



# Planeta fácil

Noticias fáciles de entender  
sobre el mundo y la discapacidad

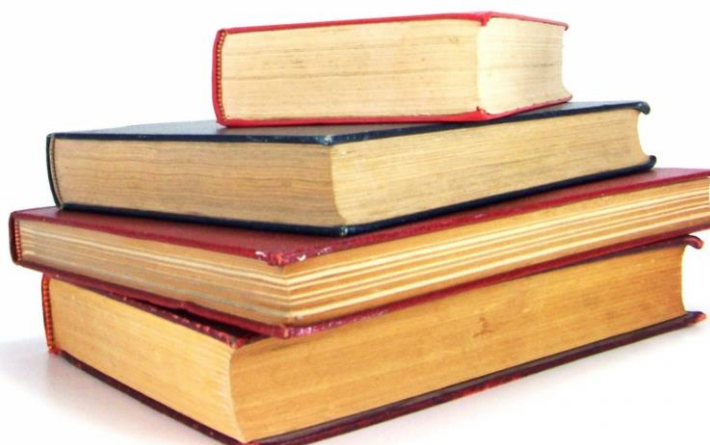
Número 26

16 de julio de 2018

**Club de lectura:**

**¿Qué libros te gustaría**

**que estuvieran en lectura fácil?**



Hoy hablamos de:

- Club de lectura: ¿Qué libros te gustaría que estuvieran en lectura fácil?
- Plena inclusión participa en el congreso mundial sobre discapacidad intelectual.
- Cristina Paredero y Maribel Cáceres se unen a la junta directiva de Plena Inclusión.
- Luchando por los derechos de los jóvenes.
- Entrevista al Coro Voces LGTB de Madrid.
- Entrevista a Javier Cay de Down Zaragoza.
- Consejos ante una ola de calor.



## Club de lectura: ¿Qué libros te gustaría que estuvieran en lectura fácil?



¿Sabías que existen unos 200 libros de lectura fácil?

[Echa un ojo a este listado de libros de lectura fácil.](#)

Planeta fácil tiene un club de lectura fácil en internet. Queremos saber tu opinión sobre estos temas:

¿Qué libros españoles te gustaría que se adaptaran a lectura fácil?

¿Qué libros de otros países te gustaría que se adaptaran a lectura fácil?

¿Te gustaría leer algún libro protagonizado por personas con discapacidad intelectual?  
¿Sobre qué tema te gustaría que fuera el libro?

¿Te gustaría leer libros escritos por personas con discapacidad intelectual?  
¿Sobre qué tema te gustaría que fueran esos libros?

**Enlace:** [¡Participa! Entra en esta web y escribe tu opinión.](#)



# Plena inclusión participa en el congreso mundial sobre discapacidad intelectual



Plena inclusión participó en el congreso mundial sobre discapacidad intelectual.

El congreso fue el 30 de mayo y 1 de junio.

El congreso se celebró en Birmingham.

Birmingham es una ciudad del Reino Unido.

Mira en este mapa.

Birmingham está donde ves el globo rojo.

El congreso lo organizó Inclusión Internacional.

Inclusión Internacional es una organización que lucha por los derechos de las personas con discapacidad intelectual en todos los países del mundo.

Al congreso fueron más de 1.000 personas de 71 países. 500 personas eran personas con discapacidad intelectual.



Sigue en la siguiente página.

En el congreso se habló de estos temas:

- Las cosas que hemos logrado y lo que queremos lograr.
- Las actividades que vamos a hacer para lograr más cosas.
- Tenemos que explicar a muchas personas qué es la discapacidad intelectual.  
Si lo entienden, nos podrán apoyar mejor.
- Cada vez hay más personas con discapacidad intelectual que luchan por sus derechos.  
Les llamamos autogestores y autogestoras.
- El papel de las familias es fundamental.

Estas son algunas ideas de lo que las personas pidieron en el Congreso:

- Las personas que no tienen voz ni voto tienen que ser escuchadas.
- Queremos un salario justo, que nos paguen bien en nuestros trabajos.
- Se deben cerrar los centros que no son inclusivos.
- Herramientas y educación fácil de entender.



Sigue en la siguiente página.



En esta foto puedes ver a las personas de Plena inclusión que fueron al congreso:

1. Josep Tresserras, de Som Fundació.
2. Daniel Collado, director de Plena inclusión Castilla La Mancha.
3. Ana Martínez de GADIR, que es el grupo de apoyo a la dirección de Plena inclusión.
4. Valeria García, directora de Plena inclusión Euskadi.
5. Carlos de la Torre de GADIR.
6. Santiago López, presidente de Plena inclusión.
7. Victorio Latasa de GADIR.
8. Inés de Araoz, abogada de Plena inclusión.
9. Laura Espejo, adjunta a dirección de Plena inclusión.



# Cristina Paredero y Maribel Cáceres se unen a la junta directiva de Plena Inclusión

El día 8 de junio fue la asamblea general en Plena inclusión.

Ese día, se unieron a la junta directiva de Plena inclusión 2 personas que forman el grupo GADIR de Plena inclusión

El grupo GADIR es un grupo de personas con discapacidad que ayuda al director de Plena inclusión a tomar decisiones. Ahora estas 2 personas serán parte también de la junta directiva, que es el equipo de gobierno de Plena inclusión.

Las nuevas personas que se unen a la junta directiva son Cristina Paredero y Maribel Cáceres.



### **Cristina Paredero**

Cristina es de Plena inclusión Madrid.

Tiene 25 años.

Además tiene un blog,

que es una página en internet donde publica sus opiniones.

Su blog se llama [Realidad TEA y diversidad](#).



### **Maribel Cáceres**

Maribel es de Plena inclusión Extremadura.

Tiene 34 años.

Maribel es formadora de formadores de derechos de las personas.

Es experta en accesibilidad cognitiva y lectura fácil.

También da charlas sobre discapacidad en institutos.





# Luchando por los derechos de los jóvenes



Soy Moisés Jiménez Romero y os quiero contar mi historia en la comunidad de experiencia de Plena inclusión Extremadura.

La comunidad de experiencia es un proyecto.

La comunidad de experiencia está organizada por Plena inclusión Extremadura.

La comunidad de experiencia la forman grupos de jóvenes con discapacidad intelectual y sin ella.

Hablamos de:

- Empleo y formación
- Deporte
- Vida independiente
- Accesibilidad
- Participación

Voy a contaros el tema que más me interesa: es el tema de empleo y formación.

Una de las ideas fue los puestos de trabajo para las personas con discapacidad intelectual, que no se respeta el número de plazas que tiene cada empresa.

Estas ideas y muchas otras se llevaron a la Asamblea de Extremadura antes de las elecciones.



Se aprobaron por todos los partidos políticos  
Por ejemplo, Podemos y PSOE lo aprobaron.  
El PSOE es el Partido Socialista Obrero Español.

Y pronto se llevará la comunidad experiencia  
a los alcaldes de ciudades y pueblos  
de la comunidad autónoma de Extremadura.

Yo me siento muy bien porque conozco a más personas  
y debatimos sobre temas que nos importan.  
Lo mejor y lo que más me gusta  
es que proponemos las ideas a los políticos.  
Y yo me siento muy bien  
porque lucho por mí  
o por las personas que no pueden luchar.

Es una gran experiencia.  
Os invito a que participéis.  
Es voluntario.  
Yo siempre me quedo con ganas de más,  
de seguir mejorando la calidad de vida de los jóvenes.



## Entrevista al Coro Voces LGTB de Madrid



Hace poco estuvimos en un concierto del [Coro Voces LGTB de Madrid](#).

Las letras LGTB significan: lesbianas, gays, transexuales y bisexuales.

Este coro se dedica a luchar contra la discriminación.

El coro también difunde la diversidad.

Es un coro pionero en España.

Pionero significa que es el primero que hace algo.

Entrevistamos a Elena y Álex,  
2 personas que cantan en el coro.

### **¿Cómo surgió este coro?**

Un compañero que se llama Xavier de Castro estaba en otro coro,

que era el Coro de Hombres Gay de Madrid.

Era un coro sólo de hombres gays.

Vemos que es necesario el apoyo de una mujer trans, un compañero gay o una compañera lesbiana.

En este coro hay más diversidad.

### **¿Cuántas personas hay en el coro?**

Somos 65 personas y 1 director.

### **¿Qué objetivo tiene el coro?**

Queremos transmitir la diversidad.

Cantamos a la diversidad sexual  
y a todos los tipos de diversidad.

### **¿Alguna anécdota que os haya pasado en algún concierto?**

Hace poco cantamos en la ciudad alemana de Múnich  
y nos cancelaron el vuelo de vuelta a Madrid.

Nos avisaron antes de salir a cantar  
y me puse muy nerviosa.

Al final lo solucionamos.

### **¿Alguna vez os han agredido u os han molestado en un concierto?**

No, gracias al universo.

Si pasa algo así, lucharemos para defendernos.

### **¿Qué consejo darías a cualquier persona que quiera unirse al coro?**

Por ejemplo, qué les dirías a las personas  
con discapacidad intelectual.

Creo que en un coro así cabe todo el mundo.

Creemos en el respeto y la igualdad.

La música es una forma de conexión maravillosa.

La música está olvidada a veces  
para las personas con discapacidad intelectual.

Escucha al coro y la entrevista que hicimos en este vídeo:

<https://youtu.be/zYn0Q2mtDJ0>



### Entrevista a Javier Cay de Down Zaragoza



Hoy entrevistamos a Javier Cay.

Javier trabaja como preparador laboral en Down Zaragoza.

Un preparador laboral es una persona que ayuda a otras personas a prepararse para tener trabajo.

#### **¿Desde cuándo funciona Down Zaragoza?**

Desde principios de los años 90.

Down Zaragoza nació hace unos 27 años.

#### **¿A cuántas personas con discapacidad atendéis en vuestra entidad?**

Atendemos a cerca de 500 familias.

#### **¿Qué tipo de actividades hacen las personas en vuestra entidad?**

- Empleo con apoyo:  
apoyamos a las personas para conseguir trabajo.
- Vivienda autónoma:  
apoyamos a las personas para que vivan en casa de forma autónoma y no dependan de otras personas.
- Centro ocupacional:  
tenemos un centro para poder practicar actividades y tener trabajo.
- Damos cursos para conseguir trabajo.
- Atendemos a las personas con discapacidad desde que son niñas y niños para que puedan desarrollar todas sus capacidades.  
A esto le llamamos atención temprana.

### **¿Alguna anécdota que os haya pasado?**

A uno de nuestros usuarios no le permitían llevar reloj en el trabajo.

Él se quedó trabajando dos horas más de su horario

porque no sabía la hora.

Se le pasó el tiempo volando

porque estaba muy agusto.

Otra anécdota divertida,

es que algún usuario de los talleres de cocina,

cocinó arroz a la cubana sin arroz.

### **¿Qué consejos les das a las personas con síndrome de Down cuando no se cumplen sus derechos?**

Les recomiendo que se lo cuenten a profesionales

que les orienten y ayuden a cuidar sus derechos.



Foto de personas de Down Zaragoza.



# Consejos ante una ola de calor

### ¿Qué es una ola de calor?

Una ola de calor es un momento del año donde hace mucho calor: más de 36 grados.

### ¿A quién afecta la ola de calor?

La ola de calor afecta a todas las personas, pero puede ser peor para algunas:

- personas mayores
- niños y niñas
- personas con discapacidad
- Personas con enfermedades crónicas, es decir, que duran mucho tiempo o toda la vida
- Personas que toman medicamentos
- Personas que hacen ejercicio físico

### ¿Qué te pasa a tu cuerpo cuando hay una ola de calor?

Puedes sentir cansancio, te duele la cabeza, vomitas y tienes mucha sed.

También puedes deshidratarte.

Una deshidratación es cuando le falta agua al cuerpo.

La deshidratación es peligrosa porque el cuerpo necesita agua para vivir.

También puede darte un golpe de calor: es cuando el cuerpo está muy caliente, te mareas e incluso puedes perder el conocimiento.

### **¿Qué podemos hacer para pasar una ola de calor?**

- No salgas a la calle en horas con mucho calor.
- Bebe mucha agua.
- Evita bebidas como la CocaCola.
- Evita comer mucho. Come verduras y frutas.
- No hagas ejercicio fuerte.
- Descansa a la sombra.
- Usa ropa ligera de color claro, gorra y gafas.
- Ponte crema solar.
- Quédate en lugares donde corra el aire.

### **¿Qué hacer si una persona tiene un golpe de calor?**

- Llama a emergencias, marca el número 112.
- Coloca a la persona enferma en la sombra.
- Quítale algo de ropa.
- Si la persona responde, dale agua.
- Refresca con hielo la cara y los sobacos.

Más información: [Consejos ante una ola de calor](#)



Foto de una persona bebiendo agua



## 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**

[accesibilidad@plenainclusion.org](mailto:accesibilidad@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

