



**Planeta
fácil**

Noticias fáciles de entender sobre
el mundo y la discapacidad

Número 53
20 de mayo de 2020

Las personas con discapacidad son las más afectadas por el coronavirus



Dos personas dándose la mano

 **Plena
inclusión**



Nuestra web:
planetafacil.plenainclusion.org

En este boletín vamos a hablar de:



Noticias actuales 3

Las personas con discapacidad son las más afectadas por el coronavirus..... 3



Noticias actuales 5

¿Sabes lo que es un ERTE o un PCR te lo contamos en lectura fácil? 5



Noticias de organizaciones de Plena inclusión 8

Una nueva rutina durante la cuarentena..... 8



Noticias de organizaciones de Plena inclusión10

“Ser voluntario para llevar medicamentos a la gente que no puede ir a las farmacias”10



Noticias sobre discapacidad.....12

Entrevista a Pilar Pillo de Down Toledo12



Noticias sobre cultura.....13

Aprende a usar los ajustes de tu teléfono móvil.....13



Las personas con discapacidad son las más afectadas por el coronavirus.

En el mundo viven más de 1.000 millones de personas con discapacidad o sea 1 de cada 7 personas.

Es igual a la población de la India.

En esta noticia publicada en el Diario de Extremadura, la Organización de Naciones Unidas ha denunciado que las personas con discapacidad son las más afectadas por el coronavirus.

Según Antonio Gutierrez, Secretario de la Organización de Naciones Unidas:

- Estas personas tienen problemas para acceder a la sanidad y a la higiene.
- Denuncia las muertes de usuarios en las residencias.
- Pide mayor asistencia sanitaria en igualdad de condiciones que cualquier persona.
- Muchas personas con discapacidad pueden perder su trabajo durante la crisis.
- Las mujeres y niñas con discapacidad están sufriendo violencia de género.

Estos son unos ejemplos
pero hay más.

Para leer la noticia completa
[pulsa este enlace.](#)



¿Sabes lo que es un ERTE o un PCR te lo contamos en lectura fácil?

Muchos de vosotros habéis visto los informativos de vuestra zona y no os habéis enterado de algunas palabras porque son muy difíciles de entender.

Ahora te las explicamos aquí:

ERTE: Un ERTE es un despido temporal que te hace una empresa, es decir, que te despiden debido a una crisis y luego te vuelven a contratar de nuevo.

Por ejemplo:

A Juan le han hecho un ERTE porque en el lugar donde trabaja están de reforma.

A Benito le han hecho un ERTE para evitar el contagio por coronavirus.

PCR: Son unas siglas en inglés que en español significa:

Reacción en Cadena de la Polimerasa

Es una prueba que te hacen para ver si estás contagiado por el coronavirus.

También en esta prueba se ve cualquier tipo de virus.

Tarda 2 horas para ver que tipo de virus tienes.

Test rápido: Es un envase que tiene un líquido, un tipo de bastoncillo y un chip.

La prueba consiste en echar unas gotas de líquido a un tubo.

A continuación, con el bastoncillo se le mete en la boca de la persona para hacerle una muestra.

Luego este bastoncillo se mete en el líquido para hacer la prueba y

después se tiene que tirar.

A continuación, se ponen unas gotas de este líquido en un chip.

Este chip te dirá en 15 minutos si tienes o no el coronavirus.

Para verlo de manera más visual sobre lo que es un test rápido te enseñamos este vídeo.

<https://youtu.be/soRvZhFxZEK>



Una nueva rutina durante la cuarentena



Diego Raijen es una persona con discapacidad intelectual que vive en Lardero.

Lardero es un pueblo de La Rioja muy cerca de Logroño.

En vídeo Diego nos cuenta su experiencia en la cuarentena.

Antes de la crisis del coronavirus realizaba actividades como:

Desayunar e ir al taller donde hacía objetos de barro.

3 veces a la semana acudía a natación.

Durante el confinamiento sus nuevas rutinas son:

- Ayudar en casa.
- Ejercicios en casa.
- Llamar con los monitores.
- Escuchar música.

¿Qué cosas echa de menos Diego en la vida diaria?

- Sus amigos.
- Sus sobrinas.
- Los entrenamientos.

¿Qué cosas haces para mejorar la vida de tu familia?

- Hacer las tareas de casa como pasar el aspirador, colgar la ropa o hacer la compra a los abuelos.

Para ver el vídeo
pulsas el enlace de abajo.

<https://youtu.be/gwbJ4lV7Kog>



“Ser voluntario para llevar medicamentos a la gente que no puede ir a las farmacias”



Mi nombre es Luis Antonio Muñoz, soy de Plena inclusión Aragón y vocal de la Asociación “Los Que No Se Rinden”, además, soy miembro del Equipo de Líderes a nivel estatal.

Quiero contarles mi experiencia en la crisis del coronavirus:

Cuando salieron los primeros casos en España, el Gobierno tendría que haber comprado más test y haber hecho más pruebas y haber aislado a los que dieran positivo. Desde que salieron los primeros casos, sabían lo que había pasado en China, se tendrían que haber tomado más precauciones y no haber dejado salir a la gente de casa.

Yo lo voy llevando bien a pesar de que me gusta mucho estar en la calle, por ejemplo, salgo a comprar verdura y fruta, y la semana pasada, se estropeó mi ordenador y salí con el coche a una tienda para arreglarlo,

pero como era muy viejo,
me tuve que comprar otro.

En casa vivo con mi madre
y le ayudo, también paso el tiempo
viendo la televisión y haciendo ejercicio
con unos pedales que tengo.
Con el Equipo de Líderes,
hacemos reuniones a través
de la aplicación Zoom
y desde Plena inclusión Aragón
también hacemos actividades,
como, por ejemplo,
desde la Comisión de Accesibilidad Cognitiva,
un día a la semana,
convertimos noticias que salen los domingos
en el Periódico de Aragón a Lectura fácil.

También asistí a una sesión formativa
de la Cruz Roja, porque
soy voluntario
para llevar medicamentos
a la gente que no puede ir a las farmacias.

Por último, quiero decir,
que tengo muchas ganas de ver a mi novia
y a su madre, que las quiero mucho
y las echo de menos.



Entrevista a Pilar Pillo de Down Toledo



Pilar Pillo, es una persona con discapacidad intelectual usuaria de Down Toledo, y en la siguiente entrevista para Planeta fácil, Pilar nos cuenta su experiencia durante el confinamiento:

¿Cómo estás viviendo la situación especial?

Bien estoy en mi casa tranquila pero echo de menos mi trabajo.

¿Qué te gustaría compartir de esta experiencia?

Me he dado cuenta de lo importante que es llevar una vida normal y no tener que estar encerrada en mi casa.

Recuerdo cosas que hacías antes y ahora no se puedo hacer:

- Trabajar
- Ir a la piscina
- Ir a las actividades de la asociación
- Salir con mis amigas los fines de semana



Aprende a usar los ajustes de tu teléfono móvil

Hoy en día las personas usamos mucho la tecnología por ejemplo: el teléfono móvil.

Lo usamos para:

- Whatsapp.
- Ver el periódico.
- Para ver la distancia recorrida.
- Para el trabajo.
- Leer un libro.

En este vídeo podrás ver de manera fácil cómo usar los ajustes de tu teléfono móvil de manera visual.

En los ajustes del teléfono móvil puedes hacer lo siguiente:

- Activar la WIFI.
- Cambiar el brillo de pantalla.
- El idioma del teléfono.
- El volumen del teléfono.

Este vídeo es para las personas que compran por primera vez un teléfono móvil o que les cuesta a usarlo.

Para ver el vídeo
pulsar el enlace de abajo:

<https://youtu.be/M7uwTibDKVw>



Web de Planeta fácil

planetafacil.plenainclusion.org



¡Participa!

Envía tus opiniones a Planeta Fácil.

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

