

# 10 términos excluyentes vs el término que incluye y respeta



El lenguaje es una expresión de nuestro pensamiento, que puede reflejar aspectos de una cultura; de tal manera que a través del lenguaje se ha naturalizado la discriminación, la desigualdad y se han perpetuado los estereotipos de género, que limitan y encasillan a las personas.

Karina Melo, psicóloga y responsable del **Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana** en el Tecnológico de Monterrey, [campus Estado de México](#), comparte los términos correctos que se deben emplear para tener una sociedad incluyente.

*“Mediante este tipo de lenguaje **se busca promover relaciones de respeto e igualdad entre los géneros**, visibilizando a las mujeres y previniendo la violencia y discriminación contra cualquier persona”, asegura la especialista.*



width="900" loading="lazy">

Estos son los **10 términos excluyentes vs. el término que incluye y respeta:**

1. Invalído, minusválido, discapacitado, capacidades especiales, capacidades diferentes, lo correcto es **persona con discapacidad**
2. Sorodumudo, lo correcto es **sordo / sorda**
3. Invidente, lo correcto es **ciego / ciega**
4. Retrasado mental, mongolito, deficiente, lo correcto es **persona con discapacidad intelectual**
5. Enano, lo correcto es **persona de talla baja / pequeña**
6. Indio, (a menos que se refiera a persona nacida en la India), lo correcto es **persona indígena o de grupos indígenas**, afrodescendientes
7. Enfermito, lo correcto es **persona con discapacidad motriz**
8. Enfermo, lo correcto es **persona con alguna condición de salud, VIH o SIDA.**

**Términos despectivos**

9. Mujer hecha hombre o viceversa, lo correcto es **Grupos LGBT**. Gay, lesbiana, bisexual, transgénero, trans, queer, etc
10. Viejito, lo correcto es, **adulto o adulta mayor**



width="900" loading="lazy">

### **Términos sin perspectiva de género vs. con perspectiva de género**

- Despectivos de raza, lo correcto es, **De raza negra, de tez morena**
- Los que cuentan, lo correcto es, **Quienes cuenten**
- Los colaboradores, lo correcto es, **Las y los colaboradores**
- Los padres de familia, lo correcto es, **Las y los padres de familia**

### **¿Qué es el lenguaje incluyente y no sexista?**

El **lenguaje incluyente y no sexista** se refiere a expresiones de tipo verbal o escrito que utilice preferentemente vocabulario neutro, o bien que se hace explícito el femenino y el masculino, evitando generalizaciones del masculino (masculino genérico) en situaciones en donde aparecen mujeres y hombres.

*“De igual manera, se hace referencia a la forma de nombrar correctamente a los grupos de personas de la diversidad sexual LGBTTTIQ+, a las personas con discapacidad, buscando eliminar expresiones discriminatorias o que desvalorizan a las personas”.* comparte.



width="900" loading="lazy">

### ¿Cómo contribuyo para generar una comunidad incluyente?

Para finalizar, la especialista del **Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana** comparte cinco aspectos que puedes poner en práctica en tu día a día:

1. **Haz consciente tu lenguaje**, con el fin de que éste sea inclusivo y no sexista, revisa y apóyate en guías sobre este tema.
2. **Infórmate y escucha**, tanto en éste como en otros temas, la información es la mejor herramienta para aprender o desaprender, acércate a los Organismos como COPRED, ONU, CNDH que proporcionan información y capacitación.
3. **Asegúrate que la comunidad sea parte del proyecto**, cuando emprendas un proyecto o programa, asegúrate que esa Identidad sea parte del proyecto, no podemos generar acciones sin el involucramiento de aquellos a quienes se pretende beneficiar, es *necesario hacer valer su opinión y necesidades*.

*"Nada sobre nosotros, sin nosotros"* Cumbre Internacional de personas con discapacidad

4. **Atrévete a incluir talento diverso**, la diversidad nos enriquece y fortalece nuestra cultura, dignifiquemos las características que nos hacen únicas y únicos, **valoremos el talento de todos, todas y todes los que somos parte de una comunidad**.
5. **Generar conciencia**, entre esa conciencia está el reportar.

En el caso de que la persona pertenezca a la comunidad TEC, Karina invita a los afectados acercarse al **Punto de Atención en Dignidad Humana de su Campus** o al correo escuchandote@itesm.mx para recibir orientación, reportar y si lo desean, activar el **Protocolo de Atención a la Violencia de Género**.

*“Reconocer que **existe una no visualización de las diversidades** puede ser el primer paso para ser conscientes de nuestro compromiso en **ser agentes de cambio para hacer una cultura incluyente**”, concluyó.*

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**