



**Planeta  
fácil**

**Noticias fáciles de entender sobre  
el mundo y la discapacidad**

Número 66  
12 de febrero de 2021

## **Nace Planeta fácil televisión**









### **Imagen de una televisión**



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

## En este boletín vamos a hablar de:

---

	Noticias de organizaciones de Plena inclusión .....	3
	Nace Planeta fácil televisión.....	3
	Noticias de organizaciones de Plena inclusión .....	4
	280 personas se han conectado en el 1 debate del poder de las personas....	4
	Noticias sobre discapacidad.....	6
	Un gran paso en la accesibilidad.....	6
	Noticias actuales .....	9
	Fatiga pandémica: qué es, cómo se manifiesta y cómo tratarla .....	9
	Noticias de organizaciones de Plena inclusión .....	11
	5 noticias de la web de Plena inclusión en lectura fácil .....	11
	Noticias de organizaciones de Plena inclusión .....	13
	Dincat crea una guía de autogestión .....	13



### Nace Planeta fácil televisión

Planeta fácil es una web de noticias fáciles de entender sobre el mundo de la discapacidad, actualidad tecnología y cultura.

Este año Planeta fácil va a tener un nuevo formato de televisión en que las personas con discapacidad intelectual serán los protagonistas.

Esta iniciativa es muy importante porque dará visibilidad a las personas con discapacidad intelectual y se difundirá información fácil de entender sobre noticias de actualidad, reportajes y entrevistas.

La web de Planeta fácil cuenta con 6400 personas suscritas al boletín y ha recibido más de 470 mil visitas desde el 2007.

Para más información sobre esta noticia:

[Nace Planeta Fácil TV, un canal por y para personas con discapacidad intelectual](#)



# 280 personas se han conectado en el 1 debate del poder de las personas

280 personas con discapacidad intelectual de toda España de Plena inclusión se han conectado en el 1 debate de El Poder de las Personas.

En este debate ha sido organizado por Plena inclusión Extremadura y Plena inclusión Castilla y León en el ha participado Santiago Lopez Noguera presidente de Plena inclusión.

En este debate hacíamos esta pregunta:

Como vivimos en nuestros barrios y pueblos y cómo las personas con discapacidad intelectual podemos mejorarlo.

En este debate las personas se dividieron en 10 salas y hablaron sobre como ayudan, cuales son las barreras que se encuentran y que cosas buenas hacen.

Al final del debate se pusieron las conclusiones de las 10 salas te mostramos algunas de ellas:

- La sociedad es de todos, nos tienen que tener en cuenta a todos, todos tenemos que participar para tener una sociedad más justa y solidaria.
- Deberíamos fijarnos en las personas honestas y las que son buenas y también en nuestras familias por todo lo que han luchado.
- Participando en programas de radio, voluntariado o las fiestas del barrio, es decir, que participamos en muchas cosas.
- Con el coronavirus las tecnologías son muy necesarias.
- No se entienden las cosas en nuestros barrios tienen que estar en lectura fácil.
- Denunciar las cosas que nos dificultan la calidad de vida.
- Necesitamos lugares más accesibles para que las personas podamos participar.
- Nos asusta mucho que los pueblos se queden sin gente.



# Un gran paso en la accesibilidad

### **¿Qué es la norma UNE?**

La norma UNE quiere decir:

Una Norma Española

La UNE son un conjunto

de pautas para:

- Cómo debe ser una rampa para una silla de ruedas.
- Cómo debe ser un texto accesible para que todo el mundo lo entienda.

### **¿Por qué es importante la norma UNE?**

Esta norma es muy importante porque con su aplicación las personas con discapacidad podrán acceder a la información, a los edificios o pasear por la calle en igualdad de condiciones.

### **¿Qué ejemplos puedes encontrar de la norma UNE?**

**Las viviendas tienen que estar adaptadas para las personas con discapacidad.**

Por ejemplo, los accesos a los baños, la cocina o la cama.

- **Las rampas para personas con discapacidad física.**

Por ejemplo, estas rampas tienen que ser accesibles para personas en silla de ruedas y tener la inclinación adecuada.

- **Información táctil.**

En un hotel, en una estación o en una biblioteca es importante tener información táctil.

Así las personas podrán informarse a través del braille.

- **Pasos peatonales.**

Es importante que los pasos de peatones dispongan de sonido para las personas con discapacidad física puedan cruzar sin problemas.

- **Orientación y wayfinding.**

El wayfinding es un sistema de orientación en los edificios para que las personas con discapacidad intelectual puedan moverse sin problemas. Este sistema tiene caminos en el suelo o en la pared con diferentes colores, también cuenta con información escrita y con pictogramas.

Aquí te mostramos unos ejemplos:



Esto es un resumen a lectura fácil de una noticia de la UNE.

Enlace a la noticia:

[Un gran paso en accesibilidad](#)





# Fatiga pandémica: qué es, cómo se manifiesta y cómo tratarla

## ¿Qué es la fatiga emocional?

Durante la pandemia del coronavirus las personas han tenido que cambiar muchas cosas en su vida diaria:

- Usar la mascarilla.
- Lavarse las manos constantes.
- Mantener la distancia social.
- Protegerse de contagio.

## ¿Qué provoca la fatiga emocional?

Antes de que ocurriera esta situación las personas salían a la calle, a ir de vacaciones o ir a eventos en el trabajo.

Esta situación ha provocado que las personas estén poco motivadas, cansadas con las nuevas normas o falta de esperanza.

También causa pena o frustración.

## ¿Cómo evitar esta situación?

Existen 3 cosas para evitar la falta de ánimo durante esta situación:

Aquí te las enseñamos:

- **Piensa e identifica**

- **lo que pasa por tu cabeza.**

- Por ejemplo: ¿Qué pienso sobre la situación que me hace sentir mal?

- **Busca una frase optimista.**

- Por ejemplo: Debes estar tranquilo y animarte con frases como estas: Venga tú puedes.

- **No pienses en el futuro.**

- Por ejemplo, pensar en cosas pequeñas y centrarse en el futuro más inmediato.

## Más información

Esto es un resumen en lectura fácil de una noticia del Diario.es

Enlace la noticia:

[Fatiga pandémica; qué es, cómo se manifiesta y cómo tratarla](#)



### 5 noticias de la web de Plena inclusión en lectura fácil

En esta noticia te mostramos 5 noticias de la web de Plena inclusión en lectura fácil, es decir, fáciles de entender.

Tendrás que pulsar en los enlaces de cada noticia para poder leerlas.

En azul aparecerá la versión en lectura fácil de la noticia.

Aquí te las mostramos:

Para acceder a ellas pulsa en estos enlaces:

[Aula Virtual de formación sobre Sexualidad y Discapacidad destinada a profesionales de España y América Latina](#)



[Nace Planeta Fácil TV,](#)  
[un canal por y para personas](#)  
[con discapacidad intelectual](#)



[Conversamos con Xabier Etxeberria](#)  
[sobre la vacunación](#)  
[y sus implicaciones éticas](#)



[Acaba la primera edición](#)  
[de Líderes digitales:](#)  
[materiales del curso y próximas ediciones](#)



[Patricia Bezunartea:](#)  
[“Debemos escuchar a las personas](#)  
[con discapacidad intelectual”](#)



La próxima semana  
tendrás más noticias.



### Dincat crea una guía de autogestión

Dincat es Plena inclusión Cataluña.

Dincat ha creado una guía de autogestión en lectura fácil para las personas con discapacidad intelectual.

Especialmente esta diseñada para los grupos autogestores.

Que te va a enseñar esta guía:

- ¿Qué es el movimiento de personas autogestores?
- Normas básicas para el buen funcionamiento del grupo de personas autogestores y autogestoras.
- Grupos inclusivos y accesibles. Ideas para organizar una reunión de personas autogestoras.
- Normas básicas para el buen funcionamiento de una asamblea.
- Peligros y mejoras durante las reuniones

## **Más información**

Esto es un resumen en lectura fácil de una publicación de Dincat.

Esta guía está en catalán.

Enlace a la guía:

[Dincat crea un guía de autogestión](#)



## 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/>

