



CENTRE DIARI
SANT JOSEP
FUNDACIÓ TRAB-OR

GUIA DE LLENGUATGE INCLUSIU I NO SEXISTA

FUNDACIÓ TRAB.OR | CENTRE DIARI SANT JOSEP

RESPECTE
DIVERSITAT
EQÜITAT
INCLUSIÓ
OPORTUNITATS
COHESIÓ

PLA D'IGUALTAT 2025 - 2029

*Les paraules
també
construeixen
igualtat*

*Més
respecte*

*Més
diversitat*

*Més
oportunitats*

*Més
igualtat*



INDEX

1. Compromís de l'entitat	3
1.1 Una eina del nostre Pla d'Igualtat	3
1.2 El llenguatge com a eina educativa, relacional i institucional	4
2. Principis Generals	4
3. Recomanacions per a un ús no sexista ni discriminatori del llenguatge	5
3.1 Exemples pràctics	7
4. Recursos i eines útils.....	9
4.1 Ús i aplicació dels recursos.....	10
5. Una guia viva i oberta a l'evolució	11

1. Compromís de l'entitat

Aquest manual forma part del compromís ferm i col·lectiu de la nostra entitat per construir una acció socioeducativa transformadora, feminista i profundament respectuosa amb totes les persones, independentment del seu gènere, identitat, expressió, orientació sexual, origen, condició física o situació socioeconòmica.

L'objectiu principal del mateix és de promoure una comunicació conscient, respectuosa i alineada amb els valors d'igualtat, justícia social i inclusió que orienten la nostra tasca socioeducativa. El present document pretén oferir criteris, exemples i recursos pràctics per ajudar tot l'equip (educadors/es, professionals, tècnics/ques, personal de coordinació i administració) a comunicar-se d'una manera que faci visibles totes les persones, sense excloure ningú per raó de gènere, identitat, orientació sexual, situació familiar, origen o condició social.

Com a entitat que treballa amb infants, joves i famílies, assumim una responsabilitat activa en la lluita contra totes les formes de discriminació, tant en l'àmbit interpersonal com institucional. El llenguatge és una de les eines més potents que tenim per construir relacions equitatives i espais de convivència realment inclusius. Per això, ens comprometem a revisar i millorar contínuament la nostra manera de comunicar-nos, tant en la pràctica quotidiana com en els espais formals de relació amb les persones, l'entorn i les administracions.

Compromís col·lectiu

Convidem totes les persones que formen part de l'entitat —professionals, voluntariat, famílies i infants— a fer seva aquesta guia i a compartir la responsabilitat de construir un llenguatge que no exclogui, no invisibilitzi i no reforci desigualtats. Fer-ho és, per a nosaltres, una manera concreta i transformadora de posar en pràctica els valors que defensem: la justícia social, la igualtat, el respecte i la dignitat de totes les persones.

1.1 Una eina del nostre Pla d'Igualtat

Aquesta guia s'inscriu dins el marc del **Pla d'Igualtat de l'entitat**, un instrument que recull les línies estratègiques, objectius i accions concretes que impulsem per garantir la igualtat d'oportunitats entre dones i homes, i per reconèixer i respectar totes les diversitats de gènere, sexe i orientació. La redacció i difusió d'aquesta guia és, doncs, **una de les mesures previstes dins el nostre pla**, amb la voluntat de dotar el conjunt de l'equip professional i col·laborador d'eines pràctiques i actualitzades per afavorir una comunicació no sexista i inclusiva.

1.2 El llenguatge com a eina educativa, relacional i institucional

En el nostre context, on treballem amb infants, adolescents, joves, famílies i dones en situació de vulnerabilitat, el llenguatge esdevé també una eina pedagògica i d'empoderament. Per això, aquest manual és més que una guia d'estil: és una expressió del nostre compromís amb una educació transformadora i amb perspectiva de gènere, que promou relacions equitatives i horitzontals, tant en la comunicació interna com en la manera com ens dirigim a les persones ateses, a les famílies i a la comunitat.

El llenguatge no és neutral: és una eina poderosa que no només descriu la realitat, sinó que també la construeix i té un impacte directe en la manera com pensem, ens relacionem i eduquem.

A través de les paraules que fem servir, podem reforçar o qüestionar rols socials, jerarquies, estereotips i formes de discriminació. Per aquest motiu, adoptar un llenguatge inclusiu i no sexista és una acció transformadora i necessària, especialment en entorns educatius i d'acompanyament social.

Per això, entenem el llenguatge com:

- **Una eina pedagògica**, que modela el pensament crític, educa en valors i ajuda a construir una societat més justa.
- **Una eina relacional**, que pot generar vincles més respectuosos, propers i igualitaris entre infants, joves, famílies i professionals.
- **Una eina institucional**, que reflecteix els valors i el posicionament de l'entitat davant de la societat i davant les causes socials que defensem.

Mitjançant aquesta guia, volem avançar cap a una comunicació més curosa, conscient i compromesa, capaç de reflectir i defensar la diversitat i la igualtat com a valors fonamentals del nostre projecte educatiu i comunitari.

2. Principis Generals

Per posar en pràctica un llenguatge inclusiu i no sexista, no n'hi ha prou amb aplicar fórmules gramaticals neutres o substituir paraules. Cal adoptar una mirada crítica i conscient sobre com comuniquem i què comuniquem.

Els **principis generals** que es presenten a continuació parteixen de la idea que **la comunicació és una eina clau per a la transformació social** i que el llenguatge pot ser un canal d'exclusió o, al contrari, una eina d'equitat i reconeixement.

Aquests principis serveixen de base per orientar tant les comunicacions internes de l'equip com la relació amb les persones ateses, les famílies, les xarxes i l'entorn comunitari. Són criteris que volen guiar-nos cap a una comunicació més curosa, empàtica, justa i alineada amb els valors pedagògics i socials de l'entitat.

Aplicar-los ens ajuda a garantir que **totes les persones se sentin representades i reconegudes**, especialment aquelles que històricament han estat invisibilitzades, etiquetades o discriminades.

Els principis generals pels quals hem creat aquesta guia de llenguatge inclusiu i no sexista són:

- **Visibilitzar la diversitat:** Evitar el llenguatge que només representa a una part del col·lectiu.
- **Respectar les identitats:** Fer servir el nom i els pronoms preferits per cada persona
- **Evitar els estereotips:** No associar rols o qualitats a un gènere concret.
- **Utilitzar un llenguatge senzill i accessible**, comprensible per infants i persones amb dificultats d'alfabetització.

3. Recomanacions per a un ús no sexista ni discriminatori del llenguatge

La inclusió de gènere i el respecte per la diversitat són fonaments essencials d'una comunicació ètica, responsable i representativa. En una societat plural, és indispensable reconèixer i visibilitzar totes les identitats de gènere i orientacions afectivosexuals, especialment en espais educatius, institucionals i socials on la paraula té un paper formador. El llenguatge, com a eina de relació i expressió, ha d'estar alineat amb aquest compromís inclusiu i evitar la reproducció d'esquemes binaris o excloents que invisibilitzen moltes realitats.

El llenguatge que fem servir reflecteix i, alhora, modela la manera com entenem el món. Per això, és fonamental adoptar una comunicació que promogui la igualtat i eviti reproduir rols i estereotips de gènere. En aquest sentit, l'ús d'un llenguatge no sexista és una eina clau per avançar cap a una societat més inclusiva i respectuosa.

Aquest enfocament no només té un impacte simbòlic, sinó també pràctic: una comunicació inclusiva crea entorns més segurs, acollidors i respectuosos per a totes les persones, afavorint el benestar i la participació activa. A continuació, es desenvolupen diverses pautes concretes per integrar la perspectiva de gènere i diversitat en el llenguatge quotidià.

Respectar el nom i els pronoms triats per cada persona

Fer servir el nom i els pronoms amb què una persona s'identifica és una mostra bàsica de respecte. Això inclou adaptar-se quan una persona fa una transició o expressa una identitat de gènere no normativa.

- **Exemples:**

- En lloc de suposar el pronom d'una persona, es pot preguntar amb naturalitat: *"Amb quins pronoms et sents còmode?"*
- Fer servir formes inclusives: En comptes de *"els nens"*, dir *"la canalla"* o *"els infants"*.

Evitar el llenguatge binari quan no sigui necessari

El llenguatge binari (homes/dones) pot excloure persones no binàries o de gènere fluid. Cal fer servir termes neutres o col·lectius quan no és rellevant fer distincions de gènere.

- **Exemples:**

- Evitar el masculí genèric: *"El jovent"* en lloc de *"els joves"*.
- Ús equilibrat de dobles formes (nenes i nens), evitant-ne l'abús, Utilitzar formes neutres com *grup*, *infants*, *la canalla*... quan sigui possible.
- En lloc de *"Benvolgudes i benvolguts"*, es pot dir *"Bon dia a tothom"*, *"Benvigudes persones assistents"* o *"Hola a totes les persones presents"*.

Fer servir termes inclusius i no marcats per gènere

S'utilitzen paraules genèriques que abracen totes les identitats, sense necessitat de recórrer al masculí genèric o al desdoblament constant.

- **Exemples:**

- El personal tècnic" en lloc de "els tècnics".
- L'equip educatiu, en comptes de "els educadors o "les educadores"
- *"Monitoratge"* i evitar *"monitpors"* i *"monitores"*.
- "Les persones participants", "l'equip responsable", "la ciutadania", "el col·lectiu beneficiari"...

Evitar pressupòsits sobre rols de gènere i orientacions sexuals

No donar per fet que totes les famílies són heterosexuales o que el gènere d'una persona determina les seves característiques o funcions.

- **Exemples:**

- Substituir *"pare i mare"* per *"famílies"* o *"persones tutores"*
- Evitar expressions estereotipades o discriminatòries
- No escriure *"les noies solen ser més sensibles"* sinó *"cada persona viu les emocions de manera única"*.

3.1 Exemples pràctics

Aplicar un llenguatge no sexista no és només una qüestió de terminologia, sinó una pràctica concreta que es pot implementar en tota mena de textos i situacions comunicatives. Des dels cartells informatius fins als informes professionals, és possible reformular les expressions per fer-les més inclusives, precises i respectuoses amb la diversitat. A continuació, es mostren exemples pràctics de com es pot adaptar el llenguatge habitual per evitar formes excloents o androcèntriques i promoure una comunicació que reflecteixi la realitat de totes les persones.

Amb infants i adolescents:

✗ "Els nens ja poden sortir al pati."

✓ "La canalla ja pot sortir al pati."

✗ "Els nois que vulguin fer esport, que s'apunten."

✓ "Qui vulgui fer esport, que s'hi apunti."

✗ "Les nenes són més tranquil·les."

✓ "Cada infant té una manera de comportar-se única."

✗ "Els grans ajudaran els petits."

✓ "El grup de grans ajudarà el grup de petits."

✗ "Els nens poden començar l'activitat."

✓ "Els infants poden començar l'activitat."

En activitats socioeducatives

✗ "Cada participant ha de fer el seu dossier."

✓ "Cada membre del grup ha de fer el dossier."

✗ "Avui els educadors faran una reunió amb els pares."

✓ "Avui l'equip educatiu farà una reunió amb les famílies."

✗ "Els monitors explicaran l'activitat als nens."

✓ "L'equip educatiu explicarà l'activitat a la canalla."

✗ "Dividirem els nens i nenes en grups."

✓ "Farem grups barrejats de manera aleatòria."

✗ "Els joves han de llegir el text."

✓ "El jovent ha de llegir el text."

✗ "Avui els nens treballaran per parelles."

✓ "Avui treballareu per parelles." (*Evites referències de gènere innecessàries*)

En comunicacions internes o documents

✗ "L'informe dels menors atendra als tutors legals."

✓ "L'informe de les persones menors d'edat s'adreçarà a les famílies o persones referents."

✗ "Els educadors s'encarregaran de cada grup."

✓ "El personal educatiu s'encarregarà de cada grup."

✗ "Benvolguts usuaris del Centre Diari Sant Josep."

✓ "Benvingudes totes les persones participants del Centre Diari Sant Josep."

✓ "Benvinguda, comunitat del Centre Diari Sant Josep."

✗ "El menor no ha assistit a les sessions."

✓ "L'infant no ha assistit a les sessions."

✓ "La persona participant no ha assistit a les sessions."

✗ "Els participants que no compleixin seran sancionats."

✓ "El grup que no compleixi les normes rebrà un avís."

En reunions o converses quotidianes

✗ "Els pares no han signat l'autorització."

✓ "Les famílies encara no han signat l'autorització."

✗ "Els tutors legals han d'omplir el formulari."

✓ "Les persones responsables han d'omplir el formulari."

✗ "Avisau als nois que ha començat l'activitat."

✓ "Avisau al grup que ha començat l'activitat."

✗ "Tots els nens hauran de fer l'activitat."

✓ "Tot el grup haurà de participar en l'activitat."

Per visibilitzar la diversitat de gènere i orientacions

☒ Fer servir preguntes obertes i respectuoses:

- "Com t'identifiques?"
- "Quin pronom prefereixes que utilitzem?"

☒ No assumir rols familiars tradicionals:

En comptes de preguntar "Qui és la teva mare?", es pot dir: "Qui és la teva persona referent o adulta responsable?".

☒ A l'hora de parlar de relacions afectives:

En comptes de "Tens nòvia o nòvio?", es pot preguntar: "Tens parella?" o "Estàs amb algú?"

Cartelleria, publicitat i materials visuals

☒ "Activitats per a nens i nenes de 6 a 16 anys"

☒ "Activitats per a infants de 6 a 16 anys".

☒ "Els participants i els educadors participaran a la festa."

☒ "Les persones participants i l'equip educatiu participaran a la festa."

☒ "Els pares recolliran els nens a les 19:30h."

☒ "Les famílies recolliran els infants a les 19:30 h."

☒ "Tots els educadors estan formats en primers auxilis."

☒ "Tot l'equip educatiu està format en primers auxilis."

4. Recursos i eines útils

Per promoure una comunicació més inclusiva, respectuosa i equitativa dins la nostra entitat, és fonamental disposar de recursos fiables que ens ajudin a aplicar els criteris de llenguatge inclusiu de manera coherent i rigorosa. A continuació, presentem una selecció de **guies, eines i materials de consulta** elaborats per institucions de referència en l'àmbit de la igualtat, la llengua i la comunicació:

● Guia de llenguatge inclusiu de la Generalitat de Catalunya

Aquesta guia ofereix orientacions clares i aplicables per utilitzar un llenguatge que no discrimini per raó de gènere i que visibilitzi la diversitat. Inclou recomanacions per a textos administratius, orals i escrits, i exemples concrets de com transformar expressions habituals en formes més inclusives.

 Accés: <https://llengua.gencat.cat/ca/detalls/Article/llenguatge-no-sexista>

● **TERMCAT – Criteris lingüístics per a un llenguatge inclusiu**

El TERMCAT, centre de terminologia de Catalunya, posa a disposició una sèrie de **criteris terminològics i lingüístics** per fomentar un ús inclusiu del català. Ofereix alternatives a les formes sexistes o estereotipades i dona eines per evitar el masculí genèric mitjançant recursos lingüístics diversos (formes col·lectives, perífrasis, passives, etc.).

 Accés: <https://www.termcat.cat/ca/publicacions/criteris-linguistics-inclusius>

● **Diccionari per a la igualtat – Institut Català de les Dones**

Aquest recurs és un **diccionari conceptual** que aplega paraules i expressions clau vinculades a la perspectiva de gènere, la igualtat i la diversitat. És especialment útil per conèixer el significat precís de determinats termes i utilitzar-los adequadament en contextos professionals, educatius i institucionals.

 Accés: https://dones.gencat.cat/ca/ambits_dactuacio/llenguatge_inclusiu/diccionari_per_a_la_igualtat

● **Altres recursos complementaris**

- **Protocols institucionals per a l'ús igualitari del llenguatge:** disponibles a moltes universitats, escoles i administracions públiques.
- **Aplicacions i correctors digitals** com LanguageTool o el corrector ortogràfic del Softcatalà, que poden ajudar a detectar formes sexistes o poc inclusives.

4.1 Ús i aplicació dels recursos

Aquests materials poden ser consultats:

- Per revisar documents interns o comunicats abans de ser publicats.
- Per preparar activitats, reunions o materials didàctics.
- Per formar l'equip educatiu o sensibilitzar sobre bones pràctiques.
- Per resoldre dubtes concrets sobre l'ús de terminologia, expressions o fórmules adequades.

Com a entitat, ens comprometem a incorporar aquests recursos com a eines habituals de consulta i formació. L'ús d'un llenguatge inclusiu no és només una qüestió lingüística, sinó una expressió del nostre compromís amb la igualtat, el respecte i la diversitat.

Disposar d'eines de qualitat ens permet avançar de manera col·lectiva cap a un entorn més just i equitatiu per a tothom.

5. Una guia viva i oberta a l'evolució

Som conscients que el llenguatge i les formes de comunicar-se evolucionen, i que els debats al voltant del gènere, la identitat i la inclusió estan en constant transformació. Per això, **aquesta guia és una eina viva**, que anirem revisant i ampliant de manera participativa, incorporant nous sabers, propostes i pràctiques sorgides del treball diari, de l'experiència dels equips i de les veus diverses que formen part de la nostra comunitat educativa.