



# Planeta fácil

Noticias fáciles de entender  
sobre el mundo y la discapacidad

Número 19

2 de abril de 2018

## Entrevista: 2018 es el Año de las Familias en Plena inclusión



Hoy hablamos de:

- Entrevista: 2018 es el Año de las Familias en Plena inclusión
- Entrevista a Silvia Muñoz sobre el voluntariado de las personas con discapacidad
- Participamos en el proyecto europeo "Estamos juntos en esto"
- La amistad
- ¿Qué es la salud mental?
- Mi opinión sobre la película "Campeones"





## **Entrevista: 2018 es el Año de las Familias en Plena inclusión**

Buenos días.

Mi nombre es Antonio Hinojosa.

Soy el responsable de accesibilidad cognitiva de Plena inclusión España.

Voy a hacer una entrevista a Beatriz Vega para Planeta fácil.

Beatriz es la responsable del programa de familias de Plena inclusión.

### **¿Por qué se hace el Año de las Familias?**

El Año de las Familias es un año de celebración.

Es un año para reconocer los éxitos y los avances que han hecho las familias que han creado las asociaciones y que han trabajado duro para sacar adelante a sus familias.

Este año es una manera de encontrarnos.

### **¿Qué te parece el papel de las familias en Plena inclusión?**

El papel de las familias es muy importante porque ellas son las que crearon las asociaciones.

Las familias han luchado y peleado durante muchos años.

Su papel es importante también porque apoyan a las personas con discapacidad durante más tiempo que las asociaciones.

Las asociaciones apoyan 10 ó 20 años a las personas con discapacidad.

Las familias les apoyan toda la vida.

Las familias necesitan apoyo.

### **¿Qué temas les preocupa más a las familias en las reuniones?**

Esto lo tienen que decir las familias.

También depende de la reunión.

Un tema que preocupa a muchas o a todas las familias es el futuro.

Se preguntan: ¿Qué va a ser de mi hijo o hija cuando yo no esté?

En las reuniones trabajamos para crear ese futuro que las familias desean para su familiar con discapacidad.

### **¿Conoces alguna buena práctica en temas de familia?**

Yo creo que hay muchas buenas prácticas.

Hay muchas asociaciones que estén centradas en las familias, escuchan a las familias y les dan buenos servicios.

Hay entidades a las que las familias pueden consultar sus dudas a cualquier hora.

Hay buenos servicios de conciliación que ayudan a las familias

a que puedan ocuparse de su vida personal, laboral o social cuando lo necesitan.

Yo creo que hay muchas buenas prácticas pero debería haber más.

Enlace al vídeo de la entrevista: <https://www.youtube.com/watch?v=neMJcbWMJZQ>





# Entrevista a Silvia Muñoz sobre el voluntariado de las personas con discapacidad

Soy Antonio Hinojosa del área de accesibilidad cognitiva.

Esta entrevista es para Planeta fácil de Plena inclusión.

Hoy vamos a conocer a Silvia Muñoz.

Silvia es responsable del programa de voluntariado de Plena inclusión.

### **¿Qué te parece el papel del voluntariado de las personas con discapacidad intelectual?**

El voluntariado es muy importante porque sirve para promover la inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad como cualquier otra persona.

### **¿Qué grado de motivación tienen las personas con discapacidad intelectual en temas de voluntariado?**

Yo creo que es como la población en general: hay personas muy motivadas y hay personas a las que no les interesa demasiado. Sí vemos que cuando están interesadas hacen su labor como cualquier otra persona. Los comentarios siempre son muy positivos tanto de la propia persona como de las compañeras y compañeros que hacen voluntariado con ella.

### **¿Conoces alguna buena práctica de voluntariado?**

Sí hay muchas buenas experiencias. En el último encuentro de voluntariado que hicimos en Valencia, una persona con discapacidad nos contó su experiencia.

Él hace voluntariado en un banco de alimentos.

Él ayuda a colocar los alimentos que les ceden ciudadanos y empresas.

Luego esos alimentos se dan a personas

que no tienen suficiente dinero para comprar esos alimentos.

### **¿Qué es un banco de alimentos?**

Un banco de alimentos recoge alimentos de personas y empresas que quieren donar alimentos.

Luego esos alimentos los dan gratis a otras personas

que no tienen dinero para comprar comida.

### **¿Conoces casos de personas con otras discapacidades que hacen voluntariado?**

Por ejemplo: la discapacidad física.

Hace un par de meses,

conocí a una persona con discapacidad física y grandes necesidades de apoyo.

Esa persona empezó a participar en un programa de voluntariado europeo.

Fue la primera persona con discapacidad física

que intentó hacer este tipo de voluntariado

y se tuvieron que hacer algunas adaptaciones

para que él pudiera participar.

Por ejemplo: permitieron que su asistente personal estuviera con él.

### **La última pregunta: ¿qué es un asistente personal?**

Un asistente personal es una persona

que apoya a una persona con discapacidad

para que pueda participar en la sociedad

como cualquier otro ciudadano.

[A final de 2017 hicimos una encuesta para saber de qué temas queráis que hablase Planeta Fácil en 2018.](#)

El voluntariado es uno de los temas

sobre los que nos propusisteis hablar.

Enlace al vídeo de la entrevista: <https://www.youtube.com/watch?v=q5Dskt5JRk8>



# Participamos en el proyecto europeo “Estamos juntos en esto”

Un equipo de Plena inclusión participa en el proyecto europeo “Estamos juntos en esto”.

El nombre en inglés es “We are in this together”.

El objetivo del proyecto es que las personas con discapacidad intelectual aprendan a acompañar a otras personas con discapacidad intelectual para que sean líderes y defiendan sus derechos.

El equipo de participantes de Plena inclusión España está formado por personas con discapacidad intelectual y profesionales con y sin discapacidad intelectual.

El proyecto se hace en varios países de Europa: República Checa, Austria, Inglaterra, Croacia y España. El proyecto realizará 5 talleres en cada país entre 2018 y 2019.

El primer taller se ha celebrado en febrero en Praga.

Praga está en la República Checa.

En el primer taller, hemos aprendido sobre los estereotipos, es decir, las ideas equivocadas que existen sobre las personas con discapacidad.

Por ejemplo: cuando te tratan como un niño o una niña, que no te dejen entrar en una discoteca por tener discapacidad o que no valoren tus capacidades como la memoria que tienes.

Foto del encuentro:





### ¿Qué es la salud mental?

La salud mental es mucho más que no tener una enfermedad.

La salud mental es encontrarse bien.

Para tener salud mental,

cada persona tiene que saber aguantar las tensiones y nervios normales de la vida.

La salud mental es poder trabajar o participar en la comunidad.

### ¿Qué debemos cuidar?

- Para tener una buena salud mental es bueno:
- Comer alimentos sanos en la cantidad adecuada.
- Cuidar la higiene personal o la ropa.
- Tener un ritmo de vida tranquilo.
- Disfrutar de las cosas importantes de la vida.
- Disfrutar del ocio.
- Hacer ejercicio.
- No tomar drogas.

### ¿Qué es un trastorno mental?

Un trastorno mental es un cambio en nuestras emociones, nuestra forma de pensar o nuestra forma de comportarnos.

Este cambio afecta a la motivación, el aprendizaje, el lenguaje...

Una de cada cuatro personas tiene un trastorno mental en su vida.



Algunos trastornos son:

- La esquizofrenia es una enfermedad que cambia la personalidad.
- El trastorno bipolar es una enfermedad que provoca cambios de emociones en una persona.  
Por ejemplo: de estar muy contenta a estar deprimida.
- La depresión es una enfermedad que provoca mucha tristeza.
- La ansiedad es una enfermedad que provoca mucho miedo.

Es importante no confundir un trastorno mental con la discapacidad intelectual.

Aunque hay personas que tienen ambas cosas, es decir, tienen discapacidad intelectual y un trastorno mental.

Más información: [Con salud mental](#).

Foto: [portada guía ASBIGA](#).

[A final de 2017 hicimos una encuesta para saber de qué temas queráis que hablase Planeta Fácil en 2018.](#)

La salud mental es uno de los temas sobre los que nos propusisteis hablar.





### La amistad

Este artículo lo envían

Marian, Pilar, Kontxi, Josean, Julen,

Azucena, Julio, Consuelo, Antonia y María del Mar.

Es el grupo de autogestores de Amurrio APDEMA.

El grupo es de Plena inclusión Euskadi.

Algo muy importante para todos nosotros son los amigos y las amigas.

Algunos amigos los tenemos desde que éramos pequeños, son los amigos del cole.

Otros los hemos hecho en el Centro de Ocio de Gazte Alaiak de Amurrio.

Con ellos estamos los fines de semana en las actividades.

Hay otros amigos que conocimos

en excursiones o en las antiguas colonias de Apdema.

También tenemos amigos en el pueblo.

Ahora ya somos todos mayores

y tenemos nuestros compañeros de trabajo

que a veces se convierten en amigos.

Esto es una suerte y no siempre pasa.

Todos tenemos ya más de 40 años.

Lo que nos ha enseñado la vida es que los amigos los elegimos nosotros o al menos lo intentamos.

No queremos ser amigo de alguien por interés, eso no funciona.

Dicen que tener un amigo es tener un tesoro.

Creemos que es cierto.

Pensamos que hay que cuidarlo

y tener detalles con él,

pero sin atosigar.

Haces las cosas con él y para él  
pero no esperas nada a cambio.  
Es cierto que a veces los amigos fallan  
y eso nos hace sentirnos muy mal.  
Cuando pasa esto, nos sentimos fatal.  
Es como si quisiéramos que nos tragara la tierra.

A pesar de todo, seguimos creyendo en la amistad  
y nos parece muy importante en nuestras vidas.

Foto: dos chicas sonríen. La foto es de [mlcas](#).





## Mi opinión sobre la película “Campeones”

Hola, soy Antonio Hinojosa de Plena inclusión.

Os voy contar mi experiencia con la película “Campeones”.

Campeones es una película sobre un equipo de baloncesto formado por un grupo de personas con discapacidad intelectual. El equipo se llama “Los amigos”.

La película empieza con un hombre que comete un delito de tráfico. Su multa es entrenar a este equipo de baloncesto.

La película es muy divertida. Además la película rompe una barrera porque es una de las primeras películas que se hacen en este país con un grupo de personas con discapacidad intelectual.

El papel del entrenador al principio es un poco radical. Les trata un poco mal porque cree que no le entienden. En el desarrollo de la película el entrenador se gana la confianza del equipo de baloncesto.

El final de la película es emocionante porque las personas con discapacidad se relacionan como verdaderas personas.

Recomiendo a todo el mundo ver la película. Una persona con discapacidad puede ser protagonista de una película. Lo puede hacer igual o mejor que otras personas.

Además, felicito al director de la película Javier Fesser.  
Javier ha sido valiente  
porque ha contratado a personas con discapacidad  
para que actúen en la película.  
Esto es un riesgo porque se ha hecho muy pocas veces.

Foto de la película



## Web de Planeta fácil

Puedes entrar en la web de Planeta Fácil:

<http://planetafacil.plenainclusion.org>

En esa web puedes leer todos los números de Planeta Fácil.

También puedes dejar tu correo electrónico para suscribirte.

Cada dos semanas, enviaremos el nuevo número de Planeta Fácil.

**¡Participa!** Envía tus opiniones a Planeta Fácil.

Aquí te contamos cómo.

## ¿Quiénes hacemos Planeta Fácil?



**Antonio Hinojosa**

[antoniohinojosa@plenainclusion.org](mailto:antoniohinojosa@plenainclusion.org)



**Olga Berrios**

[olgaberrios@plenainclusion.org](mailto:olgaberrios@plenainclusion.org)



**Fermín Núñez**

[comunicacion@plenainclusion.org](mailto:comunicacion@plenainclusion.org)



Plena inclusión es la organización que representa en España a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Con la colaboración de [Cooperativa Altavoz](#).

Usamos imágenes de [ARASAAC](#) y [Nounproject](#).



1997-2017  
20º Aniversario CERMI

COMITÉ ESPAÑOL  
DE REPRESENTANTES  
DE PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD