



**Planeta
fácil**

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

Número 91
22 de abril de 2022

Adiós a las mascarillas en interiores









Foto de una tienda

 **Plena
inclusión**



Nuestra web:
planetafacil.plenainclusion.org

En este boletín vamos a hablar de:

| | | |
|---|--|----|
|  | Noticias actuales | 3 |
| | Adiós a las mascarillas en interiores..... | 3 |
|  | Artículo de opinión..... | 7 |
| | María de Carmen Martínez cuenta su experiencia en el video "Tú tienes poder" | 7 |
|  | Noticias sobre cultura..... | 10 |
| | ¿La lectura de los libros electrónicos dificulta el sueño?..... | 10 |
|  | Noticias sobre cultura..... | 13 |
| | ¿Qué libro vamos a leer en el Club de lectura de Planeta fácil? | 13 |
|  | Noticias sobre cultura..... | 16 |
| | 5 palabras relacionadas con la ciencia..... | 16 |
|  | Noticias sobre cultura..... | 19 |
| | ¿Conoces Ecologistas en Acción? | 19 |



Adiós a las mascarillas en interiores

A partir del día 20 de abril las mascarillas van a dejar de ser obligatorias en interiores.

Por ejemplo, dentro de:

- Un centro comercial.
- Una biblioteca.
- En el museo.
- En un restaurante.
- En una sala de cine.

Pero todavía será obligatoria ponérsela en:

- El transporte público.
- En hospitales.
- En farmacias.
- En residencias.

¿Se podrá quitar la mascarilla en el trabajo?

En este caso serán las personas responsables de riesgos laborales quienes decidirán si hay que ponérsela o no.

Por ejemplo, se tendrá que llevar mascarilla en casos como estos:

- Si en la zona de trabajo no se respeta la distancia de 1 metro y medio de seguridad.
- si no hay una ventilación adecuada.

También el empresario deberá evaluar el riesgo que hay en su trabajo y qué protección se debe usar.

Si hay riesgo se deberán poner la mascarilla en el trabajo sus empleados para evitar el contagio.

¿Se podrán quitar las mascarillas en los colegios?

En los colegios los alumnos y alumnas se podrán quitar las mascarillas dentro de las aulas igual que lo hacen en los patios.

En Cataluña
lo harán un día antes
que en el resto de España.

¿Qué opinan las personas expertas?

Estas personas recomiendan
el uso de mascarillas
en los interiores
cuando haya mucha gente
y el lugar no esté ventilado.
Así se protegerá mejor
a personas más vulnerables.

¿En qué situaciones son recomendables en interiores?

- Hay que usar el sentido común.
Por ejemplo, si estás
en un centro comercial
o en un supermercado
donde hay mucha gente,
es recomendable ponérsela.
- También en lugares
donde no se respeta
la distancia de seguridad.
Por ejemplo: en cines,
salas de concierto
o museos cerrados
donde el riesgo
de contagio es alto.
- Hay que tener prudencia y cautela.

Más información

Es un resumen a lectura fácil
de una noticia de 20 minutos.

Enlace a la noticia: [Adiós a las mascarillas en interiores](#)

[También puedes mirar esta infografía.](#)



María de Carmen Martínez cuenta su experiencia en el video “Tú tienes poder”

La persona que responde a la entrevista es María del Carmen Martínez Vera, miembro de la junta directiva de su asociación, Asido Cartagena.

1 ¿De quién fue la idea de este video?

Fue una idea de Plena inclusión Región de Murcia.

Nos lo propuso la federación.

2 ¿Cuántas personas con discapacidad participaron en él?

Somos casi 30 personas de 8 asociaciones de diferentes municipios de la Región de Murcia.

Hay chicas y chicos con autismo, con síndrome de Down y con parálisis cerebral, por ejemplo.

3 ¿Cuándo te dijeron que ibas a participar en él, ¿Cómo te sentiste?

Me pareció una buena idea y una experiencia nueva.

4 ¿Cómo fueron los ensayos y la preparación de este video?

Fue todo muy divertido

5 ¿Por qué es importante estos mensajes en el video?

Para que lleguen a más gente y se conciencien más personas de que hay que respetar a las personas con discapacidad y hacer realidad todas estas cosas que decimos.

6 ¿Qué mensajes transmite el video a la sociedad?

El video da mensajes importantes a la sociedad, como cuando celebramos el Día de las Personas con Discapacidad.

Los mensajes son los que tenemos poder y que podemos participar.

7 ¿Una cosa curiosa que te haya pasado durante los ensayos?

Coger una guitarra eléctrica de verdad.

Ha sido muy curioso.

¡Pesa más de lo que creía!

8 Un mensaje de despedida para nuestros lectores y lectoras

Las personas con discapacidad podemos hacer de todo.

¡Tú tienes poder!



¿La lectura de los libros electrónicos dificulta el sueño?

Cada día las personas usan las nuevas tecnologías para leer.

Por ejemplo:

- El periódico
- Un libro
- Una revista
- Un cómic

Un ejemplo de esta tecnología son los libros electrónicos.

Maldita.es es una web que lucha contra los bulos.

Plena inclusión está colaborando con ella.

En esta noticia de Maldita.es se habla sobre los efectos que pueden tener los libros electrónicos en el sueño.

Hay estudios que demuestran que estos libros electrónicos con **pantalla LCD** cansan más que las de **tinta electrónica**.

Por ejemplo, **la pantalla LCD** tienen mucho brillo y cansa mucho la vista. Unos ejemplos de eso son los teléfonos móviles.

La tinta electrónica que usan los nuevos libros electrónicos no brilla como las pantallas LCD y no cansa la vista.

Por ejemplo, Rubén Pulido experto en oftalmología explica que los libros de tinta electrónica y otros dispositivos no producen efectos negativos en la calidad del sueño ni fatiga ocular.

Más información

Esto es un resumen
a lectura fácil
de una noticia de Maldita.es

Enlace a la noticia: [Los libros electrónicos son malos para el sueño](#)



¿Qué libro vamos a leer en el Club de lectura de Planeta fácil?

El club de lectura
estrena nuevo libro.

Este libro se llama
'Recopilatorio de cuentos
de amor'.

Son una serie de cuentos
escritos por Emilia Pardo Bazán,
adaptados a lectura fácil
para las personas
con discapacidades de desarrollo.

Este libro es un homenaje,
ya que se cumplen
100 años de su muerte.

Son 25 cuentos relacionados
con el amor.

Te enseñamos
algunos ejemplos:

La última ilusión de Don Juan

Habla sobre las relaciones que tenía Don Juan con las mujeres y la relación que tenía con Estrella.

La caja de oro

Trata de una persona que estaba enamorada de una caja.

También habla de los secretos y las mentiras en el que están metidos los personajes del libro.

Más información

Esto es un resumen a lectura fácil del libro de Recopilatorio de cuentos con amor.

Enlace para descargar el libro [Recopilatorio de cuentos de amor](#)

Información de interés
Si quieres pasar una tarde agradable con nosotros.

No dudes en conectarte
los miércoles
a las 4 de la tarde
en el club de lectura
en este enlace: [club](#)

Allí verás las fechas
y los libros que estamos leyendo
en el club.

¡Anímate y difunde!



5 palabras relacionadas con la ciencia

En Planeta fácil,
estamos tirando mucho
del diccionario.

Esto es debido
a que muchas personas
con discapacidades del desarrollo
tienen problemas para entender
palabras complicadas.

Explicándolas de manera fácil
las personas entenderán
lo que quieren decir estas palabras
y estarán en igualdad de oportunidades
que el resto de las personas.

En este caso os vamos a explicar
5 palabras complicadas
relacionadas con la ciencia.

La ciencia habla
del mundo natural
por ejemplo, de la vida
de los seres vivos
o las células.

Las palabras
que vamos a ver son:

Átomo: es la parte más
pequeña de un elemento químico.

Un elemento químico es, por ejemplo,
el oxígeno o el calcio.

Célula: es la parte más pequeña
que tiene el ser humano.

Por el ejemplo, el núcleo la
parte central de la célula.

Materia: es una masa que puede
mostrarse:

- En gas, por ejemplo, el aire.
- En líquido, por ejemplo, el agua.
- En sólido, por ejemplo, el hielo.

Organismo: es cualquier cosa capaz
de vivir por sí misma.

Un organismo puede ser
por ejemplo, una planta o un animal.

Velocidad: es la rapidez y la dirección
a la que se mueve una cosa.

Por ejemplo, el tren de alta velocidad
de mueve muy rápido por las vías.

Más información

Es un resumen a lectura fácil
de la página web
de cómo estudiar.

Enlace a la web: [5 palabras relacionadas con la ciencia](#)



¿Conoces Ecologistas en Acción?

Ecologistas en Acción es una organización de 300 grupos repartidos en ciudades y pueblos.

Se dedica a la ecología social debido a que en el mundo la gente está contaminando más.

Para eso hacen actividades de sensibilización a través de denuncias sociales para evitar una crisis ecológica.

Además, esta organización trabaja en grupos y toma de decisiones en asambleas para tratar de muchos temas que les afectan.

¿Qué cosas puedes encontrar en esta web?

- En inicio puedes encontrar las noticias de interés de los grupos, las federaciones autonómicas, documentos entre otras cosas.

- En áreas de acción podrás ver en qué temas están trabajando. Por ejemplo, en eco feminismo, el agua o la energía.
- En territorios podrás ver que cosas se están haciendo en cada comunidad autónoma.
- En publicaciones podrás ver la revista de la organización o folletos informativos.
- Tienda podrás comprar libros o materiales relacionados con la ecología.
- Además, puedes unirte a ecologistas en acción.

Más información

Es un resumen a lectura fácil de la web de Ecologistas en Acción.

Enlace a la web: [¿A qué se dedica ecologistas en acción?](#)



Web de Planeta fácil

planetafacil.plenainclusion.org



¡Participa!

Envía tus opiniones a Planeta Fácil.

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

