

Guía para el uso de lenguaje incluyente y no sexista en la PRODHEG



Unidad de estudios en derechos de las mujeres

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	Página 4
2. OBJETIVO.....	Página 5
3. GLOSARIO.....	Página 5
4. MARCO NORMATIVO.....	Página 8
5. ALTERNATIVAS Y RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LENGUAJE INCLUYENTE.....	Página 10
6. ALTERNATIVAS Y RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LENGUAJE NO SEXISTA.....	Página 21
7. LENGUAJE INCLUYENTE Y NO SEXISTA EN LA COMUNICACIÓN VISUAL.....	Página 25
8. BIBLIOGRAFÍA.....	Página 26

**«Por un mundo donde seamos socialmente iguales,
humanamente diferentes y totalmente libres»**

Rosa Luxemburgo



**PROCURADURÍA
DE LOS DERECHOS
HUMANOS** ● DEL ESTADO
DE GUANAJUATO



Unidad de estudios en derechos de las mujeres

1. INTRODUCCIÓN

Una de las formas más sutiles de promover la desigualdad entre las personas es a través del lenguaje, como reflejo del pensamiento de una sociedad que históricamente ha colocado en situaciones de desventaja inmerecida a grupos en condición de vulnerabilidad. El lenguaje suele expresar reiteradamente relaciones desiguales, jerárquicas e inequitativas, mismas que refuerzan estereotipos, estigmas y roles de género.

La presente guía, parte del compromiso de esta Procuraduría de los Derechos Humanos del Estado de Guanajuato para implementar acciones encaminadas a procurar el pleno ejercicio de los derechos humanos con el fin de erradicar cualquier forma de discriminación hacia grupos vulnerables, particularmente la mujer; así como disminuir la brecha de desigualdad entre hombres y mujeres; y dar cumplimiento, como integrante del Sistema Estatal para la Igualdad entre Mujeres y Hombres del Estado de Guanajuato, a la Ley General para la Igualdad entre Hombres y Mujeres, y la Ley para la Igualdad entre Mujeres y Hombres del Estado de Guanajuato, en lo tocante a la obligación de incorporar y promover en el ámbito administrativo y de relaciones entre las personas servidoras públicas de la Procuraduría de los Derechos Humanos del Estado de Guanajuato, el uso de un lenguaje incluyente, con perspectiva de género, y evitar por lo tanto su utilización sexista.

Estamos conscientes de que esta acción por sí sola no es suficiente para erradicar la desigualdad entre hombres y mujeres; sin embargo, sí será de utilidad para que todas las personas y particularmente los grupos históricamente excluidos sean visibles y nombrados con un enfoque de igualdad y sin discriminación.

Existe una gran variedad de formas, estilos o claves para un uso de lenguaje incluyente y no sexista, por lo que esta guía compila una serie de alternativas y recomendaciones para evitar la discriminación en el lenguaje que cotidianamente se utiliza en sus manifestaciones escrita, verbal, visual y gestual.

2. OBJETIVO

Proporcionar las herramientas necesarias a las personas servidoras públicas de la Procuraduría de los Derechos Humanos del Estado de Guanajuato, para fomentar el uso incluyente del lenguaje y evitar su utilización sexista en todo tipo de comunicación interna y externa.

3. GLOSARIO

Acciones afirmativas: Conjunto de medidas de carácter temporal encaminadas a acelerar la igualdad de hecho entre mujeres y hombres, aplicables en tanto subsista la desigualdad de trato y oportunidades. Estas medidas no se considerarán discriminatorias.

Comunicar: Proceso oral, visual, escrito, gestual o corporal con el que la humanidad establece un diálogo, y pone en común códigos e ideas.

Discriminación: Distinción, exclusión, restricción o preferencia que tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades, por motivos como el origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud, jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, las preferencias sexuales, la identidad o filiación política, el estado civil, la situación familiar, las responsabilidades familiares, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otro motivo.

También se entenderá como discriminación la homofobia, misoginia, cualquier manifestación de xenofobia, segregación racial, antisemitismo, así como la discriminación racial y otras formas conexas de intolerancia.

Diversidad sexual y de género: Hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir la sexualidad, así como de asumir expresiones, preferencias u orientaciones, identidades sexuales y de género. Es el reconocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse sin más límites que el respeto a los derechos de las otras personas. Cabe toda la humanidad, pues nadie ejerce su sexualidad de la misma manera que las y los demás.

Equidad de género: Principio a través del cual la mujer y el hombre acceden, en igualdad de condiciones, a los bienes, servicios, recursos y oportunidades de la sociedad, con el objetivo de lograr la participación plena y equitativa de la mujer en todos los ámbitos de la vida política, económica, social, cultural y familiar.

Estereotipo: Es la imagen o idea aceptada comúnmente por una sociedad dentro de una cultura determinada, sobre los atributos o cualidades asignados a las personas, por pertenecer a un grupo en particular, sin considerar las características, capacidades y circunstancias individuales.

Género: Se refiere a las funciones y atributos construidos socialmente de la mujer y del hombre, así como al significado social y cultural que se atribuye a esas diferencias.

Igualdad de género: Principio que reconoce que las necesidades y características de todas las personas son valoradas y tomadas en cuenta de la misma manera, de modo que sus derechos, responsabilidades y oportunidades no dependen de su género, eliminando así toda forma de discriminación por dicho motivo.

Lenguaje accesible: Es aquel que está dirigido a mejorar la información y comunicación; haciéndola clara, abierta, fluida, concisa y de fácil entendimiento, con la finalidad de eliminar cualquier barrera en la comunicación. No todas las

personas pueden acceder de la misma forma a la información se requieren condiciones y apoyos específicos, como sería: braille, subtítulos, lengua de señas, audio descriptivo, tecnología accesible, entre otros.

Lenguaje Democrático: Es aquel que deberá utilizarse con criterio para explicar de la forma más sencilla posible los términos técnicos, usando una redacción clara, simple y directa, de forma empática y comprensible para las todas las personas.

Lenguaje Incluyente: Es aquel se utiliza para dirigirse a la amplia diversidad de identidades culturales, y que toma en cuenta a la igualdad, la dignidad y el respeto que merecen todas las personas, sin importar su condición y sin marcar una diferencia en la representación social de las poblaciones históricamente discriminadas, evitando definir las por sus características o condiciones.

Lenguaje no sexista: Es aquel que emplea las expresiones de la comunicación tendientes a visibilizar a ambos sexos, particularmente a las mujeres; eliminando la subordinación, la humillación y el uso de estereotipos de género. Se trata de un lenguaje exento de estereotipos, calificativos o expresiones basadas o referidas explícitamente al sexo y la sexualidad.

Lenguaje sexista: Es aquel que se usa como una forma de exclusión que refuerza la situación de discriminación hacia las mujeres al fomentar una imagen errónea de las mismas, desestimando su contribución a la sociedad y su presencia en todos los ámbitos, por lo que se les representa incompletas; o bien, se les define en correlación con los hombres, su sexualidad y sus funciones reproductivas.

Misoginia: Menosprecio y aversión hacia las mujeres. Se manifiesta en conductas de odio hacia la mujer y en actos violentos y crueles contra ella por el hecho de ser mujer.

Perspectiva de género: Visión científica, analítica y política sobre las mujeres y los hombres. Se propone eliminar las causas de la opresión de género como la desigualdad, la injusticia y la jerarquización de las personas basada en el género. Promueve la igualdad entre los géneros a través de la equidad, el adelanto y el bienestar de las mujeres; contribuye a construir una sociedad en donde las mujeres y los hombres tengan el mismo valor, la igualdad de derechos y oportunidades para acceder a los recursos económicos y a la representación política y social en los ámbitos de toma de decisiones.

Sexismo: Prácticas y actitudes que promueven el trato diferenciado de las personas en razón de su sexo asignado al nacer, del cual se asumen características y comportamientos que se espera de las mujeres y los hombres, en su actuar diario. Las prácticas sexistas afectan principalmente a las mujeres dada la vigencia de creencias culturales que las consideran inferiores o desiguales a los hombres por naturaleza.

Sexo: Se refiere a las características biológicas, genéticas, hormonales, anatómicas y fisiológicas, sobre cuya base una persona es clasificada como hombre o mujer al nacer.

4. MARCO NORMATIVO

Marco Jurídico Internacional

- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.
- Convención Americana sobre Derechos Humanos.
- Pacto de San José de Costa Rica
- Convención para la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, por sus siglas en inglés).
- Declaración y Plataforma de Acción de Beijing.

Guía para el uso de lenguaje incluyente y no sexista en la PRODHEG

- Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer.
- Convención Internacional sobre la Eliminación de todas la Formas de Discriminación Racial (CERD, por sus siglas en inglés).
- Convenio 100 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en materia de igualdad de remuneración entre la mano de obra masculina y femenina por un trabajo de igual valor y su Recomendación (núm. 90) sobre Igualdad de Remuneración
- Convenio 105 de la OIT sobre la Abolición del Trabajo Forzoso.
- Convenio 111 de la OIT sobre la Discriminación en el Empleo y la Ocupación y su Recomendación (núm. 111) sobre la Discriminación (empleo y ocupación).
- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Marco Jurídico Nacional

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- Ley General de Igualdad entre Mujeres y Hombres
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.
- Ley Federal del Trabajo.
- Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación.
- Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024.
- Programa Nacional para la Igualdad y No Discriminación 2019 – 2024.
- Norma Mexicana NMX-R-025-SCFI-2015 en Igualdad Laboral y No Discriminación.

Marco Jurídico Estatal

- Ley de Acceso de la Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Estado de Guanajuato.
- Ley para la igualdad entre Mujeres y Hombres del Estado de Guanajuato

5. ALTERNATIVAS Y RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LENGUAJE INCLUYENTE

Uso de la palabra «persona»

El uso de la palabra «persona» se armoniza con una de las modificaciones más relevantes de la reforma constitucional en materia de derechos humanos de 2011, que se refiere al cambio del concepto individuo, que era la forma específica para designar al ser humano en todo el marco jurídico nacional, por el de persona, refiriendo con ello a la igualdad, la dignidad y el respeto que merecen todas las personas sin importar su condición.

El uso del presente término es una manera práctica de referirse a la amplia diversidad de identidades culturales, lo que implica anteponer la palabra persona, evitando así invisibilizar la dignidad humana de quienes son referidos. Es importante recordar que en mucho contribuye a la representación social de las poblaciones históricamente discriminadas el hecho de que no las defina su condición (VIH, discapacidad, situación migratoria, etcétera).

Personas con discapacidad

La Suprema Corte de Justicia de la Nación ha sostenido que la discapacidad se produce cuando la diversidad funcional de una persona se pone en contacto con una barrera social.

La denominación utilizada por la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad es: «Personas con discapacidad».

En caso de que se tenga la certeza de cuál es la discapacidad a la que se quiere referir, se usa la palabra «persona» seguida de la descripción de la discapacidad.

Guía para el uso de lenguaje incluyente y no sexista en la PRODHEG

Se debe evitar el uso de diminutivos, ya que fomentan la minusvaloración de las personas con discapacidad.

Expresión excluyente	Alternativa incluyente
Discapacitado Inválido Minusválido Persona con capacidades diferentes Persona con capacidades especiales	Persona con discapacidad Persona con discapacidad física Persona con discapacidad motriz Persona con discapacidad auditiva Persona con discapacidad visual Persona con discapacidad sensorial Persona con discapacidad psíquica Persona con discapacidad psicosocial Persona con discapacidad intelectual
Invidente, cieguita Sordomuda, sordito Retrasado mental Down, mongol, mongolita Loca, trastornado	Persona ciega Persona sorda Persona con discapacidad intelectual Persona con síndrome de Down Persona con discapacidad psicosocial



Personas afrodescendientes o afromexicanas

El término «afrodescendiente» se refiere a las personas descendientes de las poblaciones africanas que fueron víctimas de la esclavización transatlántica entre los siglos XVI y XIX; es decir, personas que no nacieron en el continente africano,

pero que son parte de la conformación de comunidades afrodescendientes en diferentes partes del mundo.

Este vocablo es una alternativa incluyente para que su cultura, tradiciones e historia sean consideradas como elementos esenciales de identificación y que su identidad no sólo se defina a partir de sus rasgos físicos. De igual forma, los términos «afromexicanos» y «afromexicanas» fueron creados para dignificar a las personas mexicanas que tienen ascendencia africana.

Expresión excluyente	Alternativa incluyente
Personas de color Afros Negros	Población afrodescendiente Personas afrodescendientes Personas afromexicanas Los pueblos de origen afrodescendiente en México Personas de origen africano

Personas indígenas

Las culturas e identidades indígenas y tribales forman parte del desarrollo integral de las personas; su modo de vida, sus costumbres, tradiciones, instituciones, leyes consuetudinarias, modos de uso de la tierra y formas de organización social son diferentes a las de otras poblaciones; por ese motivo, es necesario un uso incluyente del lenguaje que las dignifique con la finalidad de reconocer su autonomía, la interculturalidad, el autorreconocimiento étnico, la autodeterminación identitaria y la autoadscripción voluntaria de las personas que viven en territorio nacional y que conforman la diversidad cultural de México.

Expresión excluyente	Alternativa incluyente
Indios Minorías étnicas	Personas indígenas Las comunidades indígenas Los pueblos indígenas Los pueblos originarios de México

Personas adultas mayores

De conformidad con la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, son aquellas personas que tienen sesenta años de edad o más, y que se encuentran domiciliadas o en tránsito en el territorio nacional. Como todas las personas, tienen reconocidos los derechos humanos previstos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en los tratados internacionales.

Expresión excluyente	Alternativa incluyente
Abuelos Viejos Ancianos Personas de la tercera edad	Personas adultas mayores



Personas que viven con el VIH o con el sida

Es necesario distinguir entre el VIH y el sida. Por un lado, el VIH se refiere al virus de inmunodeficiencia humana y, por otro lado, el sida se refiere al síndrome de inmunodeficiencia adquirida. Dos opciones de términos adecuados para referirse a las personas que viven con el virus o con el síndrome son los siguientes: «persona que vive con el VIH» y «persona que vive con el sida».

Las personas con VIH no necesariamente desarrollan el sida, por lo que es prejuicioso asociar ambos términos.

ONUSIDA sugiere no recurrir a palabras como «lucha», «combate» o «batalla» para evitar confusiones que impliquen lucha contra las personas que viven con el VIH; y, finalmente, también sugiere evitar el uso de términos como «víctima inocente», el cual suele utilizarse para describir a infancias VIH-positivas o personas que contrajeron la infección por el VIH mediante transfusión sanguínea, pues implica erróneamente que aquellas personas que han contraído la infección por otras vías merecen castigo.

Expresión excluyente	Alternativa incluyente
Enfermos de VIH Personas con VIH/sida Sidosos, sidosas	Personas que viven con el VIH Personas que viven con el sida

Personas con sobrepeso o con obesidad

Las normas sociales de la corporalidad natural no sólo pretenden definir qué características son aceptables y cuáles no, sino que también ocasionan violencia y discriminación en contra las personas cuyos cuerpos distan de lo que se considera como normal.

Si bien puede afirmarse que todos los cuerpos enfrentan un imperativo social de la delgadez, también es cierto que las implicaciones de tener un cuerpo no delgado son distintas para las mujeres. Las mujeres enfrentan exclusión, violencia y discriminación de manera diferenciada porque el machismo impone exigencias estéticas femeninas.

La gordofobia, como fenómeno de violencia y discriminación, también puede ser definida como un tipo de discriminación cimentada sobre prejuicios respecto a los hábitos, costumbres y salud de las personas gordas, los cuales sostienen la creencia de que el cuerpo gordo responde a una falta de voluntad o de autocuidado y de no hacer el esfuerzo suficiente para ser delgado, lo cual merece «castigo» o rechazo.

Expresión excluyente	Alternativa incluyente
Gorda Gordito obesa	Persona con sobrepeso Persona con obesidad

Personas en situación de calle

Se refiere a toda persona o grupos de personas con o sin relación entre sí, que subsisten en la calle o el espacio público utilizando recursos propios y precarios para satisfacer sus necesidades elementales.

Las personas en situación de calle son miradas y tratadas como potenciales delincuentes, lo que agudiza los actos de discriminación y violencia tanto del Estado como de la población en general. La falta de documentos oficiales que los identifique como el acta de nacimiento, comprobante de domicilio, registro de seguridad social, constancia de estudios o credencial de elector les impide acceder a los beneficios de los programas sociales.

Expresión excluyente	Alternativa incluyente
Vagabundas Indigentes	Personas en situación de calle

Personas trabajadoras sexuales

El concepto de trabajo sexual se creó para reconocer la venta de servicios sexuales como un trabajo remunerado, así como para sustituir el de «prostitución», el cual se considera peyorativo y moralista. Por esa razón, debe utilizarse el término «persona trabajadora sexual» o «trabajadora sexual» para referirse a las personas mayores de 18 años que reciben de forma habitual u ocasional dinero o bienes a cambio de servicios sexuales con consentimiento.

Expresión excluyente	Alternativa incluyente
Prostituta Mujer de la vida galante	Persona trabajadora sexual Trabajadora sexual

Personas trabajadoras del hogar

El trabajo del hogar y de cuidados ha sido históricamente asignado a las mujeres, con motivo de estereotipos y roles de género arraigados. Erróneamente, el trabajo del hogar no ha sido considerado como una ocupación real; sino como parte de las actividades normales o naturales de las mujeres.

Utilizar la expresión «persona trabajadora del hogar» implica reconocer, que las tareas relacionadas con la gestión y administración del hogar también son una forma de trabajo y, que las personas trabajadoras del hogar también son titulares de derechos.

Expresión excluyente	Alternativa incluyente
Sirvienta, sirviente Doméstica, doméstico Muchacha, muchacho Criada, criado Chacha, chacho Gata, gato Mozo Mucama	Trabajadora del hogar Trabajador del hogar Persona trabajadora del hogar

Personas migrantes y personas en situación de movilidad humana

El término «persona migrante» o «persona en situación de movilidad humana» contribuye a visibilizar que las personas también migran por necesidad: para sobrevivir a los efectos adversos del cambio climático y desastres naturales u otros factores ambientales; para estudiar o buscar trabajo y nuevas oportunidades económicas; para reunirse con familiares; y para escapar de conflictos, persecuciones, terrorismo o violaciones a derechos humanos.

Usar expresiones excluyentes fomenta la idea errónea acerca de que la migración debe ser un motivo de castigo, que las personas migrantes deben ser perseguidas y que no son titulares de los mismos derechos que el resto de las personas no migrantes.

Expresión excluyente	Alternativa incluyente
Ilegales Indocumentado Infractores Mojados Braceros	Personas migrantes Mujeres migrantes Niñas, niños y adolescentes migrantes Hombres migrantes



Población de la diversidad sexual y de género

Las expresiones excluyentes para referirse a esta población, reflejan y refuerzan la hegemonía de la heterosexualidad frente a las otras expresiones de la diversidad sexual y de género, las cuales abarcan a toda la gama de orientaciones, preferencias, expresiones e identidades relacionadas con la sexualidad humana e incluye a la heterosexualidad.

Es importante resaltar que no se debe asumir el nombre, el sexo, ni el género de las personas. La identidad de género de las personas no es un aspecto de «gustos o preferencias», simplemente las personas son.

Se recomienda utilizar la identidad sexo-genérica que la persona ha elegido expresar, al igual que el nombre. Para usar la identidad correcta se debe preguntar a la persona. La pregunta correcta debe residir sobre el género con el que la persona se identifica.

Los pronombres correctos para dirigirse a las personas son aquellos que las personas elijan para sí mismas. Usar los pronombres equivocados para referirse a una persona o a un grupo de personas es una forma de violencia. Llamar a las personas por los nombres con los que se identifican y no con los asignados al nacer.



Guía para el uso de lenguaje incluyente y no sexista en la PRODHEG

Alguien que se identifique como mujer pedirá que se usen pronombres femeninos, como «ella»; una persona que se identifique como hombre pedirá que se use el pronombre «él»; para referirse a una persona que se identifique como no binaria, deberá usarse el pronombre no binario «elle» o cualquier pronombre que la persona prefiera.

El uso del término «**Población de la diversidad sexual y de género**» enfatiza y visibiliza a aquellas identidades que históricamente han sido discriminadas por un orden heteronormativo, cisnormativo y patriarcal.

Por lo que, el lenguaje incluyente es un medio para promover relaciones de respeto e igualdad entre los géneros, visibilizar a la población de la diversidad sexual y de género, así como prevenir la violencia y discriminación contra cualquier persona.

Expresión excluyente	Alternativa incluyente
Personas con preferencias distintas	Población de la diversidad sexual y de género
Preferencia sexual	Orientación sexual
Amanerado Afeminado Mariposón Marica Jotito Puto	Persona homosexual Hombre homosexual Persona gay Hombre gay
Machorra Tortilla Marimacha Rarita	Persona lesbiana Mujer homosexual Mujer lesbiana
Bicolor Bicicleta Dobletero	Persona bisexual Hombre bisexual Mujer bisexual
Hermafrodita	Persona intersexual
Los trans Los vestidos	Persona Trans ¹
Familias gays	Familias diversas

¹ El uso del término trans se usa como concepto sombrilla que engloba a las que transitan entre géneros.

Mujeres y personas con capacidad de gestar

La capacidad de gestar y la identidad de género son dos ámbitos distintos. Esto significa que es posible que una persona con capacidad de gestar se identifique, por ejemplo, como persona no binaria o como hombre. Es decir, no todas las personas con capacidad de gestar se identifican como mujeres.

Personas de la diversidad religiosa

La Ley de Asociaciones Religiosas y Culto Público es el ordenamiento reglamentario de la Constitución mexicana en materia de asociaciones y agrupaciones religiosas, Iglesias y culto público. En su artículo 2, reitera el reconocimiento del derecho a la libertad de creencias religiosas, que implica que nadie puede ser objeto de medidas coercitivas que puedan menoscabar su libertad de tener, adoptar, abandonar o cambiar de religión o creencias. Además, promueve la tolerancia, el pluralismo, la inclusión y la no discriminación por motivos religiosos. El uso incorrecto de términos y las expresiones no recomendables dirigidas a las personas que conforman la diversidad religiosa puede generar efectos negativos en la dignidad de las personas, en específico en sus convicciones personales. Por eso resulta importante evitar la reproducción de estereotipos al referirse a las personas que profesan o no una religión.

Expresión excluyente	Alternativa incluyente
Sectas religiosas	Grupos religiosos Personas de la diversidad religiosa Iglesias y comunidades religiosas

6. ALTERNATIVAS PARA EL USO DE LENGUAJE NO SEXISTA

Uso del genérico universal

Una práctica frecuente del sexismo es generalizar en masculino, con lo que se incurre en el error de invisibilizar a las mujeres o las cualidades femeninas. Un buen número de sustantivos en español se utilizan con el género gramatical masculino para referirse a la totalidad de las personas presentes en una determinada situación.

Existen diferentes opciones para evitar este uso:

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Los derechos del hombre	Los derechos humanos
Los ciudadanos	La ciudadanía
Los mexicanos	La población mexicana
Los niños de México	La niñez de México
Los trabajadores	El personal

Uso de abstractos

Otra práctica frecuente del uso sexista del lenguaje es hacer referencia a los cargos o puestos como si todas las personas que los ocupan fueran hombres, invisibilizando a las demás personas. Para evitar esto, se recomienda utilizar abstracciones que no nombren al sujeto de la acción:

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Enviar los documentos a los coordinadores...	Enviar los documentos a las coordinaciones...
Es responsabilidad de cada jefe de departamento...	Es responsabilidad de las jefaturas de departamento...
Se van a reunir todos los directores...	Se van a reunir las personas titulares de las direcciones...

Pronombres y opciones gramaticales sin género

Si no se conoce el género de la persona a quien se hace referencia, evite el uso de los pronombres masculinos.

Otra herramienta para evitar el binarismo o el uso del masculino como genérico es sustituir «el, los, aquel, aquellos, uno» con «que, quien, quienes, cada, alguien».

Expresión sexista	Alternativa no sexista
El solicitante	Quien solicite/la persona que solicite
Los asistente	Quienes asistieron
Los postulantes	Cada postulante
Los expositores	Quienes expusieron
Cuando uno de los expositores mencione	Cuando alguien mencione

Usar infinitivo y gerundio

Al utilizar los verbos en infinitivo («ar», «er», «ir») o gerundio («ando» y «iendo»), evitamos el uso del masculino genérico. El sujeto se omite y la redacción debe modificarse para que sea congruente.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Los servidores públicos practican el uso del lenguaje incluyente para mejorar la calidad de los servicios que brindan a la población.	Infinitivo: Practicar el uso del lenguaje incluyente mejora la calidad de los servicios que se brindan a la población. Gerundio: Practicando el uso del lenguaje incluyente se mejora la calidad de los servicios que se brindan a la población.

Desdoblamiento y uso alternado de los sustantivos para un orden de presentación incluyente

Es recomendable nombrar a ambos sexos. Esta fórmula se conoce también como desdoblamiento y es sencilla de usar. Es aconsejable que en el mensaje escrito o verbal se alterne el femenino y el masculino. Es necesario cuidar el tipo de texto o discurso para el uso de esta herramienta y no abusar de la misma.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Todos los que trabajamos en el sector público...	Las mujeres y los hombres que trabajamos en el servicio público...
Se convoca al evento a padres de familia...	Se convoca al evento a madres y padres de familia ...

Determinantes gramaticales femeninos y masculinos

Los determinantes gramaticales femenino y masculino plural, «las» y «los» se utilizan en concordancia con el sustantivo como una forma de visibilizar a ambos sexos.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Los vecinos	Las y los vecinos
Los agraviados	Las y los agraviados

El pronombre «les»

El uso del pronombre «les» permite en algunos casos evitar el masculino genérico.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Los invito a pasar	Les invito a pasar
Los felicito	Les felicito

Diagonales y paréntesis

Si bien el uso de diagonales no suele sugerirse o suele sugerirse sólo para formatos cortos y documentos administrativos, esta herramienta es una opción flexible adicional para evitar el masculino como uso genérico.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Usuario	Usuaría/o/e
Solicitante	La/el/le solicitante
Niño	Niña(o)(e)

Uso de títulos académicos, cargos y ocupaciones

Un error generalizado es mencionar los títulos académicos, cargos y ocupaciones en masculino, con lo que se continúa invisibilizando a las mujeres que los ejercen. Evite el uso del masculino cuando las profesiones y cargos se refieran a las mujeres.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
La médico María Padilla	La médica María Padilla
Teresa Ascencio, asesor del presidente	Teresa Ascencio, asesora del presidente
La senador Laura Hernández	La senadora Laura Hernández

También hay que evitar el uso exclusivo del género gramatical femenino para las profesiones tradicionalmente asociadas con las mujeres. Una opción es anteponer la palabra personal al sustantivo.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Las secretarías	El personal secretarial
Las enfermeras	El personal de enfermería

Arrobas y uso de la «x»

No utilice la «@» ni la «x» para designar de manera indistinta a hombres y mujeres; no es un signo lingüístico y, en términos de un uso incluyente del lenguaje, nuestro idioma es rico en vocablos para recrear la igualdad y equidad entre las personas. Además, ese símbolo carece de sonido y no puede sustituir a las letras para representar un fonema.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Funcionari@s	Funcionarias y funcionarios
Maestr@s	Las y los maestros
Niñxs	Niñas y niños/niñez/infancia

7. LENGUAJE INCLUYENTE Y NO SEXISTA EN LA COMUNICACIÓN VISUAL

Para la señalización, se debe evitar reproducir estereotipos socialmente asignados a su género como vestimenta y colores.

Representar imágenes que muestren a todas las personas en su diversidad, como población de la diversidad sexual y de género, personas afrodescendientes, personas con discapacidad, personas de corporalidad diversa, personas adultas mayores, infancias, entre otras, integrando la interseccionalidad y mostrando a todas las personas, especialmente a aquellas de grupos vulnerados, desempeñando roles importantes para la sociedad y su entorno.

Al representar imágenes dentro del hogar o en el espacio doméstico, incluir la diversidad de los tipos existentes de familias, las infancias interactuando sin estereotipos de género y hombres y mujeres repartiéndose equitativamente el trabajo de cuidados.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Ayala Castro, Marta Concepción, et.al, Guía para un uso igualitario del lenguaje administrativo, Diputación Provincial de Huelva, Huelva, 2006.
- Claudia Guichard Bello. Instituto de la Mujer Oaxaqueña (2008). Manual de Comunicación no sexista, hacia el lenguaje incluyente. Oaxaca, México. Extraído desde: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/Oaxaca/manual_no_sexistaoaxaca.pdf
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Guía para el uso de un Lenguaje Incluyente y no Sexista. Disponible en <https://www.derechoshumanoscdmx.gob.mx/wp-content/uploads/GUIALINS2017.pdf>
- Conapred, Guía para la acción pública: Afrodescendencia. Población afrodescendiente en México. México, Consejo Nacional para Prevenir y Eliminar la Discriminación, 2011. https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/GAP_Afrodesc_ACCSS_OK.pdf
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales, México, 2017 https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Glosario_TDSyG_WEB.pdf
- Diccionario de la Real Academia Española. (s.f.). RAE. Madrid, España.
- María Asensio, Clara Guilló, Alberto Riesgo. (2005). e-Micro. Uso no sexista del lenguaje. Villanueva de Pardillo, España. <https://elartedelbuendecir.files.wordpress.com/2012/10/uso-no-sexista-del-lenguaje.pdf>
- Quiros Sánchez, Gabriela. (2021). Gordofobia: existencia de un cuerpo negado. Análisis de las implicaciones subjetivas del cuerpo gordo en la sociedad moderna. Revista Latinoamericana de Derechos humano. <https://bit.ly/3i2hCwO>

Guía para el uso de lenguaje incluyente y no sexista en la PRODHEG

- Piñeyro Bruschi, Magdalena. (2020). Guía básica sobre gordofobia: un paso más hacia una vida libre de violencia. Instituto Canario de Igualdad: Canarias. <https://bit.ly/3SXHcQL>.
- Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México y Universidad Nacional Autónoma de México. (s.f.). Gordofobia: la discriminación de las personas gordas, ¿qué es la gordofobia? <https://bit.ly/3GPg83p>.
- Campos-Vazquez, Raymundo, y Gonzalez, Eva. (2020). Obesity and hiring discrimination. Economics & Human Biology, May(37). <http://bit.ly/3UCLPBa>
- Ma. Isabel Tinoco Torres. Manual de estilo para la Comunicación Interna.
- Inmujeres, Expresiones y contextos de la violencia contra las mujeres en México. México, Instituto Nacional de las Mujeres, 2014. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Expresiones_violencia.pdf
- Instituto de la Mujer Guanajuatense. Manual de Uso de Lenguaje Incluyente, para las Instituciones de la Administración Pública del Gobierno del estado de Guanajuato. Disponible en http://imug.guanajuato.gob.mx/wp-content/uploads/2017/06/Manual-de-Lenguaje-incluyente_completo_IMUG.pdf
- UNESCO, Recomendaciones para un uso no sexista del lenguaje, Texto preparado por el Servicio de Lenguas y Documentos (BPS/LD). UNESCO, París, 1999. Disponible en <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001149/114950so.pdf>