



~~BENVINGUTS~~
US DONEM LA
BENVINGUDA



**GUIA D'ÚS NO SEXISTA
DEL LLENGUATGE**

**10 PUNTS
PER VISIBILITZAR
LES DONES
EN EL LLENGUATGE**



Ajuntament de
Barcelona

Utilitzar de manera no sexista el llenguatge és important: visibilitza les dones i trenca els estereotips que fomenten la desigualtat.

És un gest que ens ajudarà a construir un món més just i igualitari.

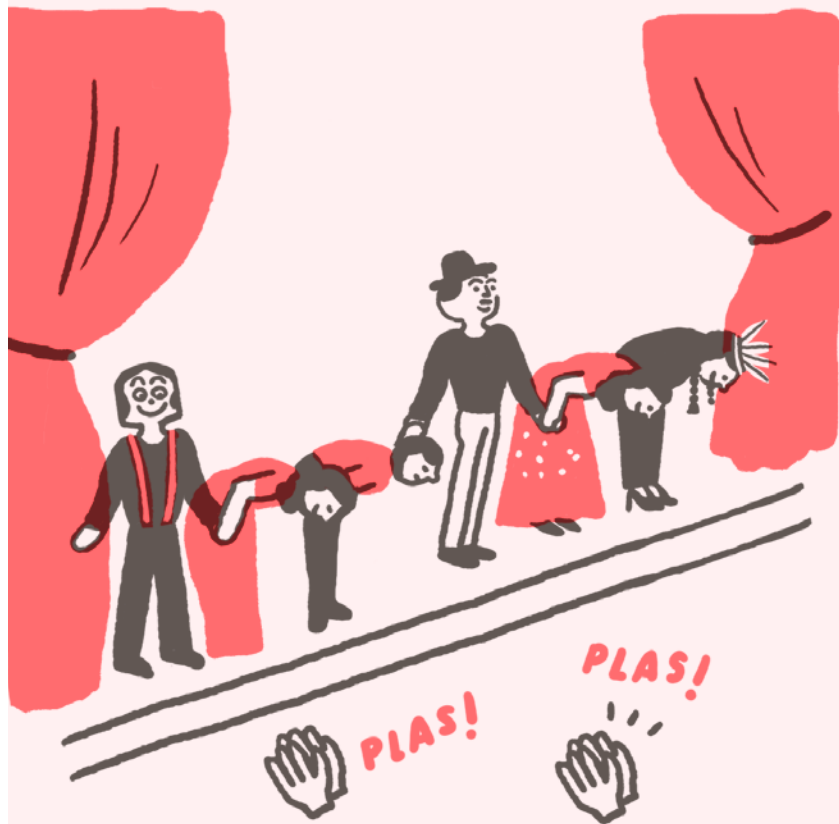
Nosaltres t'ajudem a fer-ho!



**Sí, hi ha policies que són dones.
Esmentem-les!**

1. Si parles sempre en masculí genèric, invisibilitzes les dones i reforces els estereotips. Evita-ho!

En lloc de	Proposem	Què fem?
alumnes	alumnat	
professors	equip docent	Fem ús de substantius genèrics, col·lectius o abstractes.
actors	repartiment	
destinatari	persona destinatària	Anteposem la paraula <i>persona</i> o <i>part</i> a la particularitat.
demandant	part demandant	
els representants de...	representants de...	Ometem o substituïm l'article o el determinant.



“El públic va dedicar un aplaudiment ~~als actors~~ a tot el repartiment”

2. Hi ha vegades que cal utilitzar els dos sexes... però val la pena!

En lloc de	Proposem	Què fem?
els treballadors	les treballadores i els treballadors	Desdoblem el terme.
els funcionaris	els i les funcionàries <i>(Menys recomanat.)</i>	
els delegats o les delegades	els delegats o delegades	Amb la conjunció o recomanem doblar el nom però no l'article per evitar que es puguin interpretar dos col·lectius diferenciats.

En lloc de	Proposem	Què fem?
candidat	candidat/a	Utilitzem barres inclinades per separar la forma masculina de la femenina (útil en cas de formularis).
usuari	usuari/ària*	
rei	rei/reina <i>(Si l'estalvi d'espai no és significatiu, utilitza les formes senceres.)</i>	
pares	mares i pares	Utilitzem les formes senceres, que no presenten la paraula femenina com a accessòria o com a afegida (més adient per a textos llargs o que hagin de ser locutats).
el director	el director o directora	

*Si la forma femenina presenta diferències ortogràfiques respecte a la masculina que no consisteixin només a afegir o canviar una lletra, s'ha d'escriure la terminació femenina des de la vocal tònica incloent-hi aquesta!



Ús de formes dobles: la futbolista i el futbolista, l'advocada i l'advocat, la nena i el nen, la patinadora i el patinador...
Perquè cal visibilitzar les dones, anomenem els dos sexes!

3. En una junta directiva hi ha lloc per als directors i les directores

En lloc de	Proposem	Què fem?
informe del metge	informe mèdic	Substituïm substantius per adjectius.
la junta de directors	la junta directiva	
coneixement de l'home	coneixement humà	

4. Si tens un *tothom* per què utilitzes sempre *tots*?

En lloc de	Proposem	Què fem?
tots fan el que volen	tothom / cadascú fa el que vol	Utilitzem <i>tothom</i> , <i>algú</i> , <i>cadascú</i> , <i>qualsevol</i> , <i>qui...</i> en comptes de <i>tots</i> , <i>el</i> , <i>els</i> , <i>aquells...</i>
el sotassignant	qui signa	
la dedicació de tot atleta	la dedicació de qualsevol atleta	

5. Utilitza per a les dones el mateix tractament que fas servir per als homes

En lloc de	Proposem	Què fem?
senyor López i esposa, senyora Laura Puig	senyor Joan López i senyora Laura Puig	Utilitzem el mateix tractament tant per a dones com per a homes. L'asimetria o la referència de la dona envers l'home és discriminatòria.
Marc Ribó, economista, i Marta Pla	Marc Ribó, economista, i Marta Pla, jurista	
Angela Merkel i Trump	Angela Merkel i Donald Trump	
La Merkel i Trump	Merkel i Trump	
La senyora Merkel i Trump	Merkel i Trump	
senyoreta Canals	senyora Canals	

6. Si saps que és una dona, usa el femení!

En lloc de	Proposem	Què fem?
advocat	advocada	Utilitzem la forma femenina o l'article femení sempre que es conegui la persona destinatària.
alcalde	alcaldessa	
les dones policies	les policies	Evitem fer ús d'apocosisms que tenen com a nucli el terme <i>dona</i> seguit de les denominacions que n'indiquen la posició pública. En aquests casos, la identificació social o professional de la dona passa a un segon terme i és la seva condició sexual la que preval. A més a més, és redundant.
la dona gerent	la gerent	

7. Però compte, no pressuposis coses com aquestes:

En lloc de	Proposem	Què fem?
les dones de la neteja	el personal de neteja	No hem d'associar determinades professions únicament a les dones.
hostesses de vol	auxiliars de vol	
les seves dones	les seves parelles	No hem de tenir com a norma que la persona a qui ens referim és heterosexual.
les seves mullers	els seus cònjuges	

8. Com ho pots fer en documents oficials i formularis?

En lloc de	Proposem	Què fem?
està empadronat a	amb empadronament a	Modifiquem la fórmula “ <i>estar</i> + adjectiu” per un substantiu no sexuat.
està domiciliat a	amb domicili a	
està llicenciat en	amb llicenciatura en	

En lloc de	Proposem	Què fem?
el sol·licitant ha d'omplir	cal omplir	Utilitzem formes no personals o amb el pronom es.
	s'ha d'omplir	

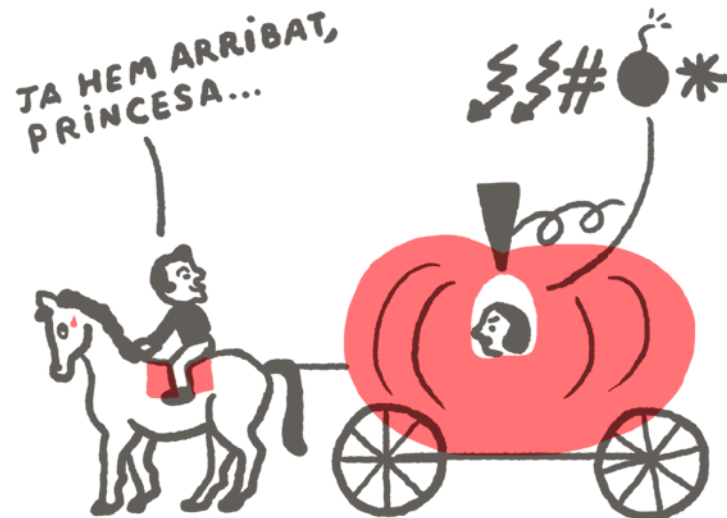
En lloc de	Proposem	Què fem?
el convidem	us convidem	Utilitzem el tractament de vós en els escrits.
em plau convidar-lo	em plau convidar-vos	

9. Amb enginy trobaràs alternatives

En lloc de	Proposem	Què fem?
molt agraïts	us agraïm	Fem ús de perífrasis per no concretar el subjecte.
han estat premiats	han rebut un premi	
col·laboradors	amb la col·laboració de	

10. Vigilem les expressions amb connotacions sexistes

Expressions amb connotacions sexistes	Què fem?
“Aquest noi és tan fresc”	Sovint la mateixa paraula té connotacions negatives quan ens referim a un dona i positives en l’home. Compte!
“Aquesta noia és tan fresca”	
“M’heu fet emocionar. Heu fet que sortís la meva part femenina”	Relacionar allò femení amb una cosa emocional, intuïtiva, relacionada amb cures i família... i allò masculí amb una cosa d’acció, pràctica, relacionada amb el camp laboral, els esports... reforça els estereotips sexistes i genera desigualtat. Hem d’evitar-ho.
“Juga a futbol tan bé com un home”	
“Tan fort que és, i ha cridat com una nena”	



Les expressions sexistes són discriminatòries i generen desigualtat. **Un home li diria a un altre home: “Ja hem arribat, príncep”?**

Per acabar, és important allò que diem i com ho diem.

A banda de la llengua i les imatges, quan generem continguts, han de ser inclusius per fomentar la participació femenina i corregir la tendència a un enfocament androcèntric dels relats.

Hem de donar visibilitat a les aportacions i als èxits aconseguits per les dones, a les seves necessitats i expectatives i promoure les relacions igualitàries.



**Androcentrisme:
Visió del món i de la cultura centrada en
el punt de vista masculí.**



COMPARTEIX AQUESTA GUIA!

barcelona.cat/guia-llenguatge-no-sexista

ENS AJUDES A TRENAR ESTEREOTIPS AMB L'ÚS DEL LLENGUATGE?