



# Planeta fácil

Noticias fáciles de entender  
sobre el mundo y la discapacidad

Número 17

5 de marzo de 2018

## El 8 de marzo habrá una huelga feminista



### Especial Día de las Mujeres.

Hoy hablamos de:

- El 8 de marzo habrá una huelga feminista.
- ¿Quién es Elisabeta Moldovan?
- ¿Quién es Fefa Álvarez?
- ¿Quién es Raquel Cárcamo?
- ¿Quién es Mamen Arroyo?
- Orgullosa de ser una más en mi empresa.





# El 8 de marzo habrá una huelga feminista

El próximo 8 de marzo es el Día Internacional de las Mujeres.

Ese día habrá una huelga de mujeres.

### ¿Por qué se hace la huelga?

- Las mujeres tenemos que hacer más trabajo porque muchos hombres no hacen tareas en casa. Esas tareas son necesarias para vivir.
- El gobierno quita dinero a organizaciones y servicios que ayudan a personas que lo necesitan como las personas con discapacidad. Cuando no hay esos servicios, las mujeres cuidamos a esas personas y por eso tenemos más trabajo.
- Las mujeres tenemos trabajos con peores condiciones.
- Ganamos menos dinero que los hombres y hacemos el mismo trabajo.
- Hay más mujeres en el paro.
- Las mujeres sufrimos violencia machista como malos tratos, agresiones sexuales o acoso en las calles.
- Las mujeres somos asesinadas sólo por ser mujeres.

## ¿Cómo será la huelga?

Puedes participar en la huelga de diferentes maneras:

- Puedes dejar de trabajar ese día.  
Tampoco trabajarán muchas mujeres que hacen tareas en el hogar
- Si eres estudiante, puedes dejar de ir a clase.
- Puedes no comprar nada ese día.
- Puedes ir a la manifestación del 8 de marzo por la tarde en tu ciudad o pueblo.

Enlace: [Hacia la huelga feminista.](#)





### ¿Quién es Elisabeta Moldovan?

El 8 de marzo es el Día de las Mujeres.  
Por eso publicamos varias noticias  
sobre mujeres que han hecho cosas importantes  
en el mundo de la discapacidad.  
Como Elisabeta Moldovan.

Elisabeta Moldovan es una defensora de los derechos  
de las personas con discapacidad intelectual.  
Elisabeta es de Rumanía, un país de Europa.

Elisabeta lucha para que las personas con discapacidad intelectual  
formen parte de la sociedad  
y vivan fuera de las instituciones.  
Las instituciones son residencia  
en las que muchas personas sufren abusos y están aisladas.  
Elisabeta sufrió abusos durante más 20 años,  
cuando vivía en instituciones.

Elisabeta es presidenta de la asociación Ceva de Spus.  
También es de la junta directiva de Inclusion Europe.  
Inclusion Europe es una organización europea  
que trabaja para las personas con discapacidad intelectual.  
Elisabeta también participa en la plataforma europea de autogestores  
que se llama EPSA.

Enlace: [Artículo en Wikipedia sobre Elisabeta Moldovan](#)

Foto: Elisabeta Moldovan.





### ¿Quién es Fefa Álvarez?

El 8 de marzo es el Día de las Mujeres.

Por eso publicamos varias noticias sobre mujeres que han hecho cosas importantes en el mundo de la discapacidad.

Como Fefa Álvarez.

Fefa Álvarez es una luchadora por los derechos de las personas con discapacidad. Fefa ha trabajado para que se unan y trabajen juntas las asociaciones de personas con discapacidad.

Fefa es de Pamplona y estudió la carrera de farmacia.

Fefa comenzó su actividad en una entidad de Navarra de personas con discapacidad física.

Fefa fue la primera presidenta de COCEMFE. COMCEMFE es la confederación española de personas con discapacidad física y orgánica.

Fefa también ha trabajado en la ONCE o la Plataforma del Voluntariado de España.

Fefa es ahora asesora de accesibilidad universal en el CERMI.

Una asesora es una persona que ayuda y da consejos sobre cómo hacer las cosas.

El CERMI es el comité español de representantes de las personas con discapacidad.

Enlace: [artículo en Wikipedia sobre Fefa Álvarez](#).

Imagen: Fefa Álvarez.





### ¿Quién es Raquel Cárcamo?

El 8 de marzo es el Día de las Mujeres.

Por eso publicamos varias noticias sobre mujeres que han hecho cosas importantes en el mundo de la discapacidad. Como Raquel Cárcamo.

Raquel Cárcamo es una persona que ha defendido los derechos de las personas con discapacidad.

Ella fue la primera mujer con discapacidad intelectual miembro de la junta directiva de Plena inclusión España.

También fue la presidenta de la Cooperativa Altavoz. Altavoz es la primera cooperativa llevada por personas con discapacidad intelectual.

También hay otras mujeres como Raquel que participan y toman decisiones en organizaciones y defienden ideas como éstas:

- El derecho al voto de las personas con discapacidad.
- El mundo debe ser más fácil de entender.  
Por ejemplo: los libros tienen que estar en lectura fácil.
- La educación debe ser inclusiva.
- Las personas con discapacidad deben tener privacidad.

Raquel presentó la adaptación a lectura fácil de la Constitución Española en el Congreso de los diputados. También le entrevistaron en muchos programas de la televisión.

Enlace: [Artículo en Wikipedia sobre Raquel Cárcamo](#)

Foto: Raquel Cárcamo.





### ¿Quién es Mamen Arroyo?

El 8 de marzo es el Día de las Mujeres.

Por eso publicamos varias noticias sobre mujeres que han hecho cosas importantes en el mundo de la discapacidad.

Como Mamen Arroyo.

Mamen Arroyo presenta un programa en la televisión de Extremadura.

El programa se llama “Escúchame”.

Mamen es una persona con discapacidad porque tiene parálisis cerebral.

A Mamen le cuesta hablar y escribir rápido y a veces pierde el equilibrio.

“Escúchame” es un programa sobre la discapacidad.

El programa se puede ver todos los sábados por la mañana.

Mamen piensa que hay discriminación porque mucha gente no conoce a las personas con discapacidad.

Con el programa “Escúchame” explican y dan a conocer cómo vive una persona con discapacidad.

Mamen estudió terapia ocupacional.

Ella dice que muchas empresas tienen miedo a contratar a las personas con discapacidad.

Mamen cree que los trabajos tienen que estar adaptados.

**Enlaces:**

- [Ver el programa Escúchame](#)
- [Entrevista en vídeo a Mamen Arroyo](#)
- [Entrevista a Mamen Arroyo publicada en un blog.](#)

Foto: Mamen Arroyo.





# Orgullosa de ser una más en mi empresa

Me llamo Aurora Fernández Beltrán.

Vivo en San Sebastián de los Reyes.

Estoy en la asociación Adilas de Plena inclusión Madrid.

En este artículo,

voy a contar algo que me pasó a mí:

Llevo 5 años trabajando en una empresa.

Yo estudié cocina en un colegio de Madrid que se llama niño Jesús del Remedio.

Luego, hice las prácticas en una empresa en la que ahora trabajo.

Nunca habían cogido a una persona con discapacidad en mi empresa.

Al principio, yo me sentí un poco nerviosa porque eran mis primera prácticas.

Un día llamaron a mi casa.

La llamada era del centro donde estudié.

Dijeron que la empresa donde hice las prácticas me quería pero esta vez para trabajar.

En un principio, me puse nerviosa pero yo misma me animé.

Solo iba a ser para tres meses de prueba.

Pasaron los tres meses de prueba y ni el colegio ni la empresa me decían nada.

Hasta que un bonito día me llamaron para que subiera a la oficina de la jefa.

La jefa me dijo una bonita noticia:  
que ya era una trabajadora fija en la empresa.

Al principio no ganaba el dinero que ganaban mis compañeros.

Para mí no era un susto ni nada.

Porque lo que más me importaba era tener trabajo.

Un día me llegó una nómina

y empecé ya a ganar el mismo sueldo que mis compañeros.

Todo fue gracias a mi anterior jefa.

Estoy súper orgullosa de llevar 5 años

en una empresa y que me aceptan tal y como soy.

Foto: Aurora Fernández Beltrán.



## 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**

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