



**Planeta
fácil**

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

Número 101
21 de octubre de 2022

Ya se han cumplido 10 años de "Cádiz cuna de derechos"



las personas como yo, con discapacidad intelectual

Fotografía de Carlos de la Torre

 **Plena
inclusión**



Nuestra web:
planetafacil.plenainclusion.org

En este boletín vamos a hablar de:



Artículo de opinión..... 3

Ya se han cumplido 10 años de “Cádiz cuna de derechos”..... 3



Noticias sobre cultura..... 7

¿Qué es el Metaverso y cuándo será real? 7



Noticias actuales11

¿Qué es la estrategia española sobre discapacidad 2022 a 2030?11



Noticias sobre discapacidad13

El rugby inclusivo, un ejemplo para el deporte13



Noticias actuales15

El Gobierno va a reformar la “ley mordaza”15



Noticias actuales17

Si vas al supermercado debes conocer esto17



Noticias actuales22

La Agencia de Explicación resuelve dudas sobre una noticia del recibo electrónico.....22



Ya se han cumplido 10 años de “Cádiz cuna de derechos”

El día 19 de octubre de 2012 comenzó en Cádiz la historia de participación de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

Estas personas se reunieron para hacer un manifiesto por su “plena ciudadanía”.

En este acto estuvo Carlos de la Torre, que ahora es miembro de la Plataforma Estatal de representantes de Plena inclusión.

Esto es lo que nos ha contado:

1 ¿Qué significó para ti el encuentro de Cádiz?

Una oportunidad de participar en algo muy importante, donde participó muchas personas.

Fue un evento histórico,
una batalla donde comenzó
para conseguir todas
nuestras reivindicaciones.

Me dio la oportunidad
de empezar a realizar
cosas nuevas.

Durante estas jornadas
se hizo un esfuerzo muy grande
entre todas las personas
para realizar este manifiesto.

Este manifiesto era bastante completo
aunque se dejaron cosas atrás,
pero recogía todas nuestras reivindicaciones.

Hice el cartel del encuentro,
para mí fue emocionante verlo
por todas las partes.

2 ¿Cómo han cambiado las cosas desde aquel encuentro para las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo?

Gracias a nuestras reivindicaciones han cambiado esto en España:

- El derecho al voto de las personas con discapacidad.
- Qué las mujeres no sean esterilizadas de manera forzosa.
- La capacidad jurídica.

Además, se ha creado la Plataforma estatal de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en la que participamos personas de toda España, se están haciendo cosas muy importantes.

En general ha aumentado mucho nuestra participación y representación en los órganos del gobierno y ha habido muchos avances en

- Accesibilidad
- En participación
- Educación
- En representación

Más información

[Lee el manifiesto de la plena ciudadanía de Cádiz 2012.](#)

[Lectura del manifiesto](#)



¿Qué es el Metaverso y cuándo será real?

¿Qué es el Metaverso?

El Metaverso es algo parecido a un mundo virtual que han creado en internet para que nos creamos que estamos dentro de él.

Allí podemos relacionarnos con personas y lugares a través de gafas de la realidad virtual.

La palabra procede de una novela del año 1992 llamada "Snow Crash" que habla de entornos virtuales.

En el Metaverso puedes crear un avatar.

Un avatar es un personaje que creas de manera virtual para que te represente.

¿Quién está detrás de esto?

Hay empresas muy importantes que lo están usando por ejemplo:

- Google.
- Facebook.
- Microsoft.

¿Cómo participar en Metaverso?

Para ver el Metaverso tenemos que usar las gafas de la realidad virtual.

Son unas gafas que cuando te las pones puedes ver como si fueran reales:

- Museos
- Ciudades
- Videojuegos.

¿Qué cosas puedes hacer dentro de Metaverso?

Por ejemplo:

- Hacer negocios
- Asistir a reuniones de trabajo.
- Participar en conciertos virtuales.
- Jugar a videojuegos con personas que están muy lejos.

¿Cuál es el límite de Metaverso?

Todavía no dispone de herramientas accesibles que permitan a todo el mundo usar esta tecnología.

Durante los próximos años se quieren desarrollar gafas virtuales fáciles de conseguir para todas las personas

Pero aun estamos muy lejos de que todas las personas se conecten así.

Más información

Este un resumen a lectura fácil de la web de Xataka.

Enlace a la web: [Qué es el Metaverso, qué posibilidades ofrece y cuándo será real](#)

Video explicativo: [¿Qué es Metaverso?](#)



¿Qué es la estrategia española sobre discapacidad 2022 a 2030?

El Gobierno ha aprobado la Estrategia Española sobre la discapacidad que estará operativo desde este año y hasta 2030.

Se trata de un Plan que quiere dar más garantía para el respeto de los derechos de todas las personas con discapacidad y sus familias.

El Ministerio de Derechos Sociales es el responsable de este Plan.

Este ministerio se ocupa por ejemplo, de temas como:

- Discapacidad.
- Derechos Sociales.
- Familias.
- Niños y niñas

¿Qué dice este documento?

- ¿Cómo se hizo la estrategia?
- Los objetivos de la estrategia.
- Los ejes de la estrategia.
Un eje es un tema sobre el que se va a trabajar en esta estrategia.
Por ejemplo: inclusión social y participación.
- Puesta en marcha de la Estrategia.

Más información

Es un resumen en lectura fácil de la guía Estrategia Europea de la discapacidad 2022 a 2030.

Enlace a la guía: [¿Qué es la Estrategia española sobre discapacidad 2022-2030?](#)

El rugby inclusivo, un ejemplo para el deporte

El deporte inclusivo es aquel en que las personas con o sin discapacidad juegan juntos en igualdad de oportunidades.

También es interesante porque entrenan chicos y chicas juntos.

Es el caso del equipo de rugby "El Salvador" de Valladolid.

Este proyecto de deporte inclusivo está apoyado por Plena inclusión de Castilla y León que firmó en 2014 un acuerdo con este club.

El equipo femenino de El Salvador, que también es conocido como el de las "chamiusas" ganó la final del Campeonato del mundo de rugby inclusivo.

Fue en la pasada primavera
en un partido celebrado
en una ciudad de Irlanda
llamada Cork
contra un equipo de personas
con y sin discapacidad
de Italia y Ecuador.

Este equipo está formado
también por jugadoras
con discapacidad intelectual
de asociaciones de Plena inclusión

Este entrenamiento lo hacen
los chicos y chicas juntos.

Por otra parte, Valladolid
es una de las ciudades
más importantes de España
en la práctica del rugby
ya que tiene a 2 equipos
en Primera División.

Estos equipos son:

- El Salvador.
- Quesos Entrepinares.

Más información

Es un resumen a lectura fácil
de una noticia de "El Norte de Castilla"

Enlace a la noticia: [Si te gusta el deporte inclusivo debes conocer esta noticia](#)



El Gobierno va a reformar la "ley mordaza"

En los medios de comunicación se está hablando mucho de una ley que se va a reformar.

Estamos hablando de la "ley mordaza"

A la Ley de Seguridad Ciudadana se la llama "ley mordaza".

Esta ley se aprobó en el año 2015 cuando Mariano Rajoy era presidente de Gobierno.

Esta ley ha sido muy criticada por algunos partidos políticos.

¿Cuáles son las claves de esta ley?

Permite poner multas cuando la gente haga estas cosas.

- Manifestarse junto al congreso y al senado.
- Sacar fotos o videos de la policía.
- Detener un desahucio
- Escalar edificios o monumentos
- La resiliencia pacífica y las sentadas.

Más información

Es un resumen a lectura fácil de las noticias de:

- Enlace a la noticia de "El Periódico": [El Gobierno va a reformar la "ley mordaza"](#)
- Enlace a la noticia de "El Plural": [El Gobierno va a reformar la "ley mordaza"](#)



Si vas al supermercado debes conocer esto

Hoy en día la gente hace la compra en los supermercados y en otras tiendas de alimentación.

Pero muchas de estas personas no se han dado cuenta de una marca que viene en los envases de muchos alimentos.

Es un código de letras y se llama Nutri-score:



En esta foto puedes ver la escala Nutri-score.

Ahora vamos a ver en qué consiste esta escala.

Nutri-score sirve para medir si un alimento es sano o no.

Tiene varios colores y letras:

- La letra A corresponde de color verde.
- La letra C corresponde de color amarillo.
- La letra E corresponde de color rojo.

El color verde quiere decir que es un alimento sano.

Ejemplos de alimentos sanos:



Cereales



Gazpacho

En color amarillo
son alimentos que pueden
ser dudosos para la salud
ya que no explican bien
los ingredientes que tienen.

Ejemplos de alimentos
de color amarillo.



Zumo de frutas



Sardinas en conserva

En color rojo quiere decir
que son alimentos
malos para la salud
ya que tienen mucha grasa
y aceites malos.

Ejemplos de alimentos
de color rojo.



Crema de cacao



Coca cola normal
tiene mucha azúcar.

Más información

Este es un resumen a lectura fácil
de la Wikipedia y de Las Provincias:

Enlace a la noticia de la Wikipedia: [Si vas al supermercado debes conocer esto](#)

Enlace a la noticia de Las Provincias: [Si vas al supermercado debes conocer esto](#)



La Agencia de Explicación resuelve dudas sobre una noticia del recibo electrónico

La Agencia de Explicación es un proyecto de Plena inclusión y Planeta fácil.

Con él queremos resolver las dudas que nos mandan las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo sobre noticias publicadas por los medios de comunicación.

En este caso, Luis José nos manda una noticia con palabras muy complicadas.

Megavatio por hora

Un megavatio es una medida de energía con la que se mide su consumo en el tiempo.

Por ejemplo, en España el precio de la luz es hoy de 202,77 € megavatio por hora.

Explicación en [este enlace](#)

Tarifa PVPC

La tarifa PVPC quiere decir Precio Voluntario para el Pequeño Consumidor.

Es una manera de expresar el coste del precio de la electricidad para las familias en las casas.

Este precio lo regula el Gobierno.

Explicación en [este enlace](#).

Volatilidad

La palabra "volatilidad" se usa en esta noticia para describir cambios rápidos en el precio de una cosa.

Por ejemplo, el precio de la luz puede cambiar de un día para otro.

Explicación en [este enlace](#)

Descarbonización

Es quitar las fuentes de energía que contaminan más las atmósfera.

Sobre todo habla de sustituir el carbón por otras fuentes de energía.

Explicación en [este enlace](#)

Descarbonizar

Es lo mismo que **descarbonización**

Low tech

La Low tech quiere decir tecnología limpia.

Esta tecnología es accesible para todas las personas y tiene buenas consecuencias.

Por ejemplo:

- Cubrir necesidades básicas de las personas.
- Precio barato.
- No contamina.

Otros ejemplos de low tech son:

- Agricultura ecológica
- Casas con energía solar

Explicación en [este enlace](#)

Más información

Para acceder a la noticia complicada
pulsa en [este enlace](#).



Web de Planeta fácil
planetafacil.plenainclusion.org



¡Participa!
Envía tus opiniones a Planeta Fácil.
[http://planetafacil.plenainclusion.org/
participa-en-planeta-facil/](http://planetafacil.plenainclusion.org/participa-en-planeta-facil/)

