



**Planeta  
fácil**

Noticias fáciles de entender sobre  
el mundo y la discapacidad

Número 51  
16 de marzo de 2020

## Especial coronavirus

 **Plena  
inclusión**



#QuédateEnCasa

**Conversación: las personas  
con discapacidad  
intelectual explican cómo  
les afecta la crisis del  
coronavirus**



**Imagen de la conversación del viernes 27 de  
marzo**







 **Plena  
inclusión**



Nuestra web:  
[planetafacil.plenainclusion.org](http://planetafacil.plenainclusion.org)

## En este boletín vamos a hablar de:

---

	Noticias de organizaciones de Plena inclusión ..... 3
	Personas con discapacidad intelectual conversan sobre el aislamiento ..... 3
	Noticias de organizaciones de Plena inclusión ..... 6
	Comunicado del presidente de Plena inclusión España ante la emergencia del coronavirus ..... 6
	Noticias actuales ..... 8
	¿Qué es la cuarentena y como nos afecta? ..... 8
	Noticias de organizaciones de Plena inclusión .....10
	“Todos debemos poner de nuestra parte” .....10
	Noticias de organizaciones de Plena inclusión .....11
	Quédate en casa por el coronavirus .....11
	Artículo de opinión.....13
	Sergi Moncunill “Tenemos que ser capaces de superarlo juntos .....13



### Personas con discapacidad intelectual conversan sobre el aislamiento

El pasado viernes se realizó una conversación de personas con discapacidad intelectual en la que se habló sobre cómo están viviendo los días de aislamiento.

En esta conversación participaron más de 600 personas con y sin discapacidad intelectual.

El orden de intervenciones fue:

- Enrique Galván, director de Plena inclusión España, dando un mensaje de ánimo a las personas con discapacidad intelectual y sus familias.
- Cristina Paredero y Maribel Cáceres, integrantes de la Junta Directiva y del Equipo de Líderes de Plena inclusión. Ellas explicaron que está haciendo Plena inclusión para apoyar a las familias, entidades y personas con discapacidad intelectual en la crisis del coronavirus.
  
- Martina Garrido, alumna del Colegio

ASPANEX de Galicia.

Leticia, la madre de Martina, explica las dificultades que están teniendo en casa debido a la situación de aislamiento.

- Juan Pérez del Colegio Ponce de León de Plena inclusión de Montijo Badajoz. Juan está aprendiendo a hacer cosas nuevas como cocinar.
- Eduardo Gimeno, miembro del Equipo de Líderes de Plena inclusión cuenta cómo se siente al no poder ver a su familia. Eduardo es un padre trabajador que vive en Zamora.
- Vitorio Latasa, miembro de GADIR, vive en Tasubinsa en Navarra contó cómo la crisis del coronavirus ha afectado su trabajo.
- María Pino nos contó su experiencia desde su vivienda en Toledo.
- José Z nos contó cómo viven la situación desde la residencia Los Pueyos de Aragón.
- Ferran Feliu, miembro de la Junta Directiva de Plena inclusión Catalunya, contó su experiencia en la situación de aislamiento.

Estas son algunas frases de la reunión:

**Continúa abajo**



**Sara y Jesús**  
Oviedo

Lo peor es que Martina necesita a su familia para sentirse bien y ahora no les puede ver.



**Juan Pérez**  
Montijo, Extremadura

Yo estoy aprendiendo cosas nueva. Por ejemplo, cocino.



**Victorio GADIR**

Me preocupan las noticias, pero también que mi centro especial de empleo ha hecho un ERTE y ahora estoy en paro.



**María Pino**  
Toledo

A veces siento angustia. Me preocupa mi familia. Sobre todo, mi sobrina enfermera.



**Cristina Paredero**  
Junta directiva

A pesar de la situación tan difícil, nos hemos unido.



**Maribel Cáceres**  
Junta directiva

No estáis solos. Os apoyamos.

Para ver el vídeo

pulsar en este enlace:

<https://youtu.be/gJi3WuUjF3A>



# Comunicado del presidente de Plena inclusión España ante la emergencia del coronavirus

Soy Santiago López presidente de Plena inclusión.

Os quiero trasladar unos mensajes por la **epidemia** de Coronavirus.

Vivimos una situación muy difícil.

Nunca había pasado una situación así.

Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias tenemos más problemas para protegernos en esta situación.

### **Epidemia**

Es una enfermedad que ataca a muchas personas. Por ejemplo, el coronavirus.

Por eso pedimos ayuda al Gobierno:

- Atender a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo de forma especial.
- Prestar apoyo médico prioritario a las personas con discapacidad intelectual del desarrollo que lo necesiten.
- dar equipos de protección a los profesionales de los centros de residencias y pisos.
- Permitir a las personas con discapacidad con dificultades de comportamiento que puedan salir acompañados para que no se pongan nerviosos por estar en casa tanto tiempo.

- Ayuda para poder atender a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en sus domicilios cuando necesiten cuidados básicos que no puedan dar los familiares.
- El gobierno debe ayudar económicamente a las familias y organizaciones para compensar las pérdidas que la crisis va a provocar.

Pedimos personas voluntarias:

Para ayudar a las residencias y pisos que no tengan personal para dar apoyo a las personas.  
Para ayudar en el hogar de familias que no pueden atender a sus familiares.

Quiero dar las gracias:

A todas las personas que estáis trabajando de forma generosa.  
Vamos a superar pronto esta crisis juntos.  
Las personas y sus familias,  
las organizaciones y sus federaciones.

Muchas gracias

Santiago López



# ¿Qué es la cuarentena y como nos afecta?

## ¿Qué es la cuarentena?

Es el periodo en que las personas están aisladas para prevenir contagios de una enfermedad.

Las personas tienen que estar en casa y evitar el contacto con otras personas.

No pueden salir hasta que el Gobierno anuncie la fecha en la que termina la cuarentena.

Si eres una persona que se ha contagiado pueden pasar unos días hasta que aparezcan los primeros síntomas.

Los médicos dicen que los síntomas pueden aparecer entre el día 1 hasta el día 14 después del contagio.

## Cuarentena en España

Los gobiernos de todo el mundo han establecido cuarentenas, por eso las personas no pueden salir de casa.



En España se ha establecido un Estado de Alarma.

Este estado se ha prolongado hasta el 11 de abril debido al incremento de los contagios y fallecidos en España.

Durante el Estado de Alarma se han cerrado bares, salas de fiesta, colegios y hoteles.

### **¿Cuándo se puede salir de casa?**

Solo se puede salir de casa por estos motivos:

- Ir al médico.
- Pasear al perro.
- Ir al supermercado o la farmacia.
- **Las personas con discapacidad si lo necesitan por su salud.**

Las personas con discapacidad tienen que llevar el informe de discapacidad y el DNI por si la policia te lo pide.



### “Todos debemos poner de nuestra parte”

Hugo es un niño que tiene discapacidad intelectual y problemas de conducta,  
Lara es la madre de Hugo.

Durante el Estado de Alarma causado por la crisis del coronavirus todas las personas deben quedarse en casa, en el colegio de Hugo le proporcionan actividades para que realice durante el aislamiento.

Lara nos cuenta que quedarse en casa es un problema por que Hugo necesita moverse y seguir su rutina para poder estar tranquilo.

También gracias a los **paseos terapéuticos** Hugo puede salir de casa y dar una vuelta de 30 minutos en coche.

Para ver el vídeo pulsa aquí:

<https://youtu.be/fzjZCIvovVE>

#### **Paseos terapéuticos**

Son paseos que pueden dar las personas con discapacidad intelectual para evitar la ansiedad.



### Quédate en casa por el coronavirus

Quédate en casa es la campaña de moda debido a la grave situación del **coronavirus**.

Muchas personas se tienen que quedar en casa para evitar los contagios del virus.

Si eres una persona con discapacidad intelectual te animamos a que nos envíes un vídeo y expliques lo que estás haciendo estos días en los que no puedes salir de casa.

Este vídeo puede ser casero y te puede ayudar tu padre, madre o tu hermano a realizarlo.

Aquí os mostramos vídeos para que os animéis a compartirlo.

Desde el movimiento asociativo Plena inclusión os animamos a participar.

#### **Coronavirus**

Ser vivo muy pequeño que puede ser muy peligroso y contagioso.

No olvides poner en Twitter con el hashtag #QuedateEnCasa.

Para ver los videos pulsar en estos enlaces

<https://youtu.be/SF8DYDsDrKM>

<https://youtu.be/acwdgD7DpzI>

<https://youtu.be/BZlOhO94nGo>



# Sergi Moncunill "Tenemos que ser capaces de superarlo juntos"



Sergi Moncunill tiene 31 años.  
Vive en Valls.  
Valls es una ciudad cerca de Tarragona

Sergi pertenece al Consejo de participación del DINCAT.

DINCAT es Plena inclusión Catalunya.

Nos cuenta su experiencia en la crisis del coronavirus.

### **¿Cómo estáis viviendo esta situación excepcional?**

Yo personalmente fui a trabajar el lunes, pero la misma noche me enviaron un mensaje para que no fuera a trabajar al día siguiente por precaución. Esta situación la estoy viviendo con mi familia, sin agobiarme y que estos los días que no estoy en el trabajo he mirado en Youtube unos videos de Javier Tamarit. También he encontrado unos libros sobre discapacidad del autor Miguel Ángel Verdugo, como por ejemplo "El cambio den las organizaciones de discapacidad".

### **¿Qué dificultades estáis teniendo?**

La primera dificultad es no poder ir a trabajar.

La segunda que me han cancelado las reuniones con el "Consell de Participacio" de Dincat, y las próximas reuniones que teníamos con Plena Inclusión.

Me gustaría estar más ocupado y poder seguir trabajando para el colectivo de discapacidad intelectual y del desarrollo.

### **¿Qué os gustaría compartir de esta experiencia?**

Es un momento clave para estar con la familia las personas con discapacidad intelectual tenemos que apoyarnos ya que vendrán unos tiempos muy duros, entre todos; administraciones, personas con discapacidad, familias, profesionales y federaciones tenemos que juntarnos para conseguir la unidad y ser capaces de superarlo juntos.

Sergi Moncunill Hurtado



## Web de Planeta fácil

[planetafacil.plenainclusion.org](http://planetafacil.plenainclusion.org)



## ¡Participa!

Envía tus opiniones a Planeta Fácil.

<http://planetafacil.plenainclusion.org/participa-en-planeta-facil/>

