

GUIA DE COMUNICACIÓ INCLUSIVA



AJUNTAMENT DE VACARISSES REGIDORIA DE POLÍTQUES DE GÈNERE

SETEMBRE 2022



**AJUNTAMENT
DE VACARISSES**

Document finançat per la secretaria d'Estat d'Igualtat i contra la violència de gènere, del Ministeri d'Igualtat.



Aquesta guia és una recopilació de consells, recursos i recomanacions sobre comunicació inclusiva incloses en documents similars d'altres ajuntaments i entitats de Catalunya, com *Comunicació inclusiva* d'Ecos Grup Cooperatiu, la *Guia de comunicació inclusiva* de l'Ajuntament de Terrassa i la *Guia de comunicació inclusiva* de l'Ajuntament de Barcelona.

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	3 - 5
2. GÈNERE I LGTBI+.....	6 - 10
3. RACISME I PREJUDICIS ÈTNICS I CULTURALS.....	11 - 12
4. CAPACITATS DIVERSES O DIVERSITAT FUNCIONAL.....	13 - 14
5. SALUT MENTAL.....	15 - 16
6. EDAT.....	17 - 18
7. CLASSE SOCIAL.....	19 - 20
8. LLENGUATGE ALS MITJANS DE COMUNICACIÓ...	21 - 22
9. ÚS D'IMATGES.....	23 - 24
10. COMUNICACIÓ NO VERBAL.....	25 - 26
11. COMUNICACIÓ NO SEXISTA EN REUNIONS.....	27 - 30

1. INTRODUCCIÓ

EL LLENGUATGE ÉS DISCRIMINATORI PERQUÈ EL MÓN HO ÉS

El llenguatge no és neutre, sinó que reflecteix la manera com la comunitat que l'utilitza entén el món. Per tant, com que vivim en societats sexistes, classistes i que discriminen determinats grups humans, els idiomes també contenen elements discriminatoris que hem d'intentar eliminar.

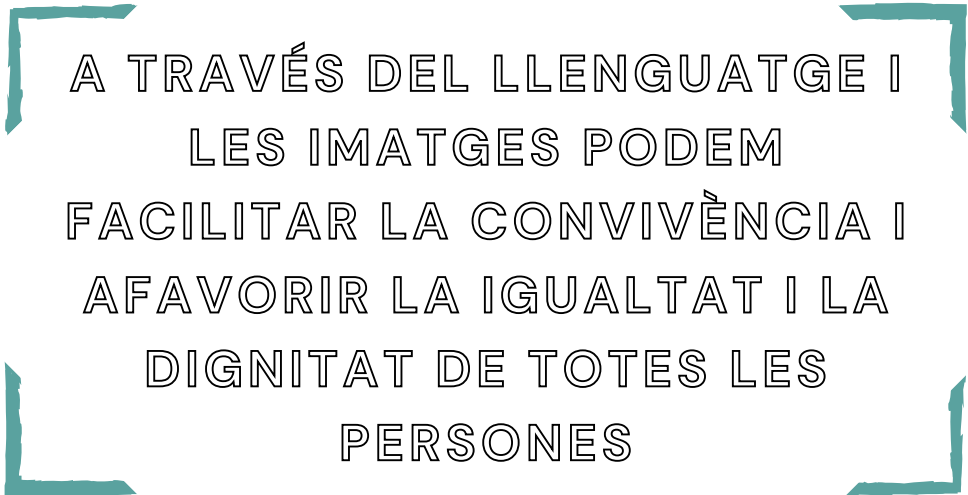
Com a tall d'exemple, quan fem el masculí genèric en una frase com ara "els nens juguen al pati", com a mínim estem generant confusió: les persones que ens escolten o ens llegeixen no saben si qui juga són només nens en sentit específic, o bé també hi juguen nenes. Per tant, estem fent una cosa més greu, estem distorsionant la realitat, i invisibilitzant i, fins i tot, menyspreant les nenes.

"QUAN UNA COSA NO
S'ANOMENA, NO EXISTEIX."
(MARINA SUBIRATS,
SOCIÒLOGA)

PER QUÈ ÉS NECESSARI QUE LA COMUNICACIÓ SIGUI INCLUSIVA?

La comunicació inclusiva ens permet adreçar-nos de forma respectuosa a les persones que ens envolten, a més d'evitar la transmissió i el reforç d'estereotips i prejudicis.

La comunicació inclusiva és essencial per a una bona convivència en una societat plural i diversa com la nostra i pot contribuir a construir unes relacions més justes i equitatives.



A TRAVÉS DEL LLENGUATGE I
LES IMATGES PODEM
FACILITAR LA CONVIVÈNCIA I
AFAVORIR LA IGUALTAT I LA
DIGNITAT DE TOTES LES
PERSONES

Els petits canvis que podem fer en el nostre dia a dia poden significar un gran canvi en la nostra realitat social. És per això que us convidem a mostrar la diversitat de manera respectuosa, ja que així també ajudarem a construir una societat inclusiva i plural.

AVIAT NO PODREM DIR RES...

Podem caure en la temptació de pensar que cada cop hi ha més paraules i expressions, de les que s'han dit tota la vida, que ara estan mal vistes només pel fet que hem d'utilitzar un llenguatge inclusiu.

PERÒ EL LLENGUATGE EVOLUCIONA A L'IGUAL QUE HO FEM NOSALTRES

Aquesta guia vol fer reflexionar sobre el nostre dia a dia i fomentar un canvi social a través del llenguatge, una eina increïble que permet connectar totes les persones.

LES PERSONES SOM PLURALS; EL MÓN ÉS PLURAL

Una persona es pot identificar a través de múltiples eixos: edat, identitat sexual, color de pell, classe social, religió, capacitats físiques o intel·lectuals, etc. Les persones no ens definim únicament per un d'aquests eixos (o riques o negres o homosexuals, etc.), sinó que som fruit d'una combinació específica i única, que s'anomena interseccionalitat, i això ens situa al món.

Per aconseguir ser una societat realment igualitària, aquests eixos identitaris mai han de jerarquitzar-se els uns per sobre dels altres.

2. GÈNERE I LGTBI+

La identitat de gènere, la diversitat afectiva o sexual o els diferents models de família són objecte de discriminació en el llenguatge que utilitzem.

Vivim en una societat en què el sexisme i el masclisme són estructurals i formen part del sistema des de fa molt temps; és per això que sovint passen desapercibuts.

EL LLENGUATGE QUE
UTILITZEM ESTÀ FARCIT DE
MISSATGES DESPECTIUS,
ESTEREOTIPS I PREJUDICIS
VERS LES DONES I EL
COL·LECTIU LGTBI+

A més, arran de la cultura i el sistema que ens envolta tendim a organitzar el nostre pensament i la societat de manera binària i exclouent: emoció o raó, bo o dolent, home o dona. Però sabem que entre un extrem i l'altre, hi ha una infinitat de possibilitats.

A continuació, es destaquen diversos aspectes del llenguatge que no tenen en compte les diversitats i matisos, i que exclouen persones i formes de viure.

ABÚS DEL MASCULÍ GENÈRIC

El fenomen més freqüent en l'ús sexista de la llengua és l'abús del masculí genèric, que, a més de generr ambigüitat i confusió, conviu amb un androcentrisme lingüístic que confon el masculí amb l'universal i invisibilitza les dones. Les recomanacions per a un ús no sexista ni androcèntric del llenguatge insisteixen a buscar fórmules alternatives, sempre que sigui possible.

EXPRESSIONS NO INCLUSIVES

PROPOSTA ALTERNATIVA

Un home, un vot / Tots els homes són iguals davant la llei

Una persona, un vot / Totes les persones són iguals davant la llei

Els professors, els metges, els sanitaris, els investigadors, els ciutadans, els veïns, els amics

El professorat, l'equip mèdic, el personal sanitari, l'equip de recerca, la ciutadania, el veïnat, les amistats

És important, també, tenir en compte la diversitat familiar i relacional, ja que de famílies n'hi ha moltes i molt diverses!

EXPRESSIONS NO INCLUSIVES

PROPOSTA ALTERNATIVA

Pares i mares

Famílies, unitat familiar, persones tutores o a càrrec, etc.

Què tens nòvio? (en cas de ser noia)
Què tens nòvia? (en cas de ser noi)

Què estàs amb algú?
Què t'agrada algú?

Mare soltera

Mare

EXPRESSIONS SEXISTES I LGTBI-FÒBIQUES

Pel que fa als estereotips sexistes, no sempre són explícits. Les modalitats en què es manifesten són moltes: invisibilització de les dones i persones LGTBI+ en tots els àmbits, especialment en els de major prestigi social, manca de reconeixement professional; reproducció de la divisió sexual del treball; relegament de la dona com a única responsable de l'àmbit domèstic i reproductiu, trivialització o ridiculització de les tasques que tradicionalment han estat assignades a les dones, etc.

EXPRESSIONS NO RESPECTUOSES	PROPOSTA ALTERNATIVA
Estàs així perquè tens la regla!	Per què estàs de mal humor? Quin mal humor tens avui!
Ets molt intel·ligent per ser tan guapa	Ets molt intel·ligent
El Manel s'ocupa de les seves criatures, és molt bon pare.	El Manel s'ocupa de les seves criatures. *Com hauria de fer qualsevol pare
Ves a prendre pel cul!	Ves a regar / Ves a pastar fang / Ves a la merda!
Ser estèril per a tu no és un problema, com que ets lesbiana!	*La voluntat de tenir criatures no té cap relació amb l'orientació sexual. A més, invisibilitza altres formes de crear una família
Insults o expressions que es refereixin de forma despectiva a l'orientació sexual, gènere, etc, com marica / bollera / camionera / travolo / marimacho, etc.	CAP

COM UTILITZAR UN LLENGUATGE INCLUSIU NO SEXISTA

Amb l'objectiu d'evitar el masclisme, l'androcentrisme, la LGTBI-fòbia, etc. presentem diverses opcions del llenguatge per lluitar-hi i visibilitzar la diversitat del gènere.

1. ÚS DE FORMES CONCRETES

Quan ens referim a una persona específica, de què coneixem el gènere, cal emprar la forma masculina o femenina d'acord amb aquest.

EN LLOC DE

PROPOSEM

El president de la cooperativa,
Blanca García

La presidenta de la cooperativa,
Blanca García

De l'Ajuntament, hi van assistir
l'alcalde i el tinent d'alcalde.

De l'Ajuntament, hi van assistir
l'alcalde i el tinent d'alcalde.

2. ÚS DE FORMES GENÈRIQUES

Sempre que no ens referim a una persona concreta, hem de procurar utilitzar noms genèrics, que tant valen per als individus femenins com masculins. Un altre recurs és utilitzar noms col·lectius abstractes quan ens referim a una pluralitat de persones d'un mateix grup, estament o categoria (infància, voluntariat, direcció...).

EN LLOC DE

PROPOSEM

El demandant

Qui demanda

Els treballadors

La plantilla, el personal

Els pagesos

La pagesia

3. ÚS DE FORMES DOBLES

Quan no podem fer servir formes genèriques, podem repetir els noms i adjectius en tots dos gèneres gramaticals. En aquests casos, recomanem alternar l'ordre de les formes femenines i masculines al llarg del text. També podem fer servir formes dobles abreujades tot i que s'en limita el seu ús en casos de falta d'espai i la impossibilitat d'utilitzar altres estratègies.

4. ÚS D'EXPRESSIONS NEUTRES O DESPERSONALITZADES

Es tracta de substituir les denominacions referides a persones per expressions referents impersonals.

EN LLOC DE

PROPOSEM

Benvinguts

Us donem la benvinguda

Els metges no saben com tractar...

La medicina no sap com tractar...

5. CANVIAR LA REDACCIÓ

A vegades, el recurs més eficient és fer petits canvis de redacció.

EN LLOC DE

PROPOSEM

Han estat premiats

Han rebut un premi

Fes-te'n soci!

Associa-t'hi!

6. RECOMANACIONS PER A FORMULARIS, LLISTES...

En impresos o documents per emplenar, recomanem encapçalar els epígrafs amb fórmules neutres sense variació de gènere.

EN LLOC DE

PROPOSEM

El/La sol·licitant:

Cognoms i nom:

Originari/ària de:

País d'origen:

3. RACISME I PREJUDICIS ÈTNICS I CULTURALS

Ja sabem que les races no existeixen, però el racisme sí. És la construcció social basada en l'etnocentrisme que subordina i discrimina les persones pel seu origen, color de pell, accent, nacionalitat, etc. I aquest impregna diferents àmbits, com el nostre llenguatge quotidià.

Aquestes expressions del nostre llenguatge impliquen que es presentin diferents col·lectius com a homogenis, ometent les seves diversitats i alhora creant estereotips. Per això, cal fer una revisió crítica dels termes que fem servir per ajustar-los a un llenguatge inclusiu i no discriminatori.

ATENCIÓ!

EVITEM LA CONTRAPOSICIÓ
"VOSALTRES I NOSALTRES", JA
QUE AQUEST TIPUS DE
DISCURS POLARITZA LA
SOCIETAT. PER AIXÒ, NO
HAURÍEM D'UTILITZAR TERMES
COM PERSONES D'AQUÍ VERS
PERSONES DE FORA

EXPRESSIONS NO INCLUSIVES

PROPOSTA ALTERNATIVA

Immigrant il·legal

Persona en situació (administrativa)
irregular

Immigrant de segona generació

Persona catalana/espanyola.
Si es vol especificar l'origen:
catalana/espanyola d'origen X

Raça negra / raça gitana

Persona negra / Persona gitana
o del poble gitano

Persona de color o negreta

Persona negra / Persona afro
descendent

Moro o mora

Persona del Magrib / Persona
marroquina / persona algeriana /
persona tunisiana, etc.

Sudaca

Persona llatinoamericana / o
especificar el país de procedència

Terrorisme islàmic / gihadista

Al-Qaeda, Daesh, Boko Haram, etc.
*Utilitzar el grup terrorista concret
per no associar el terme *terrorisme* a
tot l'islam i reduir la Gihad a la
violència

Anar al *paki*, *badulake* o *xino*

Comprar al basar, anar a la botiga de
queviures, anar a (nom de la botiga)

No hi ha moros a la costa / em
poses negra / treballar en negre /
m'ha tocat la negra. Treball de xinos
/ sembles gitano.

No hi ha ningú / em poses de
malhumor / treballar de forma
irregular / he tingut mala sort.
Treball minuciós / anar molt brut

Treballar com un o una negra

Treballar molt

4. CAPACITATS DIVERSES O DIVERSITAT FUNCIONAL

La diversitat física, auditiva, visual, intel·lectual i per trastorn mental és part de la diversitat humana. És una condició determinada per actors personals i de context. Si eliminem els obstacles de l'entorn, es garanteixen els drets de totes les persones amb diversitat funcional.

Tot i que s'estan fent progressos importants en el reconeixement dels drets i de la igualtat de les persones amb capacitats diverses, encara n'hi ha moltes que es troben obstacles importants per portar una vida plena i participar, amb igualtat en les activitats que desenvolupa la resta de la ciutadania.

HI HA UN TIPUS DE
DISCRIMINACIÓ BASADA EN EL
DESCONEIXEMENT I LA
SOBREPROTECCIÓ

Quan parlem, escrivim o fem servir el llenguatge de qualsevol forma, cal que posem èmfasi en la persona i no la diversitat funcional.

Una persona sense diversitat funcional no és "normal" vers una persona que sí que en té. El concepte de "normalitat" és una altra forma de discriminació i exclusió.

EXPRESSIONS NO INCLUSIVES

PROPOSTA ALTERNATIVA

Discapacitat o incapacitat

Persona amb diversitat funcional
El nom de la persona

Deficient / anormal / retardat, etc.

Persona amb diversitat intel·lectual

Mongòlic / paralític cerebral /
subnormal / autista / etc.

Persona amb síndrome de Down
/ persona amb paràlisi cerebral /
persona amb un trastorn de
l'espectre autista (TEA)

Persona minusvàlida / invàlida /
disminuïda / paralítica / etc.

Persona amb diversitat
funcional física

Defecte de naixement

Diversitat funcional congènita

El cec / invident o la cega /
invident

Persona cega o persona amb
ceguesa o amb diversitat visual

El sord / sordmut / sordcec o la sorda /
sordmuda / sordcega

Persona sorda / sordmuda /
sordcega o amb sordesa /
sordceguesa / sordmudesa o
persona amb diversitat auditiva,
visual i/o de la parla

Lavabo de discapacitats/des;
itinerari amb rampa per a
discapacitats/des; pàrquing per a
minusvàlids/des

Lavabo adaptat; itinerari
accessible o d'accés adaptat;
aparcament reservat per a
persones amb diversitat funcional

5. SALUT MENTAL

Una de cada quatre persones experimentarà algun problema de salut mental al llarg de la seva vida.

EL TRASTORN MENTAL NO
NECESSÀRIAMENT DISMINUEIX
NI DETERIORA LES FACULTATS
MENTALS, SINÓ QUE MÉS
AVIAT LES ALTERA DE FORMA
ESPORÀDICA

Les persones amb problemes de salut mental sovint pateixen una forta 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.

LA NOSTRA MANERA
D'EXPRESSAR ELS ESTATS
D'ÀNIM AMB METÀFORES
MOLT QUOTIDIANES SOVINT
ESTIGMATITZA I FRIVOLITZA
LA SALUT MENTAL

EXPRESSIONS NO INCLUSIVES

PROPOSTA ALTERNATIVA

Dement / boig o boja / trastornat o trastornada / malalt o malalta mental

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

Esquizofrènic / depressiu / bipolar

Persona que té un diagnòstic de...

Tancat/da en un manicomi
Intern/a en un psiquiàtric

Persona usuària d'un centre de salut mental.
Persona en procés de recuperació

"Vivim una situació esquizofrènica"

"Vivim una situació complexa i/o canviant"

"Sembles bipolar"

"Ets molt voluble"

"Avui estic molt depre"

"Avui estic trista / tinc el dia trist"

6. EDAT

La discriminació per edat és una de les que més s'evidencien diàriament i que sovint passem per alt. Estereotipar i prejutjar les persones en funció de la seva edat, siguin infants, joves o gent grans, és discriminatori.

Moltes vegades, associem la figura de la persona gran com una persona en decadència, a la qual més que tenir en compte se l'ha de protegir o considerar-la incapaç de prendre decisions que l'afecten pel simple fet de tenir una edat avançada.

En altres ocasions, associem la figura jove amb el risc i l'amenaça, el jovent com un col·lectiu problemàtic, irresponsable, que només pensa en la diversió i el consum de tòxics.

I finalment, sovint caiem en el parany de pensar que els infants i adolescents són projectes, que han de preparar-se a través de l'educació per incorporar-se a la vida adulta. Per tant, no són persones capaços d'opinar o decidir en la societat.

VETLLAR PER UN ÚS NO
EDATISTA DEL LLENGUATGE I
LA COMUNICACIÓ ÉS
ESSENCIAL PER EVITAR
AQUEST TIPUS DE
DISCRIMINACIÓ

INFÀNCIA, ADOLESCÈNCIA I JOVENTUT

EXPRESSIONS NO INCLUSIVES

PROPOSTA ALTERNATIVA

"Ho entendràs quan siguis gran"

Simplifica i menysprea infants, adolescents i joves; evidencia un posicionament adult superior i una falta de capacitat o coneixement de l'altra persona

Edat del "pavo"

Pubertat o preadolescència

NINI

Persona desocupada

MENA

Infants o adolescents migrants sense referents familiars

Pipioló

Persona sense experiència o principiant

Mocós / nas de mocs

Infant o adolescent

PERSONES GRANS

EXPRESSIONS NO INCLUSIVES

PROPOSTA ALTERNATIVA

Vells i velles / ancians i ancianes /
avis i àvies / iaies i iaies
Tercera edat
"Els nostres grans".

Persones grans

Jubilats/des

Persones grans jubilades

7. CLASSE SOCIAL

La classe social és un factor que afecta les nostres vides i, fins i tot pot portar a l'estigmatització d'algunes persones en funció dels seus recursos.

La pobresa normalment es relaciona amb mancances econòmiques, però la discriminació per classe social va molt més enllà. A més, sovint pensem que la desigualtat és fruit d'una responsabilitat individual, és a dir, que la persona no s'ha esforçat prou.

HI HA MOLTS FACTORS
EXTERNIS QUE LIMITEN
L'ACCÉS A LES OPORTUNITATS
I NO DEPÈN ÚNICAMENT DE
L'ACTITUD DE CADASCÚ

Les persones no són pobres de facto, de manera que la pobresa no pot convertir-se en adjectiu qualificatiu, sinó que es tracta d'una situació social. Per tant, parlem de persones en situació o risc de pobresa, precarietat o vulnerabilitat, però no de persones pobres.

EXPRESSIONS NO INCLUSIVES

PROPOSTA ALTERNATIVA

Són pobres

Es troben en situació de pobresa o precarització

Són pobres i no fan res per sortir de la situació

No s'ha de culpabilitzar les persones en situació de pobresa, cal atendre les situacions que la provoquen

Aquesta família abusa del sistema i viu millor que la majoria

Les prestacions socials són un dret social i hi poden accedir totes les persones que ho necessitin i compleixin els requisits establerts

Pobre però treballador, pobre però honest, etc.

És treballador, és honest, etc.

Vagabund / sensesostre / indigent, etc.

Persona en situació de sensellarisme.
*Es refereix al fet de no tenir una llar, un habitatge que reuneix les condicions necessàries per a tenir una bona qualitat de vida i dignitat

8. RECOMANACIONS PER FER EL CONTINGUT ACCESSIBLE

- 1 Utilitzar un llenguatge senzill i clar, evitant l'excés d'oracions subordinades, abstraccions i tecnicismes.
- 2 Exposar la idea de manera directa, evitant dobles sentits, jocs de paraules, ironies. Utilitzar verbs en actiu, no en passiu.
- 3 Utilitzar, com a mínim, una tipografia amb cos de mida 12. Evitar l'ús d'eines tipogràfiques com cursiva o negretes. El color del text ha de contrastar amb el fons.
- 4 Escollir fonts tipogràfiques que permetin una lectura clara. Per als textos digitals, es recomana una tipografia sense serifa.
- 5 Es recomana l'ús d'un interlineat i marges generós amb alineació del text a l'esquerra i sense justificar
- 6 Utilitzar els noms complets en lloc d'abreviacions o acrònims
- 7 En la informació digital, cal incloure descripció a la informació comunicada en imatges. Incloure als vincles una etiqueta exclusiva i ben descrita d'on et dirigeixen.
- 8 En cas de vídeos, cal incorporar sistemes alternatius a la parla i al visual.
- 9 Bústia de contacte: cal explicitar vies de contacte en els materials de comunicació per resoldre dubtes, comunicar necessitats d'accessibilitat, etc.

L'ÚS DEL LLENGUATGE NO INCLUSIU ALS MITJANS DE COMUNICACIÓ POT CONDICIONAR EL PENSAMENT DE LES PERSONES CONSUMIDORES D'AQUESTS

Des de la part elaboradora del contingut, cal tenir en compte tots els aspectes anteriors respecte als diversos àmbits: gènere i LGTBI+, classe social, edat, diversitat funcional, racisme i prejudicis ètnics i culturals, etc, per no crear continguts excoïents, discriminatoris o no respectuosos amb algunes persones o col·lectius.

A MÉS, CAL TENIR EN COMPTE L'ÚS DE LES IMATGES I LA COMUNICACIÓ NO VERBAL

Des de la part consumidora, cal adoptar una visió crítica a l'hora de rebre informació per intentar no condicionar el nostre pensament.

9. ÚS D'IMATGES

Les fotografies, les il·lustracions o els vídeos formen part de la comunicació i també haurien de tenir una mirada inclusiva.

REPRESENTAR LA DIVERSITAT
DE PERSONES, TRETS
CULTURALS, FORMES DE VIURE
PRESENTS A LA NOSTRA
SOCIETAT ÉS COMUNICACIÓ
INCLUSIVA!

CAL TENIR EN COMPTE DIVERSOS ASPECTES

1 Qui s'hi representa? Són totes les persones blanques? Homes?

Procurar l'equilibri en la representació. Per exemple, una persona en cadira de rodes en una campanya sobre promoció econòmica, evitant associar-la sempre a l'àmbit de les capacitats diverses.

Vetllar per l'equilibri en la freqüència d'aparició d'homes i dones.

Utilitzar imatges de persones grans que reflecteixin la realitat i la diversitat de generacions i orígens. No totes les persones grans són de pell blanca, cabell gris, ni porten bastó.

2

Hi apareixen famílies i relacions diverses?

Representar les diverses formes de família i relacionals existents.

3

Tots els cossos són normatius? Amb relació a la diversitat funcional, cànon de bellesa, estereotips de gènere, etc.

Reflectir la diversitat de vestuari, aparença física, actituds, tons de pell, situacions socioeconòmiques, procedències i edats.

Eliminar qualsevol imatge del cos de les dones com a objecte, decoració o reclam sexual.

4

Si representem un altre país o parlem del que és forà, ho fem a partir d'estereotips?

No s'han de reproduir tòpics i representacions des de prejudicis. Evitar iconografia que potencii els estereotips o rols.

5

Les persones amb diversitat funcional, els infants, adolescents i joves i la gent gran són tractades com qualsevol altra persona o es promou una visió caritativa i paternalista?

Evitar l'ús excessiu d'imatges edatistes que no fomenten la realitat. Per exemple, l'ús d'imatges de persones grans infantilitzades, dependents o desvalgudes, o d'altres que representin el paternalisme i la no autonomia dels infants.

6

Hem format un equip inclusiu abans de començar el projecte?

L'autèntica inclusió és comptar amb tothom.

7

Fer servir una comunicació accessible.

Subtítols, llengua de signes, lectura fàcil, audiodescripció i/o text en braille.

10. COMUNICACIÓ NO VERBAL

En la comunicació, no només són importants les paraules o les imatges. Els gestos i les accions també són rellevants, i és que el cos, sovint, expressa de manera involuntària, les nostres emocions, sentiments o actituds. Per això, és fonamental ser-ne conscient i evitar una comunicació no verbal que es pugui interpretar com a ofensiva, irrespectuosa o discriminatòria.

Exemples de comunicació no verbal discriminatòria

- 1 Molta gent modula la veu quan parla amb persones amb diversitat funcional, migrants o gent gran com si no fossin capaces d'entendre'ns.
- 2 Els homes tendeixen a ocupar molt més espai: utilitzen més torns de paraula, s'eixancarren al transport públic, etc.
- 3 En moltes ocasions, ens dirigim a la persona intèrpret per parlar amb la persona sorda.
- 4 És molt habitual que el darrer seient a omplir-se al transport públic sigui el del costat d'una persona racialitzada.

Seguidament, es presenta una sèrie de recomanacions per tenir una comunicació no verbal respectuosa i no discriminatòria envers la diversitat.

1

Evitar parlar amb crits o un to de veu elevat amb persones amb capacitats diverses, migrants o grans. Tampoc cal parlar-los com si no fossin capaces d'entendre'ns; potser nosaltres ens hem d'explicar d'una altra manera.

2

En una conversa, hi ha persones que poden respondre lentament; hem de ser pacients, flexibles i donar el nostre suport. No acabem les frases per elles.

3

Si parlem amb una persona amb sordesa, ens hem d'adreçar 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.

4

Per parlar amb una persona amb cadira de rodes, sempre que puguem, hem de situar-nos al davant i a la seva mateixa alçada.

5

Si vas en transport públic, seu en el lloc que quedi lliure, independentment de l'origen de la persona que hi hagi al costat.

6

Al transport públic, a les sales d'espera, etc, ocupar només l'espai que calgui per seure. 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*.

7

Vetlla perquè en els espais de participació s'escoltin, valorin i recullin les aportacions de dones i homes per igual, evitant que els homes acaparin els torns de paraula o interrompin constantment.

11. COMUNICACIÓ NO SEXISTA EN REUNIONS

A les reunions, assemblees i espais de debat i presa de decisions, també trobem aspectes sexistes que invisibilitzen i menyspreen les dones.

Des de la Xarxa d'Economia Solidària, la XES, es va elaborar una campanya de comunicació, *Reunions roDONES*, per animar les organitzacions a fer una mirada interna a les seves relacions de gènere per prendre'n consciència i millorar la participació entre homes i dones.

Segurament, moltes de les coses que podem veure a la campanya no es fan intencionadament i, per això, és important tenir-ho en compte per detectar patrons inconscients i ben reals.

Podeu accedir a la campanya a través del següent enllaç:
<https://xes.cat/comisionseconomies-feministes/reunions-rodones/>