L'APÒSTROF

23 RECOMANACIONS PER A UNA COMUNICACIÓ IGUALITÀRIA

A) INTENTA EVITAR TANT COM PUGUIS EL MASCULÍ GENÈRIC

1. ... Utilitzant substantius genèrics i col·lectius.

Forma androcèntrica	Forma igualitària
Home/s *(per a qualsevol sexe)*	Persona/es
Nen/a	Infant/s, criatura/es
Els estudiants	L'estudiantat
Els professors	El professorat
Els treballadors	El personal, la plantilla, la classe treballadora, la gent treballadora...
Els veïns	El veïnat
Els pagesos	La pagesia
Els pratencs	La població del Prat
Els treballadors de l'ensenyament	El sector de l'ensenyament
Els funcionaris	El funcionariat
Els voluntaris	El voluntariat

2. ... Utilitzant expressions neutres.

Forma androcèntrica	Forma igualitària
Benvinguts a...	Us donem la benvinguda
Redactors	Redacció
Els representants	La representació
Els aficionats	L'afició
Col·laboradors:	Amb la col·laboració de...
Els jutges no saben com abordar...	La justícia...
La política dels presidents del club ha estat sempre molt conservadora	La política de la presidència del club ha estat sempre molt conservadora
Ha d'estar disposat a viatjar	Ha de tenir disposició de viatjar
Adequadament qualificats	Amb la qualificació adequada

3. ... Utilitzant adjectius invariables o substantius que designen tots els individus d'una espècie, independentment del seu sexe (epicens). Per exemple: nadó, individu, membre, víctima, criatura, infant, figura, etc.

Forma androcèntrica	Forma igualitària
A la jornada poden participar 5,2 milions d'electors	A la jornada poden participar 5,2 milions de votants
Prova per a candidats al càrrec	Prova per a aspirants al càrrec
Al final, el concurs de matemàtiques el guanyarà qui sigui més llest	Al final, el concurs de matemàtiques el guanyarà qui sigui més intel·ligent
Quedem entesos, Laura?	Quedem d'acord, Laura?

4. **... Utilitzant determinants i pronoms invariables.**

Forma androcèntrica	Forma igualitària
El coneixement que té el parlant	El coneixement que té qualsevol parlant
L'administració necessita disposar d'un responsable de coordinar tots els centres	L'administració necessita disposar d'algú responsable de coordinar tots els centres
Els qui vinguin tindran premi	Qui vingui tindrà premi
Em plau convidar-los	Em plau convidar-vos

5. **... Utilitzant una altra paraula de la mateixa família que no tingui marca de gènere: el verb en lloc del substantiu o l'adjectiu, l'adjectiu en comptes del substantiu o el substantiu en comptes de l'adjectiu.**

Forma androcèntrica	Forma igualitària
No sabem qui serà el coordinador	No sabem qui coordinarà
Els drets de l'home	Els drets humans
El filòsof sempre busca un sentit a les coses	La filosofia sempre busca un sentit a les coses

6. **... Convertint el substantiu masculí genèric en adjectiu de la paraula *persona*, *població, gent, món*, *part* o similar.**

Forma androcèntrica	Forma igualitària
Els becaris	Les persones becàries
L'arrendatari	La part arrendatària
Els grans	La gent gran
La majoria de vegades, els periodistes no segueixen les recomanacions	La majoria de vegades, el món periodístic no segueix les recomanacions

7. **... Utilitzant la forma femenina dels càrrecs, les professions, els títols, etc. quan els atribueixis a una dona.**
   Per exemple: advocada, àrbitra, arquitecta, bombera, cartera, crítica, doctoranda, enginyera, mecànica, metgessa, política, tècnica, tinenta d'alcaldessa, xofera...

8. **... Utilitzant les formes dobles (masculina i femenina, en l'ordre que sigui). Les formes dobles poden ser senceres coordinades –*el professor o (la) professora; el cap o la cap d'estudis; la o el suplent*–, separades per una barra (*Senyor/a*), abreujades (*alumne-a*, *electors/ores*). Les formes dobles s'han d'utilitzar com a últim recurs perquè tenen dos inconvenients: allarga el text i no tenen en compte les persones no binàries, és a dir, que no se senten ni homes ni dones.**

Forma androcèntrica	Forma igualitària
La Càtedra ha tingut diversos directors	La Càtedra ha tingut diversos directors i directores
Associació de Pares d'Alumnes	Associació de Mares i Pares d'Alumnes, o millor Associació de Famílies d'Alumnes

Els metges estan al límit, després de tants mesos de pandèmia	Metges i metgesses estan al límit, després de tants mesos de pandèmia
Benvolguts senyors,	Opcions: a) Bon dia / Bona tarda /... b) Omissió de la fórmula genèrica de salutació c) Benvolguts senyors / Benvolgudes senyores, d) Benvolgudes senyores / Benvolguts senyors, e) Benvolguts/udes senyors/es,

9. ... Reformulant la redacció.

Forma androcèntrica	Forma igualitària
Els lectors interessats a renovar el carnet de biblioteca han de portar...	Per renovar el carnet de la biblioteca heu de portar...
Es recomana als usuaris de la targeta que la utilitzin degudament	Es recomana que feu un bon ús de la targeta
Estem molt guapos!	Fem molt de goig!
Marqueu el sexe: _Home _Dona	Marqueu el sexe: _Home _Dona _Altres (o No binari)

10. ... I si en algun paratge del text o del discurs no aconsegueixes evitar el masculí genèric, escampa més endavant prou referències genèriques i també femenines, per tal que qualsevol persona que el llegeixi entengui perfectament que ens referim sempre a totes les persones, independentment que siguin dones, homes o persones no-binàries.

11. ... També pots utilitzar l'estratègia d'utilitzar el terme "persona" com a referent genèric o universal (dones, homes i persones no-binàries): l'introdueixes unes quantes vegades en el text o discurs perquè qui et llegeix o t'escolta sigui conscient que t'estàs referint en tot moment a persones de qualsevol sexe i, a partir d'aquest moments, fas les concordances en femení.

Forma androcèntrica	Forma igualitària
Per ser soci de la cooperativa s'ha de tenir un vincle definit amb la publicació: pots ser subscriptor (web o paper), col·laborador (text, il·lustració, fotografia, audiovisual, etc.), o bé treballador	Per ser persona sòcia de la cooperativa s'ha de tenir un vincle definit amb la publicació: pots ser subscriptora (web o paper), col·laboradora (text, il·lustració, fotografia, audiovisual, etc.), o bé treballadora
Els consumidors compren per avançat una cistella d'aliments a una empresa o un productor; aquest tria els productes segons la temporada, encara que els consumidors poden canviar un producte per un altre si ho prefereixen	Les persones consumidores compren per avançat una cistella d'aliments a una empresa o persona productora; aquesta tria els productes segons la temporada, encara que les consumidores poden canviar un producte per un altre si ho prefereixen
Un (referent elidit: home) es pregunta si és	Una *(referent elidit: persona)* es pregunta si

casualitat o ho han fet exprés	és casualitat o ho han fet exprés
Sindicat de Llogaters *(referent elidit: homes)*	Sindicat de Llogateres *(referent elidit: persones)*

B) EVITA EL SEXISME EN LA COMUNICACIÓ

12. **Presenta la dona com un ésser independent, no per la seva relació amb l'home.**

Forma sexista	Forma igualitària
Els convidats i les seves dones	Les persones convidades
A la caravana viatjaven dos anglesos amb les seves dones	A la caravana viatjaven dues parelles angleses
Ahir va morir Juliette Greco, la que va ser musa i amant d'Albert Camus, Miles Davis i altres escriptors i artistes...	Ahir va morir Juliette Greco, actriu i cantant francesa que triomfà amb temes com "Si tu t'imagines" o "Déshabillez-moi"
La dona de Sartre, Simone Beauvoir, va escriure *El segon sexe*	Simone Beauvoir va escriure *El segon sexe*

13. **No utilitzis estereotips que atribueixen a les dones valors o objectes socialment menys prestigiats que els que s'atribueixen als homes.**

Forma sexista	Forma igualitària
Juga tan bé com un home	Juga molt bé
Tan fort que és, i ha cridat com una nena	Tan fort que és, i ha cridat
No aguanta gens; plora com una nena	No aguanta gens
El cotxe del pare	El cotxe
La rentadora de la mare	La rentadora

14. **No utilitzis adjectius o substantius pejoratius, només existents en femení o amb un sentit més negatiu si es refereixen a dones.**
    Exemples: harpia, putada, conyàs, una maria, una fresca, una *fulana*, una *guarra*, una qualsevol, cosa de dones, ves a parir, etc.

Forma sexista	Forma igualitària
És una harpia	És una mala persona
Aquesta assignatura és una maria	Aquesta assignatura té poca importància
El Ple d'ahir va ser un conyàs; la gent s'adormia	El Ple d'ahir va ser un rotllo/pal; la gent s'adormia

15. Remarca el paper actiu de les dones.

Forma sexista	Forma igualitària
A les dones els van concedir el dret de vot després de la I Guerra Mundial	Les dones van guanyar el dret de vot després de la I Guerra Mundial
La violació es va evitar gràcies a la veïna, que es va abraonar sobre l'agressor, i al porter de la finca, Juanjo Belmonte, que va avisar els mossos d'esquadra	La violació es va evitar gràcies a [Nom i cognom de la veïna], que es va abraonar sobre l'agressor, i al porter de la finca, Juanjo Belmonte, que va avisar els mossos d'esquadra

16. Utilitza el mateix criteri per a persones de qualsevol sexe a l'hora d'escriure cognoms, aposicions, tractaments...

Forma sexista	Forma igualitària
Han vingut els Boada	Ha vingut la família Boada i Garcia
Es presenten al concurs tres candidats i dues dones	Es presenten al concurs tres candidats i dues candidates / Es presenten cinc candidatures / Es presenten cinc persones al concurs
Assisteixen a l'acte el senyor Sales i la senyoreta Mònica	Assisteixen a l'acte el senyor Sales i la senyora Gómez
La Sra. de ...	La Sra. ... (el seu nom i cognom/s)
Josep Carreras i la Caballé...	Josep Carreras i Montserrat Caballé...

17. Equilibra el protagonisme d'homes i dones en les teves referències, i introdueix persones no-binàries, tant com puguis.

18. **No perpetuïs rols de gènere: evita clixés com ara referir-te a homes desenvolupant una activitat intel·lectual i a dones tenint cura d'un nadó. Parla de persones de qualsevol sexe fent tota classe d'activitats indistintament. Val la pena que presentis les tasques que tradicionalment són femenines com una cosa que correspon igualment als homes, i al revés**.

19. Evita al·lusions sobre l'aspecte físic o la manera de vestir de ningú.

20. **Quan parlis de violència masclista o contra les dones, evita els detalls morbosos; anomena la causa d'aquesta violència (la cultura patriarcal i el masclisme); no diguis que una dona ha mort, sinó que ha estat assassinada, i respecta la intimitat de la dona que ha estat víctima.**

21. Si t'has de referir a famílies o relacions afectives, presenta'n de molt diverses: famílies nuclears i extenses, famílies heterosexuals però també famílies gais, lesbianes, monoparentals, sense descendència, famílies enllaçades, comunitats afectives, criatures tutoritzades...

C) EVITA LES EXPRESSIONS RACISTES, CLASSISTES, LGTBIFÒBIQUES, CAPACITISTES O ESTIGMATITZADORES

22. No designis o descriguis altres persones o col·lectius amb paraules o expressions que no t'agradaria que et diguessin a tu.

Forma ofensiva	Forma igualitària
moro/mora	persona del Magrib / persona marroquina / persona algeriana...
sudaca	llatinoamericà-ana, argentí, equatoriana...
xineta, xinet	xinesa, xinès
"Que et donin pel cul"	"Ves a pastar fang"
"Parlem clar, això és una mariconada"	"Parlem clar, això és una idiotada"
discapacitat/ada	persona amb discapacitat / persona en situació de discapacitat / persona amb diversitat funcional
deficient/mongòlic(a)	persona amb discapacitat intel·lectual
persona minusvàlida / invàlida / paralítica / coixa / disminuïda	persona amb discapacitat física/persona amb mobilitat reduïda
boig-boja/ malalt-a mental	persona amb problemes de salut mental
tenir un defecte / una tara de naixement	tenir una discapacitat congènita
"No li facis cas, és un mort de gana!"	"No li facis cas"

23. No atribueixis directament o indirectament a un poble el que, si de cas, són característiques o fets individuals.

Forma ofensiva	Forma igualitària
Agafar una kurda o una turca	emborratxar-se, agafar una borratxera
"Prou de fer l'indi!"	"Prou de fer ximpleries!"
"Aquest tio és un jueu"	"Aquest tio és un usurer / només pensa en els diners"
"Aquest tio és un gitano, ves amb compte"	"Aquest tio enganya, ves amb compte"
"On vas així? Sembles una gitana!"	"On vas així, tan bruta/deixada?"