



**Planeta  
fácil**

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

Número 69  
26 de marzo de 2021

## **Adiós a la incapacitación legal y hola a más apoyos para decidir sobre tu vida**



**Imagen de representantes de discapacidad**







 **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
	Adiós a la incapacitación legal y hola a más apoyos para decidir sobre tu vida ..... 3
	Noticias actuales ..... 5
	Preocupa el estado de la salud mental en España tras la crisis del coronavirus ..... 5
	Noticias de organizaciones de Plena inclusión ..... 8
	100 personas han participado en el 4 debate de "El Poder de las Personas .. 8
	Noticias actuales .....10
	¿Qué se puede hacer en el puente de San José y Semana Santa .....10
	Noticias actuales .....13
	Todo sobre la vacuna intranasal del CSIC .....13
	Noticias de organizaciones de Plena inclusión .....15
	Plena inclusión La Rioja publica una guía de economía doméstica .....15



# Adiós a la incapacitación legal y hola a más apoyos para decidir sobre tu vida

El Congreso de los diputados ha aprobado una ley muy importante.

Esta ley va a cambiar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Esta ley trata de no incapacitar legalmente a las personas con discapacidad.

Incapacitar por ley significa lo siguiente:

Imagínate que alguien que no eres tú tenga control en tu vida y que tú no puedas tomar tus propias decisiones.

Esta persona puede ser un tutor o tutora.

Y deciden sobre temas como:

- Hacer la compra.
- Abrir una cuenta del banco.
- Pagar un piso.
- Ir de vacaciones.

Con esta ley se va a tener más en cuenta la autonomía de las personas y se da más importancia a los apoyos que ayuden a estas personas a tomar sus propias decisiones.



# Preocupa el estado de la salud mental en España tras la crisis del coronavirus

Hace un año que se inició el Estado de Alarma por la COVID-19 no solo en España sino en el resto del mundo

Durante este tiempo muchas personas no han podido salir de casa por las medidas de prevención frente al virus.

A causa de estas medidas han aumentado situaciones de ansiedad, depresión o miedo.

Por ejemplo:

- Ataques de pánico.
- Soledad.
- Aumento de preocupación.

Se trata de situaciones que en muchos casos han pasado a convertirse en trastornos psicológicos o enfermedades mentales.

### **¿Qué personas han sido las más afectadas?**

- Jóvenes, mujeres y personas con discapacidad.
- Personas de 18 a 34 años han tenido que ir a los servicios de salud mental por ansiedad y tristeza. En especial mujeres.
- Personas que han tenido que cuidar a una persona o que han sido víctimas de violencia de género.
- Algunas personas con discapacidad han visto empeorar su ánimo o han tenido que consumir medicación.

Esta situación está ocurriendo también en otros países de Europa.

Esta población es:

- Personas migrantes.
- Personas refugiadas.
- Niños, niñas y adolescentes sin escolarizar, es decir, que no van al colegio.

- Personas sin trabajo.
- Personas mayores que no han podido salir de la residencia.
- Personas con discapacidad intelectual.

## **Más información**

Esto es un resumen en lectura fácil de una noticia de la confederación Salud Mental España.

- Enlace la noticia: [La salud mental ha empeorado en España a causa del coronavirus](#)
- Enlace al manifiesto: [Manifiesto 'Salud mental y COVID-19. Un año de pandemia'](#)



### 100 personas han participado en el 4 debate de “El Poder de las Personas

100 personas con discapacidad intelectual o de desarrollo se conectaron por internet en el 4 debate de “El Poder de las Personas”

En este debate hemos hablado de nuestra imagen social

Este debate ha sido organizado por asociaciones de Plena inclusión Andalucía, Cataluña, Ceuta y Comunidad Valencia.

En el principio del debate participo Luis Cayo presidente del Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad que dijo unas palabras a los asistentes.

Luego 2 personas con discapacidad intelectual de la Comunidad Valenciana: Luis Jose y Marta Sevilla explicaron el debate a los asistentes

A continuación, las personas se dividieron en 10 salas



En las salas las personas  
hicieron unas preguntas  
a los asistentes

A continuación, sacaron las conclusiones.

Te contamos alguna de ellas:

- Hay personas que siguen pensando que no sabemos hacer nada.
- Si nos conocieran más cambiarían de opinión.
- Nos veían personas raras como de otro planeta.
- Deberíamos tener más ayuda de los gobiernos.
- Debemos demostrar que somos capaces de hacer las cosas como cualquier persona.
- Más formación, sensibilización y concienciación sobre discapacidad a las personas que no nos conocen.
- Nos verán trabajando como cualquier otra persona, seremos uno más.
- En nosotras mismas las propias personas con discapacidad intelectual.

Más información

Para poder ver el debate y saber más  
sobre las conclusiones

pulsa en este enlace: [El Poder de las Personas](#)



# ¿Qué se puede hacer en el puente de San José y Semana Santa

En estos días se han reunido todos los consejeros de Sanidad de las comunidades autónomas de España.

Esta reunión era para ver lo que se hacía durante el puente de San José y las vacaciones de Semana Santa.

Durante el puente de San José estarán algunas zonas cerradas, mientras que en Semana Santa estarán todas las comunidades autónomas cerradas salvo Canarias y Baleares.

El cierre nocturno será de 11 de la noche a 6 de la mañana, solo se permitirán 4 personas en lugares cerrados y 6 en lugares abiertos.

### **¿Se puede viajar a Canarias y Baleares?**

No se puede viajar en Semana Santa a las islas salvo:

- Viajes laborales.
- Visita al médico.
- Ir a un examen.

### **¿Puedo ir a otra comunidad autónoma?**

No salvo por causa justificada, es decir: por trabajo, para hacer una formación o cuidar a un familiar.

### **¿Puedo viajar dentro de mi comunidad autónoma?**

Si se puede viajar dentro de las comunidades autónomas salvo Galicia, Madrid o Murcia que tienen zonas cerradas.

Esto se revisa cada 15 días y depende de cómo esté la situación de contagios.

### **¿Puedo viajar fuera de España?**

No se puede.

Las personas que viajen a España desde zonas de riesgo deberán entregar una PCR negativa 72 horas antes de viajar a España.

Desde Brasil, Reino Unido o Sudáfrica solo podrán viajar residentes españoles.

## **Más información**

Esto es un resumen a lectura fácil de una noticia de Nius Diario.

Enlace a la noticia: [¿Qué se puede hacer en el puente de San José y en Semana Santa?](#)



# Todo sobre la vacuna intranasal del CSIC

El CSIC es el Centro Superior de Investigaciones Científicas.

Es una organización se dedica al desarrollo y a la investigación.

Por ejemplo, sobre la vacuna del coronavirus.

Esta organización trabaja también en la creación de nuevas vacunas entre ellas, una intranasal, es decir, que se va aplicar a través de nariz mediante un spray.

Esta vacuna podría situarse como una de las mejores aunque habrá que esperar 1 año para ver su está lista.

Además, esta vacuna es resistente ante las nuevas variantes del virus que vienen de Reino Unido, Brasil y Sudáfrica.

Durante el verano se van a hacer ensayos con ratones, hámster y macacos, señala Luis Enjuanes

Luis Enjuanes trabaja el laboratorio del CSIC en la investigación de la vacuna del coronavirus.

**Más información:**

Esto es un resumen en lectura fácil de una noticia del diario 20 minutos.

Enlace a la noticia: [Todo sobre la vacuna intranasal del CSIC](#)



# Plena inclusión La Rioja publica una guía de economía doméstica

Plena inclusión La Rioja ha elaborado una guía muy interesante.

Además, está de plena actualidad porque esta semana se celebra la [Semana Global de las Finanzas](#) con la que se quiere acercar la gestión del dinero a todas las personas.

La guía de Plena inclusión La Rioja trata sobre economía doméstica.

### **¿Qué puedes ver en esta guía?**

Verás algunos consejos sencillos para ahorrar dinero cuando tengas un imprevisto.

Es importante no gastar más de lo que ganas y de lo que tienes.

### **¿Qué más te enseña esta guía?**

- Consejos para organizar dinero.
- Hacer un plan de ingresos y de gastos.
- Los gastos extra.

- Si vives con tus padres.
- Los bancos: tener dinero en el banco.
- La nómina.
- Seguridad en internet.
- La Jubilación.

Estos son unos ejemplos que te enseña esta guía pero hay más.

Para poder ver la guía completa pulsa en este enlace.

[Guía de Economía doméstica LF](#)





## 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/>

