda persisten moitos tabús por causa da desinformación ou o descoñecemento, os prexuízos e os medos. Por iso é importante cuestionar e revisar a nosa maneira de comunicarnos, para evitar repetirmos actitudes e crenzas que reproducen as barreiras, os estereotipos, a invisibilización e a discriminación que sofren persoas ou colectivos.



A comunidade universitaria debe respectar todas as diversidades sexuais, afectivas e de xénero na súa rutina diaria. Un bo punto de partida é non presupór que todas as persoas que nos rodean son cis e heterosexuais. De feito, a realidade é moito máis complexa: tanto o sexo como o xénero son construcións multidimensionais. Revisar as estratexias de comunicación ten que ver con visibilizar esta complexidade e respectar as liberdades sexuais e identidades de xénero.



A Comisión Nacional dos Dereitos Humanos recomenda o seguinte:

- (A)** Nomear segundo os instrumentos internacionais dos dereitos humanos.
- (B)** Atender os consensos xerados entre as persoas de cada grupo, xa que «a elección dun termo por parte dun grupo para representarse a si mesmo ten un poder político para reivindicar a súa presenza e o seu valor».
- (C)** Chamar as persoas da forma que desexen, pidan ou prefiran.

Así mesmo, a Lei 4/2023, do 28 de febreiro, para a igualdade real e efectiva das persoas *trans* e para a garantía dos dereitos das persoas LGBTI, no artigo 13 obriga a adoptar as medidas necesarias para que a documentación administrativa sexa adecuada á diversidade en materia de orientación sexual, identidade sexual, expresión de xénero e características sexuais, así como á diversidade familiar.



Pensa nisto!

Hai moitas expresións con connotacións despectivas, estereotipadas ou difamatorias que perpetúan un contexto discriminatorio. Debemos reparar no seu carácter discriminatorio e evitalas.

Non utilices nunca...

→ Termos difamatorios como por exemplo...



Camioneira, efeminado, marimacho, tortilleira, disfuncional, dexenerado/a, enfermo/a, pervertido/a, desviado/a...

→ Expresións como por exemplo...



«Mariconadas, as xustas»

Usada para expresar o rexeitamento cara a aqueles homes e aquelas accións ou actitudes que non cumpren o canon preestablecido socialmente de masculinidade.



OLLO

O seu uso pode interpretarse como signo de homofobia, transfobia ou LGBTfobia.

Non te deixes levar pola mirada social e diríxete sempre ás persoas segundo a marca de xénero que escollan para que se sintan recoñecidas e visibilizadas.



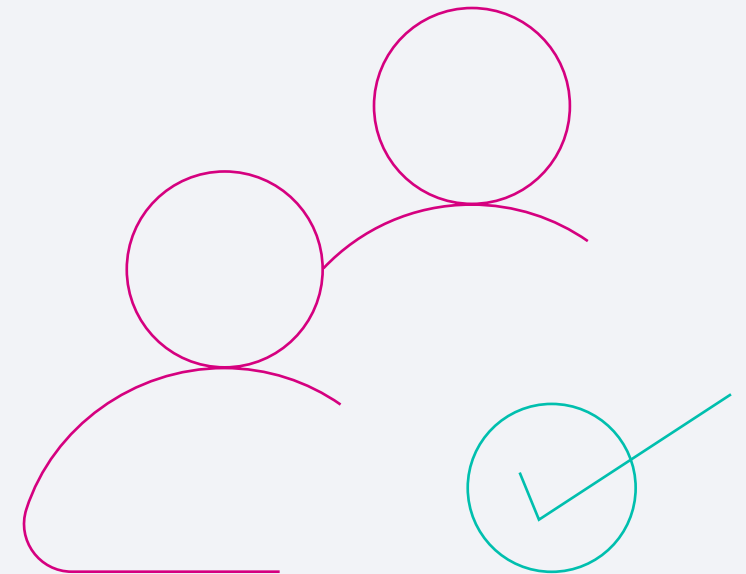


Recomendacións

Existen múltiples termos e expresións que non describen a identidade nin a orientación sexual das persoas, senón que perpetúan o desprezo e as discriminacións. Debémolos substituír por outros que si describen a súa identidade ou orientación e que foron escollidos polos propios colectivos.

Non utilices expresións como...	Substitúeas por...
<i>Maricón, marica(s), maricallo</i>	<i>Gai, homosexual</i>
<i>Machorra, marimacho ou tortilleira</i>	<i>Lesbiana</i>
<i>Un ou unha transxénero</i>	<i>O nome ou pronome con que se identifica a persoa</i>
<i>Hermafrodita</i>	<i>Persoa intersexual</i>
<i>Cambio de sexo</i>	<i>Transición</i>
<i>Transformer, travelo</i>	<i>Trans</i>

Non se trata dunha ameaza para a linguaxe, senón dun modo de recoñecer a todas as persoas.





O uso do -e como morfema de xénero

As identidades van máis alá da dualidade home/muller. De feito, existen múltiples posibilidades e opcións: hai persoas que non se recoñecen en ningunha destas categorías, ou, pola contra, que se identifican coas dúas ao mesmo tempo, ou que están nun proceso de fluidez entre ambas en diferentes momentos da súa vida.

LEMBRA!

Hai persoas con identidades que non estamos a nomear, ou, dito doutro xeito, que estamos a invisibilizar e discriminar, cando nos diriximos a elas usando as marcas de xénero do masculino ou feminino.

LEMBRA!

O máis importante é preguntar e escoitar para nomear segundo o que a persoa desexa, prefira ou pida.



Se sempre usamos «todos» e no grupo hai ou pode haber mulleres ou persoas non binarias, non estamos englobando a totalidade. Utiliza «todes» e asegúrate de que toda a xente se sente incluída.

Para levar á práctica o uso do morfema -e, simplemente temos que engadirlo á raíz das palabras da mesma forma que fariamos cun -o ou un -a. Velaquí algúns exemplos:

Como introducir a opción do -e

faladora, falador, faladore

alta, alto, alte

galego, galega, galegue

rapaza, rapaz, rapace

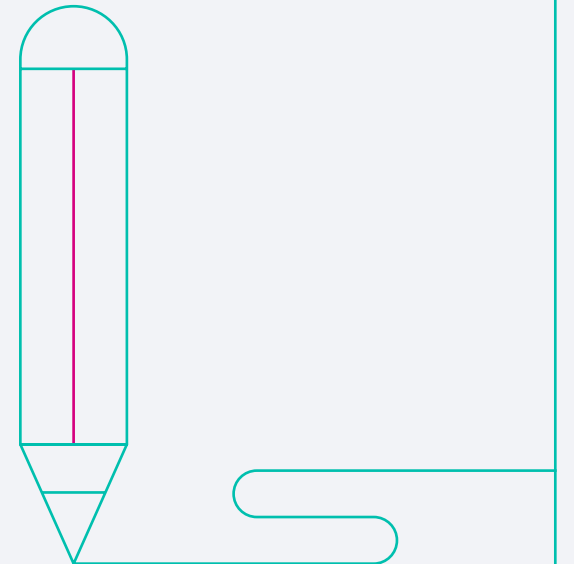
Pode haber casos máis complexos, e nas normativas oficiais das linguas aínda non figuran as formas non binarias. De calquera xeito, sempre se recomenda dar a opción de que as persoas se identifiquen e escollan o seu nome e a súa marca de xénero. Así sempre poderemos dirixirnos a elas tendo en conta a súa identidade.



Uso

interseccional

da lingua





Persoas con discapacidades

Na Convención internacional sobre os dereitos das persoas con discapacidade das Nacións Unidas, aprobada e ratificada por España, chégase ao consenso de utilizar precisamente o termo «**persoas con discapacidade**» para poñer de relevo o carácter diverso da humanidade e facer visible a defensa dos dereitos e as liberdades desta parte da poboación. Na mesma liña, na Lei 39/2006, do 14 de decembro, de promoción da autonomía persoal e atención ás persoas en situación de dependencia, obrígase a emprego no contexto das administracións públicas. Con todo, hai asociacións, entidades e xente que prefiren falar de «**persoas con diversidade funcional**».

LEMBRA!

As persoas non son discapacitadas, senón que teñen unha discapacidade.

**OLLO**

Non uses nunca inválido/a, deficiente, paralítico/a, coxo/a, manco, toco, bi-rollo, cego, chosco, mongólico/a, mongolo/a, mongoliño/a, móguer, anormal, subnormal, diminuído/a, atrasado/a, tolleito/a ou mutilado/a, xa que estas denominacións teñen connotacións negativas e vulneran a dignidade das persoas con discapacidade. Debemos poñer a énfase na persoa e non na discapacidade.

**Pensa nisto!**

Moitos termos e expresións do noso día a día reproducen unha mirada paternalista ou estigmatizante. De maneira inconsciente e con boa intención, perpetúan valores capacitistas.

Non utilices nunca...

→ Expresións que traten as persoas con discapacidade como se fosen supermulleres ou superhomes.



Tes moito mérito por rematares o grao!

→ Expresións que reducen as persoas a unha medida artificial baseada en estándares cognitivos normativos baixo unha mirada paternalista, obviando a subxectividade e a axencia de cada persoa.



Ten a idade mental de tres anos.

→ Expresións que reproducen prexuizos simplistas sobre as discapacidades.



*É un anxiño.
Ten un defecto de nacemento.*



Recomendacións

Non utilices expresións como...

Substitúeas por...

Persoa cega

Persoa coxa

Recorda que as persoas non son discapacitadas, teñen unha discapacidade

Persoa con cegueira

Persoa cunha coxeira

«Normal» para referirte ás persoas sen discapacidades

O resto da poboación

Persoas sen discapacidades

É vítima de cegueira.

Sofre síndrome de Down.

Padece tetraplexía.

Trátase de descricións negativas ou sensacionalistas.

Persoa con cegueira

Persoa con síndrome de Down

Persoa con tetraplexía

Ten un problema de aprendizaxe.

Ten un nivel baixo para a súa idade.

Este tipo de expresións caracterizan a persoa por non encaixar cun estándar convencional.

Atopa barreiras no contexto educativo.

Non utilices expresións como...

Substitúeas por...

É dependente

Esta expresión non ten en conta o carácter vulnerable e fráxil de todas as persoas, xa que todas necesitamos e necesitaremos apoio nalgún momento das nosas vidas.

Necesita un espazo libre de barreiras e con apoios específicos axustados ás súas necesidades.

Lingua de signos

Linguaxe de signos

A lingua de signos cumpre todas as funcións comunicativas e ten as características que a definen como lingua.

Reparando na nosa maneira de expresarnos, podemos ir dando pasos cara a unha comunicación máis respectuosa coas persoas con discapacidade e así evitar infantilizalas, estigmatizalas ou tratalas con paternalismo.



Persoas racializadas

A racialización é unha construción social que sitúa as persoas brancas por riba do resto, igual que o patriarcado sitúa determinado tipo de home sobre as mulleres, outros homes que non responden ao seu modelo de masculinidade, as nenas e os nenos ou a natureza.



Un elemento identitario non supón a totalidade da persoa, o que non significa que deba ser invisibilizado. Procura utilizar aqueles termos que teñan en conta como a xente quere ser denominada, a evitar expresións con connotacións negativas, xeneralistas ou simplistas, tales como *persoa de cor*, *mouro/a*, *raza xitana*. Emprega na súa vez, por exemplo, «persoa racializada» ou «pobo xitano».

A lingua é unha ferramenta fundamental para recoñecer a diversidade. É importante poñer atención e evitar aqueles termos que son consecuencia do colonialismo e do racismo.

Non utilices nunca...

→ Expresións que se baseen en xeneralizacións e na invisibilidade étnica, etiquetas que dilúen a diversidade e as características identitarias.



Usar termos como *inmigrante*, *asiático/a*, *subsahariano/a* ou *latinoamericano/a* contribúe a estereotipar e homoxeneizar grupos que son moi diversos.



Se o coñeces, fai referencia ao país de orixe da persoa.

Se é posible, emprega sempre o nome propio da persoa sen facer referencia ao seu grupo cultural ou étnico de adscrición.

No caso de facer referencia ao grupo, respecta a denominación que este prefira (afrodescendentes, pobos indíxenas...).



Non utilices nunca...

- **Expresións que poden resultar denigrantes**, como por exemplo *culturas atrasadas* ou *países do terceiro mundo*.



Menciona sempre o país en cuestión ou, en todo caso, alude a «países de ingresos baixos ou medios» ou «países con altas taxas de desigualdade económica».

- **Bromas ou chistes que poden resultar ofensivos** sobre colectivos vulnerables ou con sensibilidades culturais e relixiosas.



Presta atención aos límites do humor e non perpetúes descualificacións por razón de orixe e identidade cultural, étnica ou relixiosa.

- **Apelativos difamatorios individuais**, como por exemplo *panchito/a* ou *sudaca*.



Non utilices termos que as agravian para falar das persoas con outra procedencia xeográfica.

- **Designacións difamatorias colectivas** que, de xeito despectivo, lle atribúen a un colectivo comportamentos, actitudes e accións a partir dun estereotipo. Por exemplo, *bandas latinas* ou *menas*. Expresións deste tipo tenden a criminalizar a todas as persoas que compoñen o grupo.



Recomendacións

Non utilices expresións como...

Substitúeas por...

Persoa inmigrante

Persoa migrante

A migración é un proceso, non un trazo que defina ningunha persoa.

Inmigrante ilegal

*Persoa en situación
(administrativa) irregular*

Ningunha persoa é ilegal.

Estranxeiro/a

*Especifica: turista, persoa
migrante, estudante de
Erasmus...*

Inmigrante de segunda xeración

*Descendente de persoas que
migraron*

As migracións son procesos individuais, non poden herdarse.

Non utilices expresións como...

Substitúeas por...

Mercar no chinés

Mercar no bazar, na tenda

Definir a tenda pola orixe da persoa que a rexenta é excluín-te.

Velo islámico

Velo

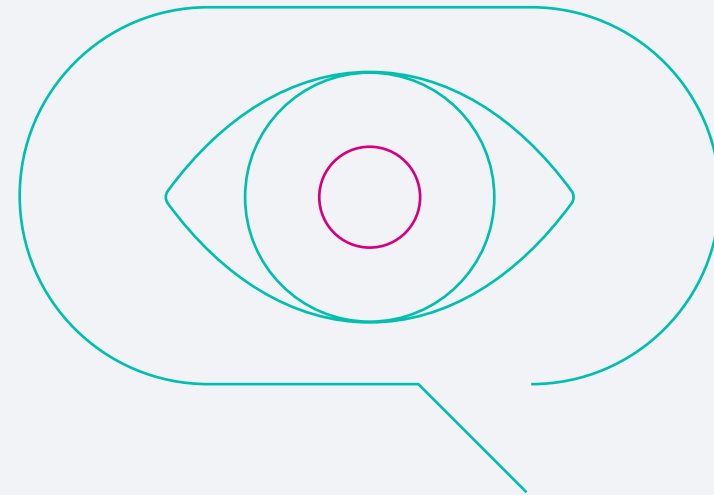
Existe unha gran diversidade de mulleres que levan velo. (ademais das musulmás, por exemplo, as cristiás coptas).

É doado cambiarmos expresións do día a día e garantir o respecto cara ás persoas de todas as orixes. Ten en conta que é probable que na túa familia haxa alguén que migrase...



Linguaxe

visual





Á hora de escoller imaxes e iconas, así como as cores ou as accións que se representan, para empregarmos en webs, redes sociais, carteis ou folletos, entre outros soportes, debemos ter en conta algunhas das cuestións que estivemos a tratar. Non facelo implica deixar ao azar o que imos transmitir, co risco de reproducirmos mensaxes discriminatorias e denigrantes, amais de invisibilizarmos realidades presentes na contorna ou que precisan de apoio e protagonismo.

Velaquí algunhas recomendacións básicas:

- De partida, intentar gardar un equilibrio no uso de imaxes de mulleres, homes, persoas do colectivo LGTBIQ+, racializadas e con discapacidade. Con todo, optaremos por usar imaxes dun só grupo naqueles contextos en que se atope altamente invisibilizado.



Utiliza imaxes de mulleres na cartalaría de actividades deportivas de tipo competitivo en que as mulleres estean infrarrepresentadas.

- Fuxir de estereotipos sexistas ao asociarmos tarefas a mulleres e a homes, xa que as imaxes deben mostralas e mostralos, na medida do posible, desenvolvendo distintos tipos de actividades.



Usa imaxes de homes no material que faga referencia aos coitados e á corresponsabilidade.

- Evitar repetir estereotipos sexistas, clasistas ou racistas asociados con determinados estudos e profesións.



Emprega imaxes que superen os estereotipos existentes: representa persoas con discapacidade, persoas racializadas e mulleres en estudos STEM ou homes brancos con e sen discapacidade en estudos como Enfermaría ou Educación Infantil.



→ Brindar especial coidado aos planos en que se sitúan as imaxes, para tratar de conseguir un equilibrio e evitar situacións de xerarquización.

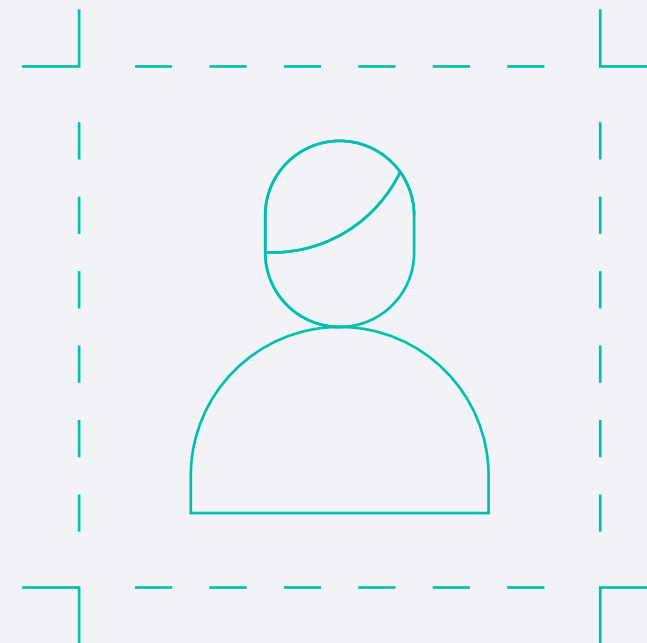


Non reproduzas a segregación vertical. Por exemplo, evita que apareza un home como xefe e unha muller ou unha persoa con discapacidade ou racializada como secretaria.

→ Servirse de imaxes que reflictan a diversidade dos corpos para difundir a idea de que todos son válidos.



Porén, evita a exhibición de corpos, ou determinadas partes dos corpos, para captar a atención de forma sexista.



LEMBRA!

Cómpre presentarmos todo tipo de mulleres e homes en diferentes cargos, disciplinas e roles non estereotipados. Con todo, intentaremos outorgarlle un maior protagonismo á imaxe das mulleres, as persoas racializadas e as persoas discapacitadas por se encontraren invisibilizadas en moitos ámbitos de coñecemento.

Lingua ao xeito

Unha guía rápida

