

Guía para el lenguaje inclusivo

Cómo hablamos importa. A veces nuestro lenguaje incluye formas sutiles de racismo, incluso cuando no tenemos la intención de hacer daño. Estos comentarios se llaman microagresiones. Pueden ser desaires verbales, desprecios o insultos dirigidos a grupos marginados. Incluso cuando son pequeñas o no intencionales, las microagresiones pueden dañar la salud mental y física de una persona. También refuerzan estereotipos que afectan a la sociedad en su conjunto.

Reconocer y cambiar estos patrones puede ayudar a crear un entorno más inclusivo y de apoyo. Abajo se presentan ejemplos de alternativas respetuosas a términos que pueden ser hirientes o estigmatizantes.

Raza y etnia

X *En lugar de esto...*

- Gente de color o de color
- Indio
- Esquimal
- Oriental
- Afroamericano o negro
- Caucásico
- No blanco

✓ *Pruebe esto...*

- Personas de color
- Indio americano o nativo americano
- Nativo de Alaska
- Personas asiáticas
- Personas negras o afroamericanas
- Personas blancas
- Personas de más de una raza

Salud mental/conductual

X *En lugar de esto...*

- Enfermo mental
- Loco o demente
- Sufre de o está afectado por [condición]
- Asilo

✓ *Pruebe esto...*

- Personas con una enfermedad mental
- Personas con un trastorno de salud mental o de salud conductual
- Personas con una condición de salud mental o conductual diagnosticada
- Hospital/centro psiquiátrico

Más información en la página 2



Immigration Status

En lugar de esto...

- | Ilegales
- | Inmigrantes ilegales
- | Extranjeros ilegales
- | Migrantes ilegales
- | Extranjeros
- | Los nacidos en el extranjero

Pruebe esto...

- | Personas con estatus indocumentado
- | Hogares de estatus mixto
- | Inmigrante o migrante
- | Solicitante de asilo o personas que buscan asilo
- | Refugiado o poblaciones de refugiados
- | Personas no nacidas en EE. UU. o personas nacidas en el extranjero

Estatus socioeconómico

En lugar de esto...

- | Afectados por la pobreza
- | Los pobres/gente pobre

Pruebe esto...

- | Personas con ingresos más bajos
- | Personas u hogares con ingresos por debajo del nivel federal de pobreza
- | Personas con ingresos en el nivel de ingresos más bajo
- | Personas que experimentan pobreza

#MinorityMentalHealthMatters #NotaCharacterFlaw

Si usted o alguien que conoce está luchando con un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el director médico, MD y el asesor jurídico principal, JD.

