



# *Manual de Lenguaje incluyente no sexista*



**PROGRAMA DE IGUALDAD DE LA  
COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS DEL  
ESTADO DE QUINTANA ROO**

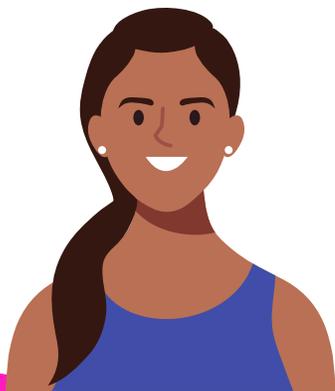
# Manual de Lenguaje incluyente no sexista

## PROGRAMA DE IGUALDAD DE LA COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS DEL ESTADO DE QUINTANA ROO

### LEY PARA LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES DEL ESTADO DE QUINTANA ROO

#### ART. 24

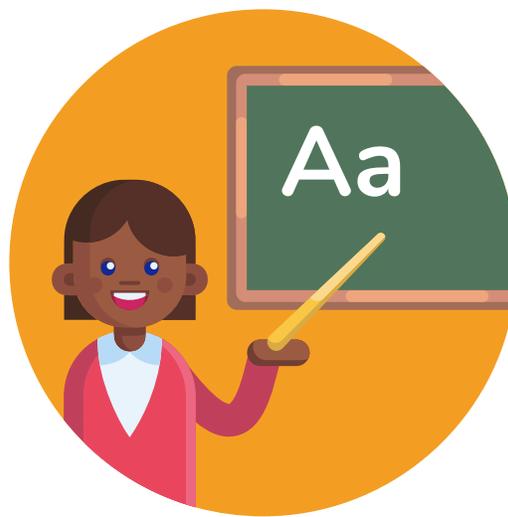
Será objetivo de la Política Estatal de Igualdad, la eliminación de los estereotipos que fomentan la discriminación y la violencia de género.



#### ART. 39 Y 40

El Sistema Estatal para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, es el conjunto orgánico y articulado de estructuras, relaciones funcionales, métodos y procedimientos que establecen las dependencias y las entidades de la Administración Pública del Estado, con los Municipios y las organizaciones de los sectores sociales y privados, a fin de efectuar acciones de común acuerdo destinadas a la promoción y procuración de la igualdad entre mujeres y hombres.

La Comisión de Derechos Humanos es integrante de este Sistema



#### ART. 25

Para los efectos de lo previsto en el artículo anterior, las autoridades correspondientes desarrollarán las siguientes acciones:

IV. Fomentar el uso no sexista del lenguaje en los medios de comunicación, anuncios colocados en la vía pública, correspondencia de la administración pública estatal y municipal, y en la expedición de títulos académicos.



# Lenguaje incluyente y no sexista

## ¿QUÉ ES?



*Es una manera de promover el respeto e igualdad entre los géneros, visibilizar a las mujeres y otros grupos sociales, contribuye a prevenir la violencia y discriminación contra cualquier persona.*

(Comisión Nacional de Derechos Humanos, 2017)

Busca hacer visible a las mujeres y otras poblaciones excluidas, evitando el uso del masculino como supuesto neutro, así como otras expresiones que discriminan y reproducen estereotipos de género, racistas, sexistas o que promueven la violencia contra las mujeres.

# ¿Cómo usar el lenguaje incluyente y no sexista?

## 1. EVITA EL USO DE MASCULINO GENÉRICO

Usar masculino como representante de los sexos, invisibiliza a las mujeres y personas no binarias

- Lenguaje no incluyente: Servidores públicos
- Alternativa incluyente: servidoras y servidores



## 2. HACER VISIBLES A LAS MUJERES

Gracias a las luchas de mujeres, ahora cada vez más ocupan espacios de los que históricamente fueron excluidas, como el ámbito laboral remunerado. Es necesario adecuar el lenguaje que refleje que las mujeres estamos presentes.

1. Presidente- Presidenta
2. Quejoso- Quejosa
3. Visitador- Visitadora
4. Director- Directora

## 3. SI ERES MUJER, NOMBRÁTE

Hagamos visible nuestra presencia

- Todas estamos muy contentas con los cursos.
- Cuando **una** habla, piensa



# ¿Cómo usar el lenguaje incluyente y no sexista?

## 4. EVITA EL SALTO SEMÁNTICO

Si en un grupo solo hay mujeres, debe hacerse visible:

- Lenguaje no incluyente: Se mando el oficio a todos los visitantes generales y también a las visitadoras
- Alternativa incluyente: Se mandó el oficio a todas las visitadoras

## 5. DESDOBLAMIENTO Y USO ALTERNADO DE LOS SUSTANTIVOS

También es necesario nombrar a todas las personas para hacerles visibles:

- No incluyente: Todos los que trabajamos en el servicio público debemos respetar los derechos humanos
- Alternativa incluyente: Las mujeres y hombres que trabajamos en el sector público debemos respetar los derechos humanos.



## 6. DETERMINANTES GRAMATICALES FEMENINOS Y MASCULINOS

Los determinantes "las y los" se utilizan en concordancia con el sustantivo para visibilizar a todas las personas:

- No incluyente: Los agraviados acudieron a la cita de ayer
- Incluyente: Las y los agraviados acudieron a la cita de ayer

## 7. SUSTANTIVOS NEUTROS Y ARTÍCULOS DETERMINANTES

Son aquellos que tienen una única forma, son incluyentes con ambos sexos:

- Sustantivo neutro: Especialista en derechos humanos
- Artículo y sustantivo neutro para visibilizar: La especialista en derechos humanos, el especialista en derechos humanos.

# ¿Cómo usar el lenguaje incluyente y no sexista?



## 8. SUSTANTIVOS COLECTIVOS

Son los que incluyen a hombres y mujeres, son generalmente neutros

- Lenguaje no incluyente: Los alumnos tienen derecho a ser tomados en cuenta.
- Alternativa incluyente: El alumnado tiene derecho a ser tomado en cuenta.

## 9. TÍTULOS Y CARGOS

Se menciona el cargo, profesión o título, y no a la persona que en el momento concreto lo ocupa:

- No incluyente: El visitador general se presentó al evento.
- Alternativa incluyente: La visitaduría general se presentó al evento.

## 10. 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.

- No incluyente: Los servidores públicos que usan lenguaje incluyente contribuyen a hacer visibles a las mujeres.
- Incluyente:
  - Infinitivo. Usar lenguaje incluyente contribuye a hacer visibles a las mujeres.
  - Gerundio: Usando lenguaje incluyente contribuimos a hacer visibles a las mujeres.

# ¿Cómo usar el lenguaje incluyente y no sexista?

---

## 11. PERSONA

Anteponer la palabra persona/s nos puede facilitar el uso del lenguaje incluyente:

- No incluyente: La visitadora recibió a los agraviados.
- Incluyente: La visitadora recibió a las personas agraviadas.

## 12. USAR QUIEN, QUIENES, CUALQUIERA

Los pronombres "quien, quienes y cualquiera" nos permite cambiar el masculino genérico a una forma neutral. Sustituyen al sujeto, por lo que éste debe ser omitido:

- No incluyente: Los trabajadores que no han enviado su formato de vacaciones, favor de enviarlo el día 15.
- Incluyente: Quien no haya enviado su formato de vacaciones, favor de enviarlo el día 15.

## 13. OMITIR SUJETO

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.

- No incluyente: Si el quejoso solicita la información.
- Incluyente: Si se solicita información.

## 14. PRONOMBRE "LES"

En algunos casos el pronombre "les" permite evitar el masculino genérico.

- No incluyente: Los felicitamos por su trabajo.
- Incluyente: Les felicitamos por su trabajo.

# ¿Cómo usar el lenguaje incluyente y no sexista?

## 15 . USO DEL “@” Y LA “X”

La @ no es un signo lingüístico, pero la “x” sí, se usan en comunicación informal o en publicidad visual. Se sugiere no utilizarse en textos formales o de la administración pública. Su uso no implica o debe equipararse con el lenguaje incluyente y no sexista.

## 16. EVITAR EL USO DE LOS DUALES APARENTES

Según el sexo al que se refieran ciertos términos o palabras, adquieren significados diferentes, comunmente resultan peyorativos para las mujeres, deben evitarse.

- Hombre público/ Mujer pública.

## 16.USAR BARRAS Y PARÉNTESIS “/” Y “()”

Deben usar sólo en formularios, solicitudes o documentos con espacio muy restringido.

- Las/los trabajadoras/es deberán firmar aquí.
- Registrar el número de hijas(os).

## 17. NO UTILIZAR A LAS MUJERES COMO PERTENENCIA DEL HOMBRE

Las mujeres no son objetos ni pertenencia de nadie. No debe usarse *mujer* como sinónimo de esposa.

- Lenguaje sexista: La mujer de Juan.
- Lenguaje no sexista: Rocío López, cónyuge/pareja/compañera de Juan.

## *Referencias bibliográficas*

---

### **CNDH. (2017).**

Guía para el uso de un lenguaje incluyente y no sexista. Ciudad de México: Dirección General de Comunicación, Unidad de Igualdad de Género.

### **INMUJERES. (2018).**

Manual de comunicación no sexista. Hacia un lenguaje incluyente Autora: Claudia Guichard Bello.

## *Créditos*

---

### **ELABORACIÓN:**

Fany Consuelo Chan Chimal  
Mireille Yaryk Gutiérrez

### **REVISIÓN:**

Luisa Cecilia Balam Villarreal

### **APOYO GRÁFICO:**

Gabriel Ignacio Aguilar Torres



# *Manual de Lenguaje incluyente no sexista*

**PROGRAMA DE IGUALDAD DE LA COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS DEL  
ESTADO DE QUINTANA ROO**

