

LENGUAJE INCLUSIVO PARA HABLAR SOBRE EDAD

Traducción	Forma NO inclusiva	Forma inclusiva	Ejemplo
starsza osoba	viejo/anciano/ abuelo	persona mayor/adulto mayor	Las personas mayores pueden enseñarnos mucho
osoba poniżej 18 r.ż.	menor	niño/niña	Los niños suelen estar muy interesados en las nuevas tecnologías y las redes sociales
Para hablar sobre la edad de una manera respetuosa es importante evitar el uso de formas diminutivas (-ito/-ita)			
młody	jovencito	jóven	Aunque es una persona muy jóven todavía, sabe mucho sobre el mundo
starszy	viejito	de mayor edad	En el grupo, ella es la persona de mayor edad

LENGUAJE INCLUSIVO PARA HABLAR SOBRE LA ETNICIDAD:

Traducción	Forma NO inclusiva	Forma inclusiva	Ejemplo
Romowie	raza gitana	etnia gitana, pueblo gitano, pueblo Romani	La etnia gitana tiene una rica tradición cultural
osoba rdzennego pochodzenia	indio	persona indígena	Las personas indígenas celebran su cultura con festivales y ceremonias
Para hablar sobre la etnicidad de una manera respetuosa es importante evitar el uso de formas diminutivas (-ito/-ita)			
Chińczyk	el chinito	chino	Mi compañero de clase es chino

LENGUAJE INCLUSIVO PARA HABLAR SOBRE ASPECTO FÍSICO:

Traducción	Forma NO inclusiva	Forma inclusiva	Ejemplo
osoba z nadwagą	Gordo	Persona con cuerpo diverso	"La campaña promueve la aceptación de todos los cuerpos y personas con cuerpos diversos."
osoba niskorosła	Enano	Persona de baja estatura o persona	"La serie incluye a personas de baja estatura para representar la diversidad corporal."

		con acondroplasia	
osoba zaniedbująca higienę osobistą	Desaliñado, sucio, guarro.	Persona con aspecto descuidado sin mucha higiene.	"Algunas personas prefieren un estilo más relajado en su apariencia."

LENGUAJE INCLUSIVO PARA HABLAR SOBRE ADICCIONES:

Traducción	Forma NO inclusiva	Forma inclusiva	Ejemplo
osoba uzależniona	Adicto, drogata, borracho (usándolo en tono despectivo)	Persona con problemas de adicción.	"Hay programas de apoyo para personas con problemas de adicción."

LENGUAJE INCLUSIVO PARA HABLAR SOBRE LA SALUD:

Traducción	Forma NO inclusiva	Forma inclusiva	Ejemplo
osoba z zaburzeniem słuchu	sordo/sordomudo	con discapacidad auditiva/con sordera	Mi compañero de clase con sordera utiliza un aparato auditivo
język migowy	lenguaje de signos	lengua de signos	Cada país tiene su propia lengua de signos
osoba z zaburzeniem wzroku	ciego	con discapacidad visual	El material educativo está adaptado para estudiantes con discapacidad visual
(osoba) z niepełnosprawnością ruchową	Enfermo, inválido, impedido	persona con discapacidad motriz	La persona con discapacidad motriz puede utilizar una silla de ruedas para moverse
(osoba) z niepełnosprawnością	con capacidades diferentes	con discapacidad	Es crucial garantizar la accesibilidad para todas las personas con discapacidad
być osobą z niepełnosprawnością	sufrir de discapacidad	tener una discapacidad	Tener una discapacidad no impide que pueda vivir una vida plena
choroba psychiczna	enfermedad mental/ retraso mental	problema de salud mental	El acceso a la terapia es fundamental para quienes enfrentan problemas de salud mental
niepełnosprawność intelektualna	retrasado mental	persona con discapacidad mental	Es importante ofrecer apoyo adecuado a la persona con discapacidad mental en su entorno
osoba zmagająca się z depresją	deprimido/a	persona con depresión	Las personas con depresión pueden beneficiarse del apoyo de amigos y familiares
osoba w spektrum autyzmu	Persona enferma de autismo	persona con autismo/ persona autista	Miguel es una persona con autismo que disfruta de la rutina y encuentra confort en actividades repetitivas
osoba z zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi	Loco, raro, extraño, bipolar (usado como insulto).	Persona con trastorno bipolar.	"Es esencial comprender y apoyar a las personas con trastorno bipolar."
osoba o ograniczonej sprawności ruchowej	Cojo (usado en tono despectivo).	Persona con movilidad reducida.	"El edificio cuenta con accesos para personas con movilidad reducida."

osoba, która nosi okulary/osoba z wadą wzroku	Cegato, cuatro ojos, friki (usado en tono despectivo)	Persona que usa gafas	"Me gusta el chico nuevo, el que lleva gafas."
dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi	Niños especiales, malitos.	Niños con necesidades educativas especiales	"La escuela tiene programas adaptados para niños con necesidades educativas especiales."

LENGUAJE INCLUSIVO PARA HABLAR SOBRE LGBT:

Traducción	Forma NO inclusiva	Forma inclusiva	Ejemplo
para/matżeństwo	hombre y mujer	pareja	Puedes venir con tu pareja a la fiesta del sábado
akceptacja	tolerancia	aceptación	La aceptación de la diversidad es fundamental para una sociedad inclusiva
prawa osób LGBTQ+	derechos de los homosexuales	derechos LGBTQ+	La promoción de los derechos LGBT es esencial para lograr igualdad y justicia
osoba interplciowa	hermafrodita	persona intersexual	La persona intersexual puede tener características biológicas de ambos sexos
homoseksualność	homosexualismo	homosexualidad	La homosexualidad es una parte natural de la diversidad humana y no debe ser estigmatizada

LENGUAJE INCLUSIVO PARA HABLAR SOBRE PERSONAS MIGRANTES:

Traducción	Forma NO inclusiva	Forma inclusiva	Ejemplo
osoba z doświadczeniem migracji	persona inmigrante	persona migrante	Las personas migrantes aportan nuevas perspectivas a nuestra comunidad
osoba z doświadczeniem migracji o nieuregulowanym (nieudokumentowanym) statusie	inmigrante ilegal, sin papeles	persona en situación administrativa irregular	Es importante proporcionar apoyo legal a la persona en situación administrativa irregular
osoba z doświadczeniem uchodźstwa / osoba ubiegająca się o azyl	refugiado	persona refugiada/solicitante de asilo	La persona refugiada ha dejado su país de origen debido a la violencia y la persecución
Cuando hablamos de migración, es importante evitar términos que evoquen la guerra o tengan connotaciones negativas (mareas de migrantes, crisis migratoria)			

LENGUAJE INCLUSIVO PARA HABLAR SOBRE SITUACIÓN SOCIO ECONÓMICA:

Traducción	Forma NO inclusiva	Forma inclusiva	Ejemplo
osoba w kryzysie finansowym	Pobre, marginal	Persona en situación de vulnerabilidad económica, persona en situación de pobreza.	"Las políticas deben enfocarse en apoyar a las personas en situación de vulnerabilidad económica."
osoba w kryzysie bezdomności	Sin techo, pobre.	Persona en situación de calle.	"El refugio ofrece servicios a personas en situación de calle durante el invierno."
osoba w poważnym kryzysie finansowym	Pordiosero.	Persona en situación de pobreza extrema	"La ONG ayuda a personas en situación de pobreza extrema con alimentos y refugio."
osoba pozostająca poza sferą zatrudnienia i edukacji	Nini (ni trabaja ni estudia, con connotación negativa).	Persona en búsqueda de estudio o empleo.	"Los programas están dirigidos a personas en búsqueda de oportunidades de estudio o empleo."

osoba zajmująca się domem	Chacha (usado en tono despectivo).	Persona trabajadora del hogar, empleada doméstica.	"Es importante reconocer los derechos de las personas trabajadoras del hogar."
---------------------------	------------------------------------	--	--

LENGUAJE INCLUSIVO PARA HABLAR SOBRE ESTADO CIVIL:

Traducción	Forma NO inclusiva	Forma inclusiva	Ejemplo
singiel	Solterona	Persona soltera	"Esta mujer soltera cuida y protege a su familia siempre."

Otros:

Traducción	Forma inclusiva	Ejemplo
samodzielny rodzic (matka/ojciec)	familia monomarental/monoparental o madre/padre	La familia monomarental está compuesta por una madre y sus hijos, sin la presencia de un padre
ludzie	la gente/ los seres humanos	La empatía y el respeto son fundamentales en las interacciones entre los seres humanos
ono (zaimiek neutralny płciowo)	elle	Es importante reconocer y respetar la identidad de género de cada persona, incluyendo a elle
znajomi (przykłady form neutralnych)	amig@s, amigxs, amigues	Mis amigues me dijeron que el concierto fue increíble
tożsamość płciowa	identidad de género	Es importante respetar la identidad de género de cada persona
orientacja seksualna	orientación sexual	El respeto a la orientación sexual de cada individuo es fundamental para una sociedad inclusiva
osoba transpłciowa	persona trans	Una persona trans puede necesitar apoyo durante su proceso de transición
osoba niebinarna	persona no binaria	Algunas personas no binarias prefieren que se utilicen pronombres neutros al referirse a ellas
związek partnerski	unión de hecho	Jorge y Juan están en una unión de hecho desde hace cinco años.
małżeństwo osób tej samej płci	matrimonio entre personas del mismo sexo	En España, el matrimonio entre personas del mismo sexo fue legalizado en 2005
różnorodność kulturowa	diversidad cultural	La diversidad cultural es uno de los mayores recursos de nuestro país
wózek osoby z niepełnosprawnością	silla de ruedas	La silla de ruedas le permite moverse con mayor facilidad

Elaborado por Marta Czerniawska y Andrés Camilo Muñoz Castrillon