



Guia comunitària de comunicació inclusiva

Índex

- 1** Introducció
- 2** L'ús del llenguatge
- 3** L'ús d'imatges
- 4** Comunicació no verbal
- 5** Llenguatge inclusiu en mitjans de comunicació
- 6** Redacció i disseny
- 7** Els canals de difusió i suport

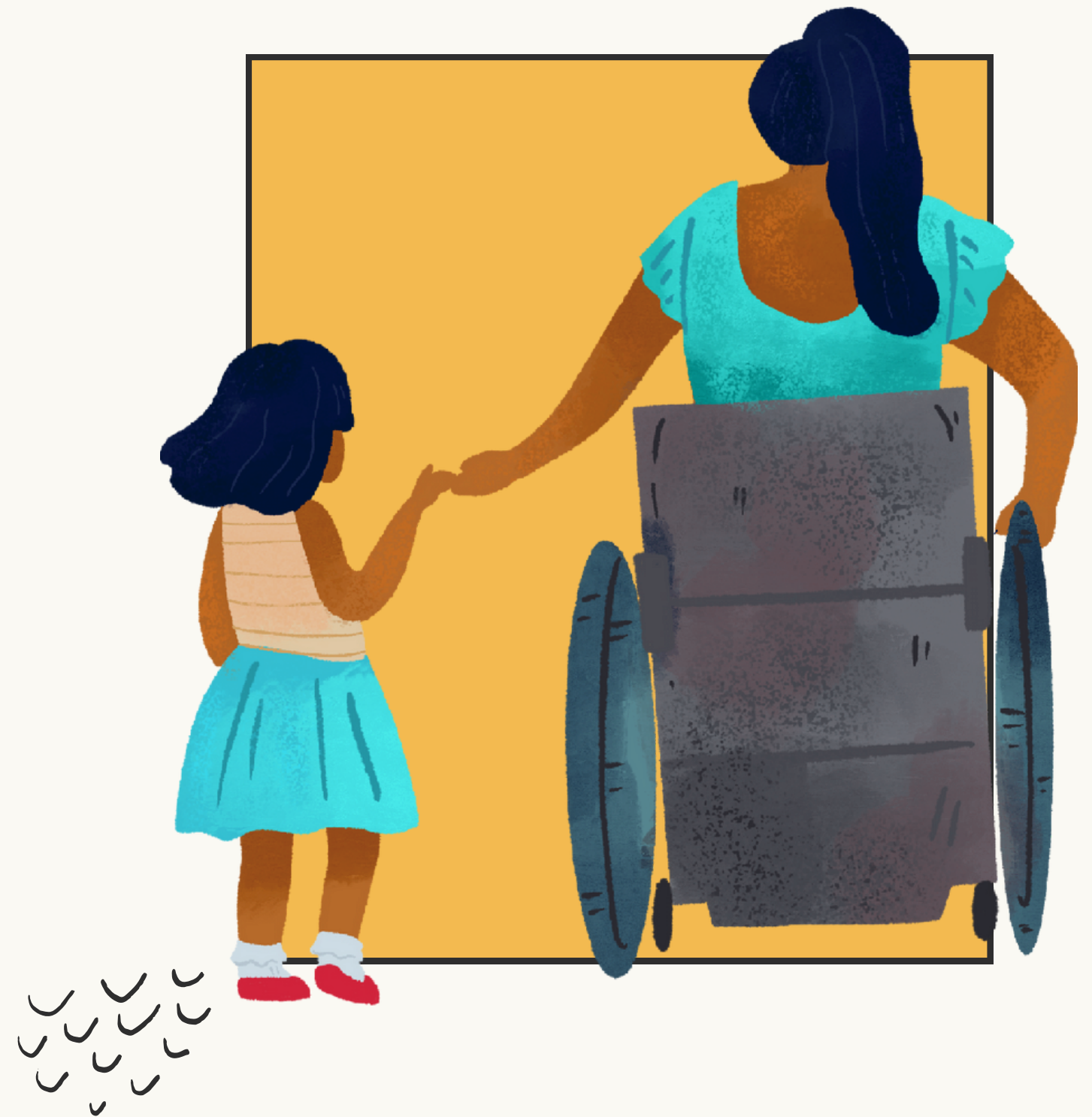


1

Introducció

El Consell Comarcal del Bages aposta per la inclusió social i el treball comunitari. Per això, se serveix de diverses eines que han de contribuir a l'enfortiment de l'aposta inclusiva. Aquesta guia, n'és una.

La inclusió social vetlla per la no generació d'exclusió social. Una comarca inclusiva és aquella on totes les persones se senten acollides i representades, independentment de la seva condició. La comunicació és essencial en aquesta missió i ha de tenir cura que arribi a tothom.



Per què la comunicació ha de ser inclusiva?



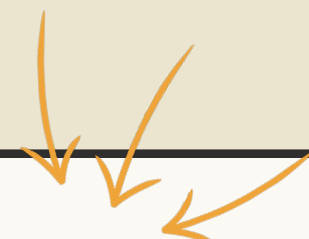
Permet relacionar-nos de forma respectuosa amb les persones que ens envolten i evita reforçar estereotips i prejudicis.



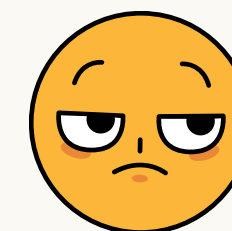
Millora la convivència a les societats plurals i diverses, a més de construir relacions més justes i equitatives.



Cada petit canvi pot significar un gran canvi a la nostra realitat. Ser respectuós amb la diversitat social dignifica i iguala a les persones.



"Ja no podem dir res..."



Caiem en la temptació de pensar que cada cop ens retallen més paraules i expressions que s'han dit tota la vida: "Quina pell més fina!"

Però el llenguatge evoluciona, igual que ho fem nosaltres.

Un llenguatge consensuat farà una societat més respectuosa i empàtica.



El llenguatge ha d'unir, no dividir
Hi ha moltes alternatives!

L'ús del llenguatge



La comunicació inclusiva reflecteix la pluralitat

El llenguatge evoluciona igual que la nostra societat i té per missió donar resposta a les necessitats que sorgeixen en aquest procés evolutiu.

Les discriminacions al llenguatge classifiquen

Les persones som resultat d'una combinació única i exclusiva de característiques que ens situen en el món. Hi ha eixos que ajuden a definir-nos, però mai hem de jerarquitzar-los!

La comunicació ha d'estar lliure d'estereotips

El llenguatge ha de trencar estereotips i prejudicis i comunicar de forma respectuosa alhora ha de reflectir la diversitat a fi de construir un món més just i igualitari.

Si voleu utilitzar la llengua de manera respectuosa, comenceu preguntant-vos...

Si parleu d'UNA persona CONEGUDA o bé d'un GRUP de persones amb el mateix gènere que senten.



Disseguen-les amb el gènere amb què se senti o se sentin identificades. Utilitzeu, quan correspongui, formes femenines per a adjectius, professions, càrrecs...

Si parleu d'UNA persona DESCONEGUDA o bé d'un GRUP de persones amb diversos gèneres que senten.



Teniu diverses opcions:

- paraules que fan referència subjectes, tant femenins com masculins (persona, infant, criatura, part, càrrec, font, opinió, veu, figura, personatge, eminència, autoritat...);
- noms d'unitats organitzatives (direcció, gerència, secretaria);
- mots genèrics (ciutadania, empresariat, veïnat);
- mots col·lectius (gent, sector, classe, cos, equip, personal, tothom...).

Racisme i prejudicis ètnics i culturals

Eviteu expressions racistes



Expressions

Persona il·legal.

Raça gitana.
Raça negra o "negret".

Immigrant de segona generació català/espanyol.

Terrorisme islàmic.
Terrorisme gihadista.

No hi ha moros a la costa; em poses negra; treballar en negre; m'ha tocat la negra.

Reflexió

Les persones no són il·legals perquè no són mercaderies.

Genèticament som una sola raça. L'ús de diminutius és despectiu.

El procés migratori és individual i no s'hereta.

Digueu el nom del grup terrorista, no l'heu d'associar a tot l'islam.

Cal desvincular el color negre d'expressions amb connotacions negatives i les formes despectives per referir-nos a persones de determinats orígens.

Proposta inclusiva

Persona en situació administrativa irregular.

Ètnia gitana, poble romaní.
Persona negra/ afrodescendent.

Català/espanyol d'origen.

Al Qaeda, Daesh, Boko Haram...

"No hi ha ningú, em poses de malhumor, em fas enfadar, m'irrites; treballar de forma irregular o en l'economia informal; he tingut mala sort".



Racisme i prejudicis ètnics i culturals

Expressions populars excloents

Expressions

Treballar com un negre.
Treball de xinos.

Anar al xino/ al paki.

Color carn.

“Persona de color”, “negret”, moro/a,
catalufo, sudaca, gavatxo, panchito...

Reflexió

Són expressions pròpies d'èpoques
colonialistes o esclavistes.
Eviteu perpetuar estereotips.

És excloent utilitzar l'origen del
dependent per referir-se a botigues.
"Paki" és un insult sorgit als anys 60
al Regne Unit.

L'espectre de tonalitats de la pell
humana és molt més ampli.

Són termes utilitzats de forma despectiva.
Els diminutius infantilitzen la persona.
Eviteu expressions despectives associades
a l'origen de les persones.

Proposta inclusiva

Treballar molt.
Treball minuciós.

Anar a comprar al basar.
Anar a comprar al supermercat.

Color crema.
Color beix.

Català/espanyol, persona del
magrib/sud-amèrica, francès...

Gènere i LGTBI+ Eviteu el masculí genèric



Expressions

Els professors, els metges, els sanitaris, els ciutadans...

De l'Aj. de Sant Lu hi van assistir l'alcalde, Imma Fuertes i el tinent d'alcalde, Jaume Segura.

"l'home primitiu / renaixentista"
"tots els homes són iguals davant de la llei".

Els nens es preparen per a l'arribada de la primavera.

Reflexió

Eviteu l'ús del masculí genèric per no fer invisibles a les dones.

Utilitzeu formes concretes.

Eviteu la paraula "home" com a representació d'humanitat per fer invisibles les dones.

Duplicueu gèneres gramaticals, sense abusar, per no caure en el binarisme.

Proposta inclusiva

El professorat, l'equip mèdic, el personal sanitari, la ciutadania...

De l'Aj. de Sant Lu hi van assistir l'alcalde, Imma Fuertes i el tinent d'alcalde, Jaume Segura.

L'ésser humà primitiu.
Les persones són iguals davant de la llei.

Els nens i les nenes / els infants es preparen per a l'arribada de la primavera.

Gènere i LGTBI+

Eviteu expressions sexistes



Altres expressions

"Ja tens nòvio?"
"Ja tens nòvia?"

"Corres com una nena!"

"Els nens són més moguts
que les nenes"

Reflexió

No pressuposeu el desig sexual de
persones en base a la identitat de
gènere.
No cal preguntar als infants.

Feminitzar accions per tal de donar-
los una connotació negativa només
fa que estigmatitzar i infravalorar
l'aspecte femení.

Els tòpics afavoreixen idees
preconcebudes. Generalitzar
simplifica una realitat més complexa
i reproduïx estereotips buits de
contingut.

Proposta inclusiva

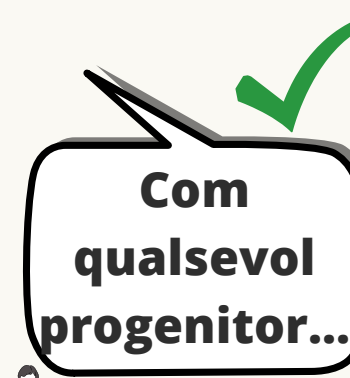
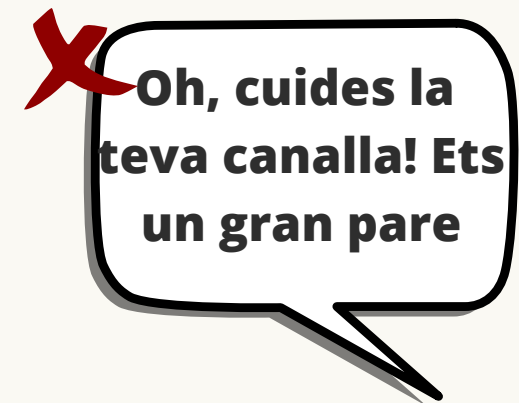
"Ja tens parella?"
"Estàs amb algú?"

"Corres massa a poc a poc!"
"Corres molt o massa ràpid!"

"Hi ha persones més mogudes que
altres"

Gènere i LGTBI+

Reconeixeu tot tipus d'estructures familiars



Expressions

Els pares, els pares i mares.

Els avis i àvies.

Mare soltera.
Pare solter.

"El Manel s'ocupa dels seus fills, és molt bon pare".

Reflexió

Hi ha moltes estructures familiars, totes són famílies.

Només fa referència a les persones grans que han tingut descendència.

No cal indicar l'estat civil. Les monoparentals són estructures familiars.

Cal evitar perpetuar estereotips sexistes que reforcen que la idea que el rol natural de les dones és la llar i la cura.

Proposta inclusiva

Les famílies/ unitats familiars/ els nuclis familiars.

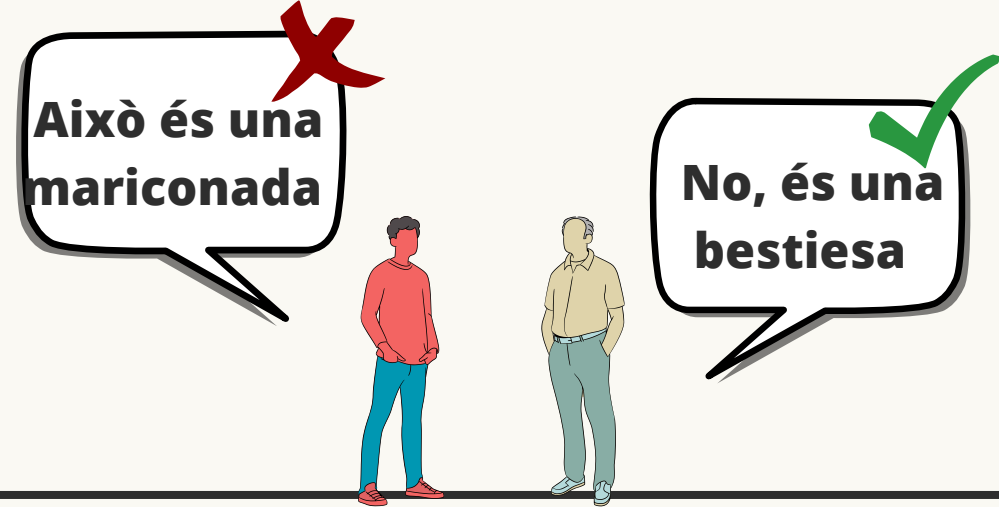
Les persones grans.

Mare.
Pare.

El Manel, com qualsevol pare, s'ocupa dels seus fills.

Gènere i LGTBI+

Eviteu expressions LGTBI+fòbiques



Altres expressions ✖

Marica/ bollera/ travelo / machorra/ mariquita/ tortillera/ travelo/ efeminat...

"Que et donin pel cul!"

"Això és una mariconada."

Reflexió ☁

No es pot descriure les persones en base a la seva orientació, desig i/o expressió de gènere.

No s'ha de criminalitzar una pràctica sexual associada a les relacions gais.

Aquesta expressió que parteix d'un insult, és homòfoba.

Proposta inclusiva ✔

Cal buscar altres maneres de descriure una persona, que no siguin despectives usant expressions LGTBI-fòbiques. És bo tenir en compte que el propi col·lectiu, pot reapropiar-se d'aquestes paraules "despectives", per autodefinir-se, com a estratègia d'apoderament.

"Ves a pastar fang!"

"Això és una ximpleria."

Gènere i LGTBI+

Quan parlem de persones LGTBIQ+

Això és una mariconada

No, és una bestiesa

Altres expressions ✘

No doneu per fet que totes les persones són heterosexuales .

No doneu per fet que totes les persones són cis; és a dir, que s'identifiquen amb el gènere que els ha estat assignat en néixer.

No vinculeu les persones trans o intersexuals a patologies mèdiques. Per exemple, eviteu expressions com "trastorn d'identitat de gènere"

Reflexió ☁

Utilitzeu el nom sentit en els formularis.

No doneu per fet que totes les famílies estan formades per una mare, un pare i els seus fills i filles.

Visibilitzeu la diversitat, el col·lectiu LGTBIQ+. No limiteu a representar homes gais, blancs, joves i amb poder adquisitiu, i assegureu que en la vostra comunicació són visibles les dones lesbianes i les dones trans...

Proposta inclusiva ✔

Utilitzeu terminologia precisa: lesbianes, trans, gais, bisexuals, intersexuals, queer, etc. I eviteu fer servir cursives o cometes.

No explicitau que una persona és LGTBIQ+ si aquest element no és imprescindible per comprendre el missatge que esteu transmetent, o si la persona concreta no dona el seu consentiment.

Discapacitats i capacitats diverses

Quina pena
que siguis
invàlida



Soc tan vàlida
com tu, tinc una
discapacitat
física



Expressions

Aquesta persona és discapacitada.

Deficient/ disminuït psíquic / retardat/ mongolo/ subnormal.

Paralític/ minusvàlid /invàlid/ disminuït.

El cec / el sord / el sordcec.

Reflexió

Eviteu definir a la persona per la seva discapacitat.

Eviteu termes antiquats i pejoratius que són molt ofensius.

Poseu l'èmfasi en la persona, no en la discapacitat.

Proposta inclusiva

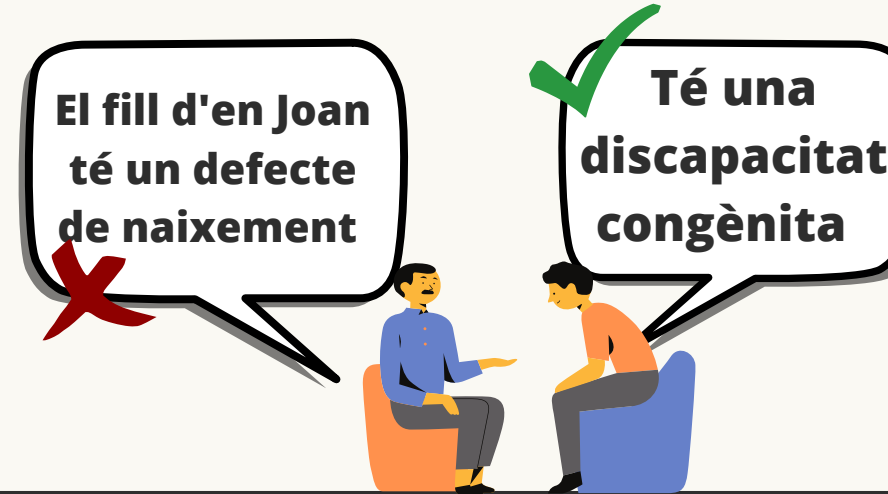
Persona amb discapacitat / capacitats diverses o múltiples...

Persona amb discapacitat intel·lectual.

Persona amb discapacitat física / amb mobilitat reduïda.

Persona sorda / sordcega
Persona amb ceguesa, sordesa ...

Discapacitats i capacitats diverses



Altres expressions ✘

Defecte de naixement.

Pàrquing per a minusvàlids.

Llenguatge i signes.

Reflexió ☁️

No és un defecte, són condicions que apareixen abans o després de néixer.

Eviteu termes antiquats i amb càrrega negativa.

És una llengua natural i viva, amb una estructura, un lèxic i una gramàtica pròpies.

Proposta inclusiva ✔️

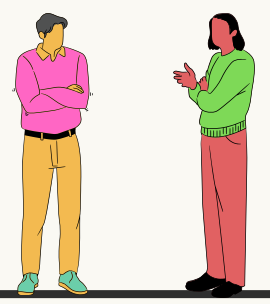
Discapacitat congènita.

Pàrquing reservat amb mobilitat reduïda.

Llengua de signes.

Salut mental

A l'Arnau li va donar un atac esquizofrènic



Vols dir que es va posar molt nerviós

Expressions ❌

Malalt mental, esquizofrènica...

Boja / dement...

Està tancat en un manicomi.

Em genera TOC/ estic depre. És una mica bipolar.

Reflexió

Un diagnòstic mèdic no ha de discriminar. Tothom és susceptible de tenir problemes de salut mental.

Són insults!

Emprar paraules amb connotació negativa no ajuda la persona a recuperar-se.

Eviteu expressions que estigmatitzin o frivolitzin la salut mental.

Proposta inclusiva ✓

Persona amb diagnòstic/ problemes de salut mental
Persones que tenen/conviuen amb un trastorn mental.

Persona usuària d'un centre de salut mental.

Em genera malestar / Sento tristor/ Té un caràcter canviant.

Edats



Expressions

"Ho entendràs quan siguis gran"

Edat del "pavo"

"Nini"

Reflexió

Evidencia un posicionament superior i de falta de coneixement de l'altra persona.

Estigmatitza l'etapa de creixement personal on poden aparèixer fases de crisis.

Joves en situació de desocupació als quals se'ls vincula a una suposada manca de responsabilitat respecte al seu futur relacionada amb l'edat.

Proposta inclusiva

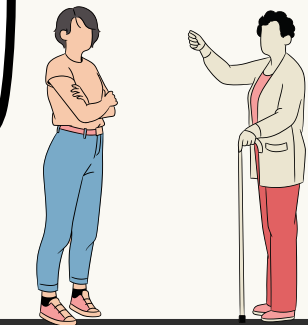
Eviteu aquest tipus de comentaris.

Pubertat / Preadolescència/ Adolescència.

Persona desocupada per decisió pròpia.

Edats

X Als jubilats us agrada veure les obres, oi?



Les persones grans ens entretenim de moltes maneres **✓**

Expressions **X**

“Menor estranger no acompanyat (MENA).”

Tercera edat.

Jubilats / Jubilades.

Reflexió

Eviteu l'ús d'aquesta paraula perquè té una connotació estigmatitzada i deshumanitzadora.

Les anteriors etapes vitals no tenen número, per tant, tampoc per referir-se a les persones de més edat.

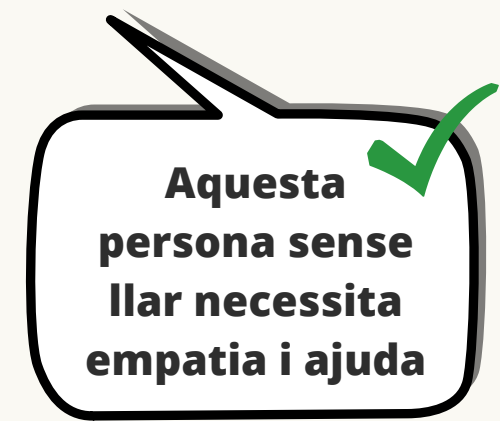
La jubilació fa referència a una situació en relació amb l'activitat laboral, no és un tret definitori de les persones.

Proposta inclusiva **✓**

Joves migrats sense referents familiars / sols / en origen en la migració / sense xarxa...

Persones grans.

Classes socials



Expressions

Són pobres.

Aquesta persona abusa de les ajudes i viu millor que jo.

Vagabund / sensesostre / indigent.

Reflexió

La pobresa és un procés vital que pot ser revertit, NO un estat natural intrínsec de les persones.

Les prestacions socials són drets socials per a les persones que les necessiten i compleixen els requisits establerts per la llei.

Aquests adjectius fan referència a una situació social que pot ser revertida.

Proposta inclusiva

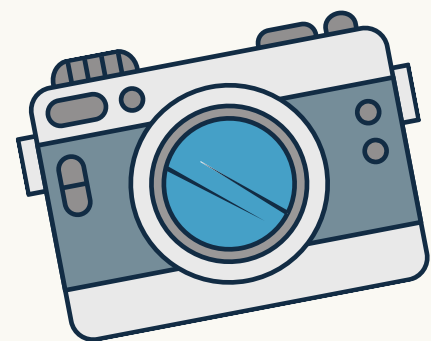
Es troben en situació de pobresa o precària.

No estigmatitzeu!

Persona sense llar/ en situació de sensellar

3

L'ús d'imatges



“

Representen la diversitat

Les fotografies, els dibuixos, les il·lustracions o els vídeos també formen part de la comunicació i s'ha de treballar per fer-los tan inclusius com sigui possible.





1. Les imatges han de mostrar la diversitat de forma interseccional.

2. Representeu unitats familiars no convencionals i relacions afectives diverses.

3. Presenteu imatges de persones amb característiques físiques diverses, i eviteu els cànons de bellesa sexistes i que representin només cossos normatius.

4. No reproduïu tòpics o estereotips.

5. No infantilitzeu o paternalitzeu les persones amb discapacitat ni les persones grans.





6. Procureu l'equilibri en la representació. Per exemple, una persona en cadira de rodes en una campanya sobre promoció econòmica o en un concert; no s'ha d'associar sempre a l'àmbit de les capacitats diverses.

7. No utilitzeu la imatge del cos de les dones com a objecte, decoració o reclam sexual.

8. Eviteu l'ús excessiu d'imatges edatistes que no fomenten la realitat.

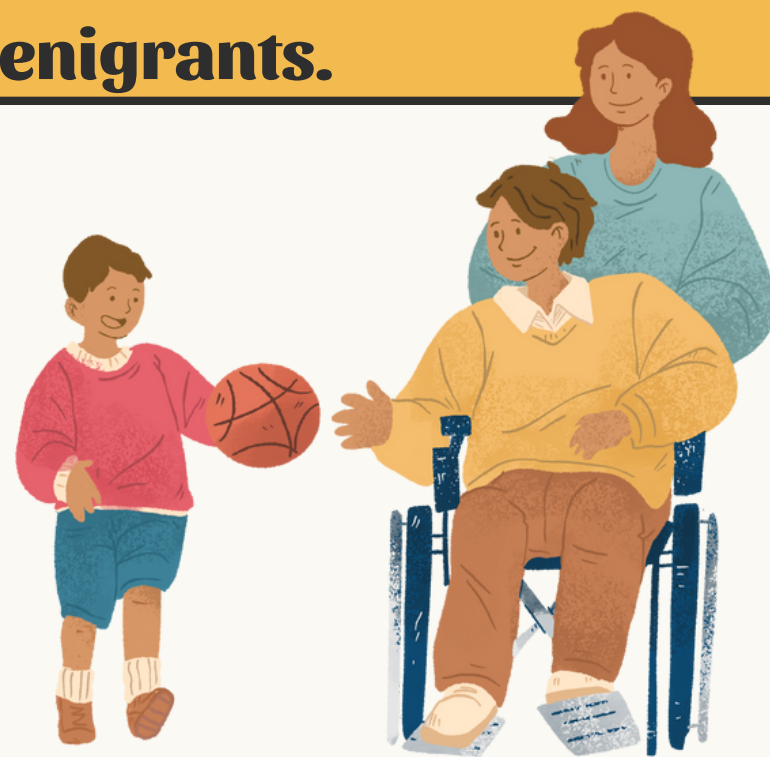
9. Utilitzeu una comunicació accessible a tothom: subtítols, llengua de signes, lectura fàcil, audiodescripció i/o text en braille.



10. Les imatges mostren de manera equilibrada els diversos perfils de persones que conviuen al Bages, tingueu en compte el gènere, la diversitat sexual i afectiva, l'origen ètnic o cultural, la religió, la classe social, la diversitat de capacitats, etc.

11. Les imatges no situen sempre les dones en l'espai privat i les tasques de cura, i els homes en l'espai públic. De fet, és aconsellable que les imatges apostin per qüestionar els estereotips i els rols de gènere.

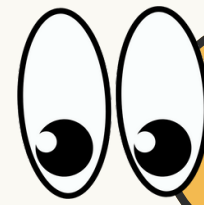
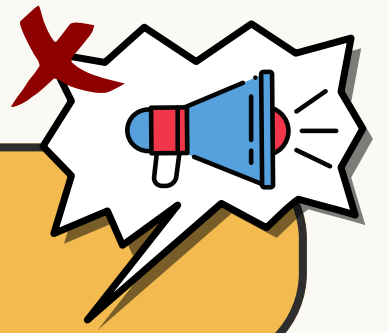
12. Totes les persones són representades amb dignitat: ni cossificades, ni sexualitzades, ni en situacions denigrants.



4

Comunicació no verbal

Eviteu parlar més alt, a crits o infantilitzant persones amb capacitats diverses, migrades o persones grans.



Si parlem amb una persona sorda, ens dirigim directament a ella, no al seu intèrpret. Parleu amb naturalitat sense exagerar ni cridar.

Per parlar amb una persona amb cadira de rodes, situem-nos al davant i a la seva mateixa alçada.



Al transport públic/sales d'espera, ocupeu només l'espai que calgui per seure. Eviteu l'eixancarrament masculí (homes que s'asseuen amb les cames obertes invaint espai de les cadires del costat).



Cal que no ignoreu, interrompeu, no presteu atenció, no infantilitzeu o sexualitzeu les dones, tampoc quan parlan.



Vetlleu perquè en els espais de participació s'escoltin, valorin i recullin per igual les aportacions de les persones, evitant que els homes acaparin torns de paraula i interrompin (actituds habituals lligades a la legitimitat i autoritat desigual a àmbits públics).



5

Llenguatge inclusiu en mitjans de comunicació

Els mitjans de comunicació són elements informatius que arriben a una gran quantitat de persones. Aquests, sovint, poden transmetre missatges amb cert contingut discriminatori. Cal tenir una visió crítica, també, amb el llenguatge i la comunicació no inclusiva que rebem des dels mitjans de comunicació.



6

Redacció i disseny

1. Utilitzeu un llenguatge senzill i clar, tot evitant l'excés d'oracions subordinades, abstraccions i tecnicismes.

2. Exposeu la idea que cal transmetre d'una manera directa, i eviteu dobles sentits, jocs de paraules, ironies, etc.

3. Utilitzeu una tipografia clara i agradable a la vista, amb un cos de mida de, com a mínim, 12.

4. Eviteu escriure amb moltes “-cursives-” i “-negretes-”.



Redacció i disseny

5. Procureu que el color del text contrasti amb el color del fons per facilitar la lectura.

6. Feu ús d'un interlineat i marges generosos amb alineació del text a l'esquerra i sense justificar.

7. Utilitzeu els noms complets en lloc d'abreviacions o acrònims.

8. Expliciteu vies de contacte en els materials de comunicació perquè les persones puguin resoldre dubtes o comunicar necessitats d'accessibilitat.

9. Incloeu 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).





Accessibilitat audiovisual



Feu ús dels subtítols per tal que persones amb alguna discapacitat auditiva puguin accedir als continguts.

Feu ús de l'audiodescripció per tal que les persones amb alguna discapacitat visual puguin accedir-hi

Accessibilitat web



El web ha de tenir opcions per canviar la mida del text, el contrast, l'espaiat i altres aspectes per tal de fer-la més accessible per a persones amb discapacitat visual, cognitiva, etc.

Eviteu l'ús de continguts que s'actualitzen de forma dinàmica, ja que dificulten la interacció de les persones que accedeixen al web amb suports com ara lectors de pantalla.

Eviteu els textos en format imatge. No són accessibles per a lectors de pantalla.

Lectura fàcil



La lectura fàcil és una tecnologia de suport que facilita l'accés a la informació a les persones amb dificultats lectores. Una gran part de la població té dificultats lectores transitòries o permanents i cal fer els textos accessibles. Consisteix a adaptar els textos de manera que la lectura i la comprensió siguin més senzills.



Una comunicació a l'abast de tothom

**Ens ajudeu a
trencar estereotips
amb l'ús de la
comunicació
inclusiva?**