
	GUIA BÁSICA DEL USO DEL LENGUAJE EN AVAPACE	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	
		NM620302	
		REV.0	Página 1 de 3
		APROBADO: A.I.	20/06/2016

A) UNAS BREVES REFLEXIONES SOBRE EL LENGUAJE

Ser impecable con el lenguaje (“Los cuatro acuerdos” de Miguel Ruiz)

- J Cada una de nuestras intenciones se manifiestas por medio de la palabra, creamos nuestra historia a través de ella. Así, si somos impecables con la palabra, si la usamos de forma íntegra, verdadera significará que nuestra historia será una historia bonita, digna verdadera.
- J Debemos prestar atención de no usar las palabras contra nosotros u otras personas, si continuamente decimos “qué quejica eres, o qué pesado” aunque sea con un tono cariñoso, ese es el mensaje que le estamos dando y acabará creyéndoselo, la mayoría de las creencias que tenemos sobre nosotros mismos son cosas que las incorporamos por creer en la opinión de los demás, de manera que al final nos vamos juzgando y nos podemos llegar a rechazar a nosotros mismos.
- J Hay que prestar atención a la persona cuando hablamos y a las palabras que utilizamos, con el máximo respeto. No nos damos cuenta pero las palabras es el modo de manifestarnos en el mundo. Siempre que hacemos uso de la palabra es importante prestar atención a quién y sobre qué estamos hablando, pensar si nuestras palabras es una fuerza para ayudar o por lo contrario si pueden agredir. Hay que reflexionar bien antes de hablar, hacerlo con plena conciencia de cada palabra que decimos.
- J Responsabilizarse del lenguaje que usamos, a través del lenguaje expresamos emociones ideas y nos comunicamos con el mundo exterior.
- J El **lenguaje** es mucho más: **es el troquel con el que apreciamos el mundo**. Al enseñarnos un idioma, la comunidad nos aporta unas reglas sociales, unos valores y un modo de percibir lo que es y lo que no es aceptable, lo que se puede y no se puede hacer, lo importante y lo que resulta accesorio. **Incluso lo que es visible y lo queda al margen... simplemente porque no se nombra.**
- J A pesar de ser un legado de gran importancia, **una lengua es un ser vivo** que se encuentra en constante evolución. Y esa evolución es responsabilidad de los hablantes: es nuestra responsabilidad. Porque si cambiamos nuestro modo de hablar y exigimos que en nuestro entorno se cambie el lenguaje, acabaremos haciendo realidad esa transformación.
- J Por lo tanto, **si logramos que el lenguaje cambie, podremos transformar la visión** que la sociedad tiene de la discapacidad en general y de la parálisis cerebral en particular

	GUIA BÁSICA DEL USO DEL LENGUAJE EN AVAPACE	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	
		NM620302	
		REV.0	Página 2 de 3
		APROBADO: A.I.	20/06/2016

B) OCHO RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA EL USO DE UN LENGUAJE INCLUSIVO

1.-Somos ciudadanos que exigimos nuestros derechos, no personas dignas de lástima

Y queremos que, al hablar sobre nosotros, tu tono esté alejado de la lástima y la pena. Evita ese modo de hablar que nos convierte automáticamente en “pobrecitos”.

2.-Somos personas

Las etiquetas genéricas tienen la capacidad de convertir un único aspecto de nuestra persona en el más visible y por lo tanto el más importante en la mente de otras personas. Por eso nos gustaría desterrar todos esos adjetivos sustantivados que nos estigmatizan: “inválidos” o “minusválidos”, “incapaces”, “paralíticos cerebrales” o incluso “discapacitados”. Preferimos hablar de “personas”. Hay expresiones que también consideramos que deberían cambiar por ejemplo “los andantes” si de verdad es necesario distinguirlos pues digamos las personas que andan. “Los gravemente afectados” mejor personas con mayor necesidad de apoyo y por supuesto no atribuir mala intención a acciones que podemos hacer de manera involuntaria como escupir, arañar, golpear, babear, morder, etc...

3.-Habla en positivo para que todos sintamos en positivo


No “sufrimos” ni “padecemos” la parálisis cerebral. Simplemente, tenemos esa lesión. Olvídate también de todos los términos que nos etiquetan como “enfermos” y “pacientes” porque tampoco queremos vivir permanentemente medicalizados: nuestra condición no se va a alterar. Ah, ten presente que muchos de nosotros nos movemos en “silla de ruedas”, mejor que utilices este término y en los casos que lo sea, silla de ruedas motorizada

4.-Las mujeres también queremos ser nombradas

Porque lo que no se nombra no existe, también es importante que todos nos refiramos a hombres y mujeres, a niños y niñas. De lo contrario, las niñas y mujeres con discapacidad estarán viviendo una doble invisibilización: por su discapacidad y por su condición femenina.

5.-Nosotros también crecemos

Cuando somos adultos preferimos evitar nombres que remitan de forma directa y automática al mundo infantil. Así, preferimos usar “botellas” en lugar de “biberones” o ponernos una servilleta en lugar de un “pechito”. Si tenemos incontinencia utilizamos “empapadores” y no “pañales”, aunque consideramos que si vas a acompañarnos en nuestra intimidad utilizarais frases como “vamos al aseo” o formular preguntas ¿necesitas ir al cuarto de baño?, en vez de ¿te cambio el pañal? De igual modo que comemos, si es preciso, “comida triturada, purés o cremas” y nunca “papilla”, ya no vamos al cole, sino al centro de día, ni al recreo, te proponemos que tiempo libre, de ocio, o descanso

	GUIA BÁSICA DEL USO DEL LENGUAJE EN AVAPACE	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	
		NM620302	
		REV.0	Página 3 de 3
		APROBADO: A.I.	20/06/2016

Claro está que cuando somos pequeño/as y estamos en el cole, lo lógico es que nos hables como lo que somos niños/as.

6.-Somos activos y tomamos decisiones

Por ello, si no podemos ejecutar todos los actos que deseamos de forma independiente, buscamos “personas de apoyo”. Su tarea es la de “facilitar” y “acompañar” nuestras actividades por lo cual hemos eliminado de todas ellas la etiqueta de “cuidadores”.

7.-¿Has pensado qué es “lo normal”?

Piensa en dónde nos sitúas cada vez que tengas la tentación de usar el término “normal” al referirte a la generalidad de las personas que no tienen discapacidades. Por otra parte, eso que tendemos a denominar como “normalidad” es un fenómeno solo aparente y mucho menos mayoritario de lo que parece.

8.-Somos uno/a más

Buscamos participar en la sociedad.

Es evidente que hay muchas palabras y no podemos poner todas aquellas que preferimos, pero realmente lo que más nos importa es **la ACTITUD** de las personas, por eso, no nos parece apropiado el uso del lenguaje autoritario que identificamos como el que suele utilizar un volumen desproporcionado, o no da opciones, o insiste en el control externo sin dar argumentos. **Tan solo hablemos como te gustaría que te hablaran a ti, teniendo claro en cada momento la edad que tengo.**