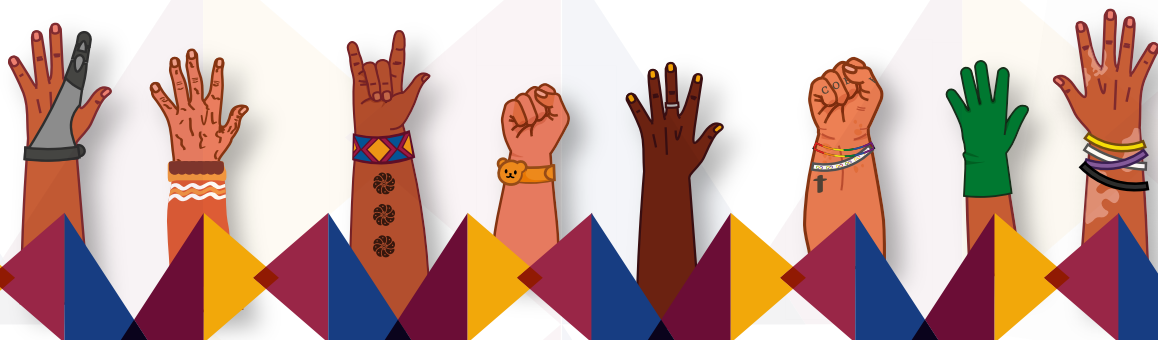


**PALABRAS QUE
TRANSFORMAN:
GUÍA PARA PREVENIR
NARRATIVAS
DISCRIMINATORIAS
Y DISCURSOS
DE ODIO**

MÉXICO^{es}
diversidad,
inclusión y
derechos



Personas autoras: Jorge Enríquez García y Enrique Ventura Marcial.

Coordinación editorial y formación: Karla María Estrada Hernández.
Cuidado de la edición: Armando Rodríguez Briseño.

Primera edición: septiembre de 2025.

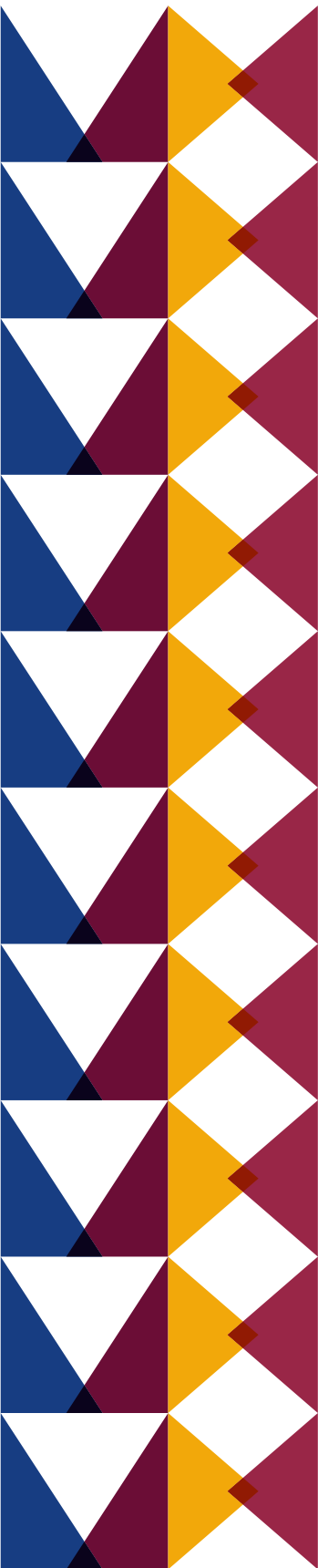
© 2025. Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación.
Londres 247, colonia Juárez, alcaldía Cuauhtémoc,
06600, Ciudad de México, México.
www.conapred.org.mx

ISBN: 978-607-8864-38-6

Se permite la reproducción total o parcial del material incluido en esta obra, previa autorización por escrito de la institución.

Ejemplar gratuito. Prohibida su venta.

Editado en la Ciudad de México.



Índice

Presentación	4
Introducción.....	5
Alcances nocivos de las narrativas discriminatorias y de odio	7
Beneficios de un lenguaje inclusivo.....	10
Parámetros orientadores.....	23
Herramientas de apoyo.....	28



Presentación

En la actualidad nuestra sociedad suele ser racista, misógina, machista, clasista, discriminatoria, etc., dependiendo de la información que transmitimos, pero también estas manifestaciones o expresiones pueden escalar a otro umbral de mayor gravedad como lo es el discurso o narrativa de odio.

Es fundamental prestar atención a la manera en que nos expresamos, así como los discursos u opiniones que transmitimos, pues no deberían estar basados en prejuicios, estereotipos y estigmas. Muchas veces, en nuestra comunicación normalizamos distintas narrativas, frases, imágenes o comentarios que pueden ser discriminatorios; por ello, resulta trascendente que comencemos a desmantelarlas en nuestra forma de comunicarnos cotidianamente.

Esta *Guía* no busca censurar, limitar la libertad de expresión o los discursos de las personas, lo que resulta relevante es realizar un cambio real que implique una “deconstrucción” de ideologías o pensamientos normalizados y arraigados sobre nuestras inferencias personales aprendidas o que hemos repetido en el transcurso de nuestra vida sobre personas o colectivos y que lo único que fomentan es la desigualdad, principalmente en aquellos que han sido reconocidos como grupos históricamente discriminados. Se reconoce que la libertad de expresión es un derecho fundamental; sin embargo, también es responsabilidad de todas las personas evitar que dicha libertad se utilice como vehículo para propagar mensajes que inciten al odio o violencia.

Como parte de esta deconstrucción o cambio, es indispensable tener presente que la intolerancia forma parte del problema estructural de la desigualdad social; por ello, al abordar y subsanar las condiciones que la originan, se deben enfocar los esfuerzos, tanto del sector público como privado, en posicionar la dignidad de las personas, tomando como sustento el respeto a la diversidad. De ahí la relevancia en la implementación de políticas públicas que impulsen mecanismos preventivos y educativos con el fin de promover debates más amplios y profundos; es decir, contradiscursos que impulsen el respeto y reconocimiento de la diversidad, más allá de simplemente amonestar e increpar la intolerancia de las narrativas.

De acuerdo con la Convención Americana sobre Derechos Humanos, una expresión no puede ser prohibida simplemente porque expresa una idea u opinión provocadora, ofensiva o estigmatizante. Por el contrario, debe incitar específicamente a la violencia u otra acción similar, antes de alcanzar el nivel de un acto que debe ser prohibido por la ley. La Comisión Interamericana de Derechos Humanos y su Relatoría Especial para la Libertad de Expresión recomiendan a los Estados que adopten un

enfoque comprensivo que considere medidas legales e incluya medidas preventivas y educativas para responder y combatir el discurso de odio.¹

Acorde con dicha recomendación, el presente documento propone algunas herramientas de lenguaje inclusivo y parámetros orientadores que permiten moderar casos concretos a partir de los cuales puedan evitarse estas narrativas discriminatorias que potencialmente escalen a un discurso de odio.

Introducción

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) emitió en 2024 su primer Informe Especial sobre Narrativas Discriminatorias 01/2024,² cuyo diagnóstico se sustentó en una muestra general de casos que fueron presentados en el periodo del año 2017 al 25 de julio de 2024. De los análisis derivados de cada uno de los asuntos correspondientes, se identificaron narrativas discriminatorias y se hizo énfasis en aquellas que tenían mayor incidencia sobre grupos históricamente discriminados.

Se advirtió que las personas a quienes van dirigidas las narrativas identificadas pertenecen a algún grupo de personas históricamente discriminado, tomando como base una condición o característica interna o externa de ellas.

Dichas expresiones abarcan desde las consideradas por quienes las realizan o emiten, como bromas, burlas, comentarios u opiniones con una connotación negativa mayormente hacia las personas con orientación sexual e identidad y expresión de género distinta a la heteronormativa, así como por las personas receptoras que las difunden, transmiten y utilizan.

Para este Consejo, es alarmante que en el plano social y cultural actualmente se sigan emitiendo y reproduciendo expresiones o discursos plagados de intolerancia y desconocimiento de los derechos humanos, ya que, al hacerse de forma repetida, desde sus formas más sencillas hasta las más sofisticadas, y que suelen considerarse comunes, llegan incluso a ser normalizadas y, como consecuencia de esto, pasan desapercibidas, pero no para aquellas personas que son quienes las reciben.

En el Informe Especial 01/2024, el Conapred recopila los estándares nacionales e internacionales sobre los derechos a la libertad de expresión e igualdad

¹ Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH), *Violencia contra personas lesbianas, gay, bisexuales, trans e intersex en América*, Washington, D. C., CIDH, 2015, p. 14, párr. 14.

² Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred), Informe Especial 01/2024 sobre Narrativas Discriminatorias, 2024, p. 5, párr. 2.

y no discriminación, así como su ponderación, además de documentar cómo se interrelacionan, de tal forma que no se trastoquen uno con el otro. Asimismo, precisa la diferencia de los discursos; es decir, aquellos que, por un lado, son sancionables penalmente como el discurso de odio y las expresiones que incomodan y justifican un proceso civil o sanciones administrativas y, por otro lado, aquellos discursos que no son legalmente sancionables pero que, en términos de la tolerancia, el civismo y el respeto de los derechos humanos de las personas, deben atenderse desde las vías preventivas como las narrativas discriminatorias.

De igual manera, a través de la Resolución por Disposición 17/2024 que emitió el Conapred en ese año, derivada de la investigación de un caso particular, se acreditó, desde la perspectiva antidiscriminatoria, la incitación al odio como práctica social. Esta resolución documentó que, a través de manifestaciones y conductas públicas hechas por una persona, con notoria relevancia en el ambiente laboral de una institución pública, se incitó al odio en agravio de las personas de la diversidad sexual. En la determinación, se evidenció cómo mediante la exteriorización de un prejuicio, se obligó a las personas agremiadas a quitar y romper dos banderas arcoíris que se habían colocado en una institución durante un acto conmemorativo, invalidando y violentando con ello su libertad para luchar por sus derechos, menospreciando también la lucha histórica que las personas con identidad de género y orientación sexual no normativas, así como las personas con características sexuales diversas, han sostenido frente a una idea imperante de heteronormatividad que ha fomentado prácticas de exclusión y estigmatización, vulnerando sistemáticamente la dignidad de esta población. Se advirtió que el suceso pudo haber escalado en actos de violencia física debido al nivel mediático que alcanzó.

Por ello, en esta *Guía* se proponen diversos parámetros dirigidos a la opinión pública, así como una lista práctica, que ayuden a prevenir narrativas discriminatorias o de odio al emitir o reproducir opiniones o contenidos.

Alcances nocivos de las narrativas discriminatorias y de odio

En el Informe Especial 01/2024, se señaló que cuando las narrativas discriminatorias son reproducidas en medios de comunicación tienen un impacto exponencial, toda vez que el alcance de este contenido es mayor, puesto que llega a miles de individuos, reforzando los prejuicios o estigmas que se tienen sobre ciertas personas o grupos históricamente discriminados.³

En la muestra que se analizó se identificaron expresiones homofóbicas y transfóbicas como, por ejemplo: “tú naciste hombre, no eres mujer”, que han sido utilizadas para denigrar, insultar, invisibilizar, ofender e incluso mofarse, lo que perpetúa una ideología de rechazo y exclusión hacia las personas con identidad de género y orientación sexual no normativas y personas con características sexuales diversas.

Las manifestaciones que están basadas en el deseo de “castigar” dichas identidades, expresiones, comportamientos o cuerpos que difieren de las normas y roles de género tradicionales, o que son contrarias al sistema binario (hombre/mujer), constituyen violencia. De igual manera, se considera violencia la que se ejerce contra las personas cuyos cuerpos difieren de los estándares socialmente aceptados de cuerpos masculinos o femeninos, o la ejercida y motivada por intentos de “arreglar su sexo”.

Por otro lado, el segundo grupo de la muestra del Informe con narrativas discriminatorias más numerosas son las mujeres (2019 y 2020). En este grupo se observó la reproducción de narrativas misóginas, reflejo de un sistema patriarcal en el que se percibe a las mujeres como desiguales e inferiores con relación a los hombres. Incluyen expresiones sobre su cuerpo, apariencia física y las decisiones en su vida privada y sexual, que en términos simples representan una forma de violencia cotidiana que suele estar normalizada, y cuya incidencia es invisibilizada.

Otro grupo detectado con mayor incidencia dentro de la muestra es el de las personas a las que se discrimina por su apariencia física, resaltando dos causas principales: ser personas con diversidad corporal o personas afroamericanas. Como ejemplo del primer grupo, se emiten narrativas discriminatorias de gordofobia, que se basan en prejuicios que rechazan los cuerpos que no entran dentro de los cánones socialmente aceptados por los medios de comunicación, o bien, que son impuestos por los medios publicitarios y la moda con sus estándares de belleza. En

³ *Idem.*

cuanto al segundo grupo, por lo que hace al tono de piel, a lo largo de la historia se ha considerado que en el mundo existe una división de “razas”, lo que provoca que las personas construyan prejuicios y estereotipos basados en ese falso argumento; esto se observa en expresiones como: “prieto”, “negro”, “naco”, utilizadas como un insulto u ofensa por tener un tono de piel distinto al que se considera aceptado o estético en la sociedad.

Un aspecto que se identificó en la mayoría de estos planteamientos es una interseccionalidad, vista como una categoría de análisis en la que se encuentran diversos componentes, en este caso, características inherentes a las personas, multiplicando así las desventajas para estos grupos de personas históricamente discriminadas. Si bien, en el apéndice de dicho Informe Especial se realizó una clasificación acerca de la causal y de la narrativa, también un mismo planteamiento se puede componer de diversas narrativas que corresponden con varias características inherentes a las personas, por lo que también el muestreo fue estudiado desde una perspectiva integral, con el objetivo de visibilizar la realidad social, en donde día a día, en diversos ámbitos y esferas sociales, tanto de lo público como de lo privado, se generan, emiten y reproducen este tipo de discursos y expresiones que retroceden el avance de una sociedad consciente y respetuosa de la diversidad social y cultural.

Las narrativas más graves, como lo detalla el Informe Especial, son las expresiones o discursos de odio. En la Resolución por Disposición 17/2024, citada anteriormente, se acreditó la incitación al odio en agravio de personas con identidad de género y orientación sexual no normativas, así como de personas con características sexuales diversas, atendiendo a lo señalado tanto en el Plan de Acción de Rabat sobre la prohibición de la apología del odio nacional, racial o religioso que constituya incitación a la discriminación, hostilidad o violencia, emitido por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, como en la interpretación relativa a los límites de la libertad de expresión realizada por la Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH) y la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN).

La Resolución abordó un caso en el que una persona con un puesto importante en un lugar de trabajo expresó públicamente su rechazo a una bandera que representa la lucha de un grupo de personas históricamente discriminadas en contra de sus derechos, como la igualdad y el respeto. Esto ocurrió frente a varias personas y fue videograbado, difundiéndose ampliamente en internet. Se analizó el contexto: en ese momento ya existían muchos prejuicios y casos de violencia contra este grupo, según estudios y reportes. Esto ayudó a entender que las palabras no se dieron en un ambiente neutral, sino en uno donde el rechazo ya era un problema.

Sobre la intención de las palabras de rechazo pronunciadas por el emisor, los videos y un escrito mostraron que la persona no sólo dio su opinión a título personal, sino que invitó a otras personas a unirse a su idea de oponerse a esa bandera, justifi-

cándolo como una forma de “proteger” el lugar de trabajo. Esto fue clave porque no se trató únicamente de hablar, sino de alentar a otras personas para que actuaran en contra de ese grupo de personas históricamente discriminadas. Con estos y otros factores se determinó que la intención era clara: rechazar y dañar la imagen de las personas con identidad de género y orientación sexual no normativas, así como a personas con características sexuales diversas.

Asimismo, se analizaron los efectos de lo dicho. Las palabras y acciones como “romper esa bandera” crearon un ambiente donde se normalizaba considerar a este grupo de personas históricamente discriminadas como inferior, afectando su derecho a ser tratadas con dignidad y vivir sin miedo. Se documentó que este tipo de mensajes puede conducir a más violencia o discriminación. Con esto, se determinó que era un discurso que incitaba al odio, porque no sólo hirió sentimientos, sino que además puso en riesgo la paz y afectó derechos humanos.

El Informe Especial de referencia, más allá de ser un diagnóstico elaborado a partir de los casos que ha tenido conocimiento el Conapred en su quehacer institucional, ofrece también los elementos para la comprensión de los conceptos básicos de la discriminación, así como su marco legal. Adicionalmente, establece los parámetros que delimitan el ejercicio de la libertad de expresión y las responsabilidades que tenemos como personas emisoras, ya sea como servidoras públicas, personas físicas, líderes de opinión o bien quienes laboran en los medios de comunicación, sin pasar por alto la mayor tolerancia que algunas personas deben tener ante el escrutinio público. Asimismo, determina aquellas conductas discriminatorias que se propician por el discurso como son la xenofobia y homofobia, entre otras. Finalmente, este documento es útil también porque clasifica las expresiones discriminatorias para su tratamiento de acuerdo con su gravedad y conforme a la normatividad nacional e internacional, por ejemplo:

- a) Aquellas que deben atenderse por la vía preventiva,
- b) Aquellas que deben atenderse por la vía civil y
- c) Aquellas que deben atenderse por la vía penal.

Beneficios de un lenguaje inclusivo

El lenguaje inclusivo busca evitar narrativas discriminatorias al promover un uso de las palabras que refleje la diversidad, equidad y respeto hacia todas las personas, independientemente de su género, origen, discapacidad, identidad de género y orientación sexual no normativas, con características sexuales diversas, condición de salud, apariencia física, entre otras características. Esto aporta los beneficios siguientes:

- a) Visibiliza a grupos de personas históricamente discriminados o colocados en situación de vulnerabilidad. Al usar términos que incluyen a personas no binarias, diversas en género o culturalmente diferentes (por ejemplo, *todes* en lugar de “todos/todas” o términos neutros como *personas*), se evita excluir o invisibilizar a quienes no encajan en categorías tradicionales.
- b) Desafía los estereotipos. El lenguaje inclusivo rompe con expresiones que refuerzan prejuicios o roles de género rígidos, al evitar frases que asocien profesiones o características a un solo género (por ejemplo, *médico* en lugar de *doctora* para una mujer).
- c) Fomenta la equidad. Al emplear un lenguaje que no jerarquiza ni discrimina, se promueve una narrativa que valora a todas las personas por igual, reduciendo el impacto de términos que puedan perpetuar desigualdades.
- d) Sensibilización cultural. Usar un lenguaje inclusivo educa y genera conciencia sobre la diversidad, ayudando a normalizar la inclusión en el discurso cotidiano y a cuestionar narrativas que marginalizan.
- e) Reducción de microagresiones. Evitar términos peyorativos, despectivos o que asuman características de un grupo (como generalizaciones étnicas o capacitistas) minimiza el daño que el lenguaje puede causar a nivel individual y colectivo.

Sin embargo, su implementación debe ser contextual y respetuosa, considerando que un uso forzado o poco natural puede generar rechazo. La clave está en adaptar el lenguaje a la audiencia, promoviendo inclusión sin imponer formas que desconecten o polaricen. En resumen, el lenguaje inclusivo es una herramienta poderosa para construir narrativas y discursos que respeten la diversidad y contrarresten la

discriminación, siempre que se use con sensibilidad, propósito claro y bajo una perspectiva de derechos.

A continuación, se presentan algunos ejemplos del uso correcto e incorrecto del lenguaje para referirse a grupos de personas históricamente discriminadas:

Pueblos y comunidades indígenas

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Persona indígena 	<ul style="list-style-type: none"> • Minorías • Indios • Indias
<ul style="list-style-type: none"> • Personas de pueblos originarios 	
<ul style="list-style-type: none"> • Comunidades indígenas 	
<ul style="list-style-type: none"> • Pueblos indígenas 	

Mujeres

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Quienes sepan firmar que lo hagan al final de la hoja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquellos que sepan firmar, que lo hagan al final de la hoja.
<ul style="list-style-type: none"> • Cuando alguien no tiene salud, todo es más difícil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando uno no tiene salud, todo es más difícil.
<ul style="list-style-type: none"> • Siempre trabajo cuidando a otras personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre trabajo cuidando a los otros.
<ul style="list-style-type: none"> • Muchas personas dudan si votarán o no. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muchos dudan si votarán o no.

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • La población 	<ul style="list-style-type: none"> • Los habitantes
<ul style="list-style-type: none"> • La juventud 	<ul style="list-style-type: none"> • Los jóvenes
<ul style="list-style-type: none"> • La ciudadanía se manifestó. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los ciudadanos se manifestaron.
<ul style="list-style-type: none"> • Las personas interesadas en participar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los interesados en participar.
<ul style="list-style-type: none"> • Se convoca a la Coordinación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se convoca a los Coordinadores.
<ul style="list-style-type: none"> • Es beneficioso para la sociedad/ Es beneficioso para las personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es beneficioso para el hombre.
<ul style="list-style-type: none"> • Usted sentirá mayor seguridad al comprobar el precinto del envase. 	<ul style="list-style-type: none"> • El consumidor estará más seguro si comprueba el precinto del envase.
<ul style="list-style-type: none"> • Si se trabajara con mejores condiciones, la seguridad policial aumentaría. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si los policías trabajaran con mejores condiciones habría más seguridad.
<ul style="list-style-type: none"> • En Veracruz hay muchas plantaciones de café. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los veracruzanos tienen muchas plantaciones de café.
<ul style="list-style-type: none"> • Persona solicitante 	<ul style="list-style-type: none"> • El solicitante
<ul style="list-style-type: none"> • Persona que comparece 	<ul style="list-style-type: none"> • El compareciente
<ul style="list-style-type: none"> • Persona que denuncia 	<ul style="list-style-type: none"> • El denunciante

Personas afrodescendientes y afromexicanas

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Persona afrodescendiente 	<ul style="list-style-type: none"> • Persona de color • Persona negra • Mulata/o • Morena/o • Prieta/o
<ul style="list-style-type: none"> • Persona afromexicana 	

Niñeces y juventudes

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Niñas 	<ul style="list-style-type: none"> • Menores • Chiquillo/a • Muchacho/a
<ul style="list-style-type: none"> • Niños 	
<ul style="list-style-type: none"> • Adolescentes 	
<ul style="list-style-type: none"> • Niñeces 	
<ul style="list-style-type: none"> • Juventudes 	

Personas adultas mayores

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Personas mayores 	<ul style="list-style-type: none"> • Anciano/a
<ul style="list-style-type: none"> • Persona adulta mayor 	<ul style="list-style-type: none"> • Viejito/a • Persona de la tercera edad • Persona de edad

Personas que viven con VIH

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • VIH 	
<ul style="list-style-type: none"> • Sida 	<ul style="list-style-type: none"> • Sida (como sinónimo de VIH)
<ul style="list-style-type: none"> • VIH y sida (si se refieren a ambos) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ser diagnosticada con VIH 	
<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir el VIH 	<ul style="list-style-type: none"> • Contagiar el VIH • Pegar el VIH
<ul style="list-style-type: none"> • Transmitir el VIH 	
<ul style="list-style-type: none"> • Personas que viven con VIH 	<ul style="list-style-type: none"> • Víctimas • Sufrientes
<ul style="list-style-type: none"> • Personas que viven con sida 	<ul style="list-style-type: none"> • Contaminados/as • Enfermos/as • Positivos/as • Sidosos/as • Paciente con sida • Paciente con VIH

Personas usuarias de sustancias psicoactivas

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Persona usuaria de sustancias psicoactivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Drogadicto/a • Adicto/a • Delincuente • Criminal • Yonqui • Narcotraficante
<ul style="list-style-type: none"> • Persona recuperada • Persona en remisión 	<ul style="list-style-type: none"> • Limpia

Personas de talla baja

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Persona de talla baja 	<ul style="list-style-type: none"> • Persona enanita • Persona pequeña • Persona chaparrita • Persona con retraso de crecimiento

Persona en situación de calle

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Persona en situación de calle 	<ul style="list-style-type: none"> • Persona sin casa • Persona sin techo • Vagabundo/a • Indigente • Limosnero/a • Vago/a • Mendigo/a • Pordiosero/a

Personas privadas de la libertad y personas liberadas

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Persona privada de la libertad 	<ul style="list-style-type: none"> • Delincuente • Criminal • Presidiario/a • Recluso/a • Enjaulado/a • Prisionero/a • Entambado/a • Encarcelado/a
<ul style="list-style-type: none"> • Persona liberada 	

Personas jornaleras agrícolas

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Persona jornalera agrícola 	<ul style="list-style-type: none"> • Sombrerudo/a • Agropecuario/a • Agrónomo/a • Jornalero/a

Personas con discapacidad

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Persona con discapacidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacitado/a • Persona diferente • Enfermito/a • Incapacitado/a • Deficiente • Persona con capacidades diferentes • Persona con capacidades especiales
<ul style="list-style-type: none"> • Persona con discapacidad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Lisiado/a • Minusválido/a • Inválido/a • Paralítico/a • Mutilado/a • Cojo/a
<ul style="list-style-type: none"> • Persona con discapacidad intelectual 	<ul style="list-style-type: none"> • Retardado/a • Mongólico/a • Retrasado/a mental

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Persona con discapacidad visual • Persona ciega 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciego/a • Cieguito/a • Corto/a de vista • Invidente • No vidente
<ul style="list-style-type: none"> • Persona con discapacidad auditiva • Persona sorda 	<ul style="list-style-type: none"> • Sordo/a • Sordito/a • Sordomudo/a
<ul style="list-style-type: none"> • Persona sin discapacidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Persona normal • Persona con capacidad regular • Persona sana

Personas neurodivergentes

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Persona neurodivergente 	<ul style="list-style-type: none"> • Retardado/a • Retrasado/a mental • Mongol/a • Tarado/a
<ul style="list-style-type: none"> • Persona con neurodivergencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Loco/a • Demente • Autista • Trastornado/a • Anormal • Persona diferente • Persona especial

Personas migrantes y refugiadas

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
• Persona en movilidad humana	• Bracero/a • Mojado/a • Ilegal • Indocumentado/a • Desplazado/a • Exiliado/a • Persona sin tierra
• Persona migrante	
• Persona refugiada	
• Persona solicitante de asilo	

Personas trabajadoras del hogar

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
• Persona trabajadora del hogar	• Sirvienta/e • Doméstica/o • Muchacha/o • Criada/o • Chacha/o • Mucama/o

Personas de la diversidad religiosa

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
• Grupos religiosos	• Sectas • Sectas religiosas • Minorías religiosas
• Personas de la diversidad religiosa	
• Iglesias	
• Comunidades religiosas	

Diversidad corporal

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
• Persona con sobrepeso	• Obeso/a • Gordo/a • Panzón/panzona
• Persona con obesidad	

Personas con identidad de género y orientación sexual no normativas y personas con características sexuales diversas

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> • Persona 	<ul style="list-style-type: none"> • Indefinido/a • Desviado/a • Afeminado • Marimacha • Maricón • Vestida • Mariposón • Joto • Hermafrodita • Anormal • Antinatural
<ul style="list-style-type: none"> • Persona con identidad de género y orientación sexual no normativas 	
<ul style="list-style-type: none"> • Hombres gay 	
<ul style="list-style-type: none"> • Mujeres lesbianas 	
<ul style="list-style-type: none"> • Hombres bisexuales 	
<ul style="list-style-type: none"> • Mujeres bisexuales 	
<ul style="list-style-type: none"> • Hombres trans 	
<ul style="list-style-type: none"> • Mujeres trans 	
<ul style="list-style-type: none"> • Personas con características sexuales diversas 	
<ul style="list-style-type: none"> • Personas intersexuales 	

Personas trabajadoras sexuales

NARRATIVA CON PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS RECOMENDADA	NARRATIVA ESTIGMATIZANTE
• Persona trabajadora sexual	• Prostituta/o
• Mujer trabajadora sexual	• Puta/o
• Hombre trabajador sexual	• Zorra
	• Mujer de la vida fácil
	• Mujer de la vida galante

Parámetros orientadores

A fin de contribuir al desarrollo cultural, social y democrático del país a partir de que se lleven a cabo las acciones conducentes para prevenir narrativas excluyentes o discriminatorias por los diferentes medios de comunicación, ya sea a través de la televisión, la radio y medios escritos, electrónicos y digitales, así como por personas con gran número de seguidores en redes sociales (*influencers*), personas particulares, eclesiásticas, actrices políticas, comediantes, personas empresarias, personas servidoras públicas, es decir, el Gobierno, y la opinión pública deberán considerar que la información que se pretenda difundir atienda las siguientes directrices:⁴

- Tener siempre presente que la utilización del lenguaje y los mensajes que se realicen a través de los medios de comunicación redes sociales (memes y chistes), relacionados con los grupos históricamente discriminados y que se expresen recurriendo a una condición de inferioridad o de exclusión, marginación, repudio, o que sean burlescas y de comedia, constituyen narrativas discriminatorias. Tales mensajes se basan en un contexto social o una característica inherente de las personas para desvalorizarlas, o dar información que podría incitar al rechazo de estas poblaciones en los términos de la presente *Guía práctica*, sin respeto alguno por su dignidad y derechos.
- Considerar la estructura cultural y doctrinal de las instituciones protectoras de derechos humanos, a través de las distintas herramientas con las que cuentan, entre ellas, cursos⁵ que tienen la finalidad de impulsar la construcción de una cultura de igualdad y respeto a los derechos humanos.
- Tener en cuenta la responsabilidad para fomentar una cultura de respeto a la diversidad, a efecto de que se contribuya en su construcción mediante la igualdad y no discriminación.
- Es importante que las personas servidoras públicas o elegibles para algún cargo público tengan un mayor umbral de tolerancia a la crítica por su desempeño, aun cuando ésta sea chocante u ofensiva, siempre y cuando no agrada alguna característica inherente a la persona.

⁴ Enunciativas, más no limitativas.

⁵ Este Consejo cuenta con la siguiente plataforma: <http://conectate.conapred.org.mx>

- Las personas servidoras públicas están obligadas en todo momento a respetar a todas las personas, por lo que deben evitar cualquier tipo de calificativos e insultos hacia los demás y, por el contrario, su actuar, dada la investidura que ostentan del cargo público, será de máxima tolerancia y respeto.
- Las personas aspirantes a ocupar cargos públicos en los debates en que participen deben evitar la denostación de sus oponentes a costa de sus características físicas; más bien deberán centrarse en sus propuestas de gobernabilidad. En caso de ser electas, se desempeñarán a favor de las personas y, en particular, de las que pertenecen a los grupos históricamente discriminados.
- Las personas a cargo de cultos religiosos deben ser respetuosas de las instituciones del Estado, así como de los procesos legislativos, y evitar posicionamientos fuera de sus recintos sobre las formas de vida, orientación sexual, identidad y expresión de género de las personas, así como de las figuras jurídicas a propósito del matrimonio establecido en las legislaciones civiles.
- Al expresar opiniones personales, se deben evitar juicios de valor motivados por prejuicios o estereotipos de las personas relacionados con sus características físicas o de otra índole y que son inherentes a su persona.
- En nuestros mensajes y acciones debemos promover relaciones respetuosas y evitar connotaciones que inciten a la burla, rechazo o violencia, cuando se haga alusión, entre otras, a la orientación sexual, apariencia física, roles de género, situación migratoria, discapacidad, condición de salud, identidad o expresión de género y tono de piel.
- Reconocer los patrones de discriminación que limitan derechos, así como las brechas de desigualdad, y visibilizar los estereotipos y prejuicios que perpetúan las desigualdades.
- En las publicaciones periodísticas, mensajes en redes sociales o medios de comunicación, videos, chistes y sátiras que se realicen para emitir una opinión, postura ideológica o política sobre una persona o tema, no se debe

utilizar un motivo prohibido de discriminación o categoría sospechosa⁶ para denostar o violentar la dignidad de una persona, su actividad política, profesional o laboral.

- Al garantizar la libertad de expresión cuando se emite una postura u opinión respecto de un tema, es importante que se realice bajo una premisa de derechos, a fin de que se evite reforzar una cultura de exclusión.
- Se debe evitar la difusión de imágenes, discursos, comunicados, videos, chistes y sátiras que ofendan, relacionadas con la pertenencia de un grupo históricamente discriminado o una categoría sospechosa o motivo prohibido de discriminación, cuando se pretenda hacer una crítica al ejercicio profesional y político de una persona servidora pública o candidata a elecciones de cargos públicos, o de la sociedad.
- Se deben respetar los símbolos que representan la lucha por los derechos de los grupos históricamente discriminados, sin minimizar sus causas y fechas conmemorativas; no hacerlo constituye discriminación de tipo simbólico.
- En los medios de comunicación, se debe evitar la emisión de prejuicios o calificativos negativos y denostaciones en alusión a un motivo prohibido de discriminación, pues no es necesario que se señale al no existir un vínculo entre una característica inherente de las personas —como las mencionadas previamente— y la noticia que se pretende dar a conocer o la crítica a realizar sobre un tema.
- Es importante evitar en cualquier contexto y ámbito, atendiendo al interés superior de los niños, niñas y adolescentes, la difusión de sus datos personales e imagen, nombres o cualquier otra característica inherente; asimismo, se debe respetar el libre desarrollo de su personalidad.
- Se deben implementar o ejecutar políticas públicas, programas u otras acciones de gobierno con una premisa de derechos humanos, igualdad y no discriminación para la opinión pública.

⁶ Entre otros, el origen étnico o nacional, el tono de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud física o mental, jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, la orientación sexual, la identidad o filiación política, el estado civil, la situación familiar, las responsabilidades familiares, el idioma, los antecedentes penales.

- Promover la promulgación de normas sobre la libertad de expresión a fin de contrarrestar las causas profundas de narrativas discriminatorias, realizando mesas y foros de diálogo para generar un país democrático.
- Evitar difundir información e imágenes que promuevan narrativas discriminatorias.
- La comunicación e información que se difundan deben tener un enfoque de género y ser inclusivas al dirigirse a las personas.
- No se deben reforzar los estereotipos de género ni de ningún otro tipo.
- No revictimizar a las personas ni a los grupos históricamente discriminados con comentarios, chistes, noticias, reportajes, memes, imágenes y cualquier otra información de esa naturaleza.
- Previo a emitir o reproducir algún mensaje, se debe analizar el contexto y correlacionarlo con las brechas de desigualdad, estereotipos, prejuicios y las desigualdades de género en la sociedad.
- Evitar reforzar nuevos estereotipos y prejuicios sociales.
- Siempre que se realice una crítica sobre el actuar de alguna persona, se deberá centrar en presentar hechos sostenidos con datos, sin aludir a alguna característica inherente de las personas, como pudiera serlo la orientación sexual, apariencia física, roles de género, situación migratoria, discapacidad, identidad y expresión de género o tono de piel.
- Utilizar un lenguaje inclusivo⁷ en los comunicados internos y de prensa o discursos que se emitan con relación a un tema, así como en las acciones de gobierno o posicionamientos públicos.
- Es importante eliminar los comentarios ofensivos con narrativas discriminatorias que se publiquen en redes, blogs o web; en consecuencia, la interacción dentro de éstas debe ser revisada constantemente y las expresiones discriminatorias denunciadas ante las propias plataformas o instancias legales.

⁷ Para conocer más, consulta: <https://sindis.conapred.org.mx/investigaciones/recomendaciones-para-el-uso-incluyente-y-no-sexista-del-lenguaje>

- Se debe evitar difundir en los medios de comunicación, como radio, televisión, prensa escrita, redes sociales, internet u otros canales de difusión social, cualquier comunicado o mensaje que aliente conductas que nieguen la dignidad e igualdad de derechos de las personas, entre ellas, quienes pertenecen a grupos históricamente discriminados. Asimismo, cualquier comunicado o mensaje que aliente el racismo, la xenofobia, misoginia y sexismo, aporofobia, nacionalismo, el rechazo a personas con identidad de género y orientación sexual no normativas y cualquier otra que implique la exclusión y desprecio de las personas.
- Construir narrativas desde una perspectiva de las personas pertenecientes a grupos históricamente discriminados como sujetas de derechos que ayuden a visibilizar de manera positiva las diversidades que existen y a contribuir al desarrollo cultural, social y democrático del país.
- Cada mensaje, sátira, imagen o discurso que se difunda o emita debe ser desde una visión de la sociedad basada en un enfoque de derechos humanos, diversidad e interculturalidad.

Herramientas de apoyo

A continuación, se presenta una lista de factores a revisar,⁸ recopilados a partir de las recomendaciones que se hacen en este documento, con la finalidad de evitar narrativas discriminatorias:

FORMA, IMÁGENES Y CONTENIDO	✓	✗
Debo revisar el lenguaje del discurso, publicación, noticia, poniendo atención en el lenguaje inclusivo y la necesidad de no hacer alusión a un motivo prohibido de discriminación.		
Para la información que pretendo divulgar no es necesario denostar a la persona por su apariencia física, orientación sexual, identidad y expresión de género o cualquier otra característica inherente a su persona.		
Para el discurso que pretendo divulgar no es necesario colocar imágenes que denigren o insulten a la persona por su apariencia física, orientación sexual, identidad y expresión de género, y cualquier otra característica inherente a su persona para visibilizar sus actividades profesionales o laborales y realizar un posicionamiento sobre un tema.		
Para la sátira o chiste que pretendo divulgar o hacer en un medio de comunicación o en cualquier evento público o privado, es necesario ponderar la situación actual de una víctima, el sufrimiento de las familias o de una comunidad con relación a un hecho, por lo que no es necesario efectuarlo para un posicionamiento sobre un tema, ya que puedo incurrir en una revictimización.		
Para los comunicados que pretendo emitir es necesario revisar si contienen un lenguaje inclusivo, así como si estoy visibilizando a todos los sectores de la sociedad o a los grupos históricamente discriminados como personas sujetas de derechos.		

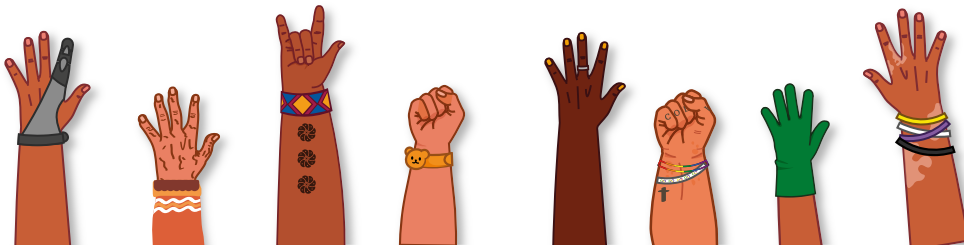
⁸ Enunciativos, más no limitativos.

FORMA, IMÁGENES Y CONTENIDO	✓	✗
Para la información que pretendo utilizar en mis redes sociales debo evitar hacer comparaciones o realizar asimetrías respecto a la condición social o económica de las personas por su tono de piel.		
Cuando utilice mis redes sociales para emitir un posicionamiento debo evitar la burla, rechazo o violencia, exclusión y desprecio hacia las personas, entre ellas, las pertenecientes a grupos históricamente discriminados.		
Si soy una persona <i>influencer</i> con un gran número de personas seguidoras, debo evitar replicar estereotipos y prejuicios sociales.		
Si voy a realizar alguna manifestación o posicionamiento sobre un tema, debo evitar criminalizar a las juventudes por su apariencia física.		
Si pretendo emitir un mensaje, debo promover la dignidad de las personas y utilizar el pensamiento crítico con perspectiva del reconocimiento de derechos.		
No responder a las narrativas discriminatorias, pues para desmantelarlas no debo utilizar los mismos recursos, sino proponer un nuevo enfoque.		
Si voy a realizar una publicación en redes sociales y medios de comunicación, debo evitar reforzar los comentarios ofensivos y las narrativas discriminatorias; en caso de identificarlas, debo eliminarlas.		
Si pretendo emitir un mensaje, discurso, imagen o publicación en redes sociales y medios de comunicación, debo evitar una mirada clasista, racista, misógina, machista y negativa en la información; más bien debo hacerlo con un lenguaje y visión incluyente.		
En las publicaciones por realizar, debo generar representaciones múltiples, así como en las imágenes, con relación a los contenidos que se utilicen, para que reflejen diversas realidades de nuestra sociedad desde un posicionamiento con perspectiva de derechos.		

FORMA, IMÁGENES Y CONTENIDO	✓	✗
En las reproducciones y réplicas por realizar sobre la publicación de alguna nota periodística y posicionamiento en la que estén vinculados niños, niñas y adolescentes, debo evitar el uso de imágenes, datos personales, nombres y cualquier otra característica inherente, así como respetar su libre desarrollo a la personalidad.		

Si tomaste en cuenta lo señalado en el presente apartado y en el listado marcas- te toda la columna con ✓ , entonces tu publicación o mensaje está listo para ser difundido.

MÉXICO^{es} diversidad, inclusión y derechos



Gobierno de
México

Gobernación
Secretaría de Gobernación

 **CONAPRED**
CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR
LA DISCRIMINACIÓN