



Grupo de autorrepresentación, empoderamiento y participación social de mujeres con discapacidad intelectual





1. Introducción



Este documento en **Lectura Fácil** tiene toda la información que necesitas saber sobre el **grupo de autorrepresentación, empoderamiento y participación social de mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo**.

La **autorrepresentación** es la capacidad de representarse a una misma.

El **empoderamiento** es el proceso en el que las mujeres se convierten en protagonistas de sus vidas y ganan poder e **independencia** para tener una vida autónoma y tomar decisiones.

La **Lectura Fácil** ayuda a leer la información gracias al uso de frases y palabras sencillas.

Así, la información es más fácil de entender para todas las personas.

La **independencia** es cuando una persona tiene autonomía para hacer las cosas que desea y para pensar de forma libre.

En este grupo
solo pueden participar
mujeres con discapacidad intelectual
o del desarrollo.

Este documento
está en Lectura Fácil
porque queremos
que la información
sobre nuestro grupo
llegue a todas las personas.

Además de aprender
lo que hacemos,
esperamos que esta información
te sirva de **inspiración**
para crear un grupo nuevo
en tu **entidad**,
en tu **comunidad**
o allá donde estés.

Esta información
también te puede servir
para tener una visión más amplia
de las mujeres
con discapacidad intelectual
o del desarrollo.

La **inspiración**
es el impulso o influencia
que ayuda a una persona
a hacer una actividad.

Una **entidad**
puede ser una asociación,
una organización,
una institución
o una empresa.

Una **comunidad**
es el conjunto de personas
de un pueblo,
una región
o una nación.

También aprenderás cómo se organizan y las cosas que hacen como **activistas**.

Una **activista** es una persona que lucha por conseguir cambios sociales o políticos.

El grupo de autorrepresentación, empoderamiento y participación social de mujeres forma parte del Programa de Apoyo a Mujeres con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo de Plena inclusión Canarias.

Este documento cuenta con el apoyo del Cabildo de Gran Canaria.



Si quieres saber más sobre nuestro grupo, sigue leyendo este documento.



2. ¿Qué es el grupo de mujeres?



Nuestro grupo de mujeres comenzó en el año 2020.

En el tiempo que llevamos, el impacto de lo que hemos hecho ha sido siempre muy positivo.

Tenemos 3 objetivos:

1. Conseguir el empoderamiento de las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Trabajamos el empoderamiento desde el punto de vista del **feminismo interseccional**.

Interseccional viene de **interseccionalidad**.

El **feminismo** es un movimiento social que defiende la igualdad de derechos y de oportunidades entre las mujeres y los hombres.

La interseccionalidad dice que las siguientes categorías están relacionadas:

- el género
- la etnia
- la clase social
- la orientación sexual
- la discapacidad

Por ejemplo, la interseccionalidad explica que ser mujer y tener discapacidad puede ser una doble **discriminación**.

El feminismo interseccional tiene en cuenta a todas las mujeres.

El feminismo interseccional no hace discriminaciones por raza, orientación sexual, clase social, género o discapacidad.

La **discriminación**

es el trato que una persona da a otra como si fuera inferior.

Esta persona la trata así porque cree que es distinta o porque piensa cosas diferentes.

2. **Reivindicar** los derechos sociales de las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Las mujeres reclaman sus derechos en primera persona y con los apoyos necesarios.

3. Dar protagonismo a las mujeres con discapacidad en la reivindicación de sus derechos.

Este protagonismo es muy beneficioso para las mujeres y para el entorno en el que viven.

Reivindicar

es reclamar algo a lo que se tiene derecho.



3. ¿Cómo trabajamos en el grupo de mujeres?



Es normal hacerse preguntas cuando se crea un grupo de mujeres.

Algunas de estas preguntas son:

- ¿Por dónde empezamos?
- ¿Sobre qué temas podemos hablar?
- ¿Cuáles son nuestras **prioridades**?

Para nosotras, es muy importante empezar desde las necesidades y desde las **demandas** de las mujeres con discapacidad.

Lo que las mujeres necesitan y lo que piden suele tener que ver con los problemas que aparecen por el hecho de ser mujeres y tener una discapacidad intelectual o del desarrollo.

Una **prioridad** es una cosa que consideramos más importante que otra.

Una **demanda** es una petición de algo.

En nuestro grupo
trabajamos a partir de las mujeres
y para las mujeres.

Algunos de los temas
que nos interesan
son los siguientes:

- el empoderamiento
- el **autoconocimiento**
- la educación sexual
- el protagonismo de las mujeres
- el buen trato
- la importancia de las mujeres
en la sociedad

El **autoconocimiento**

es el conocimiento de ti misma
que llega tras reconocerte
como persona
con tus propias características,
tus puntos fuertes
y tus puntos débiles.

El autoconocimiento
es muy importante
para construir tu identidad,
es decir,
el conjunto de características
que te definen
como persona.



El grupo de mujeres
quiere que sus acciones
tengan impacto en:

- Nosotras mismas,
porque nos empoderamos
y crecemos
como personas.
- Nuestro grupo,
porque todas juntas creamos
un espacio de seguridad
y de cuidados.
- Nuestra comunidad
y la **sociedad** en general,
porque mostramos
la importancia
de las mujeres
con discapacidad intelectual
o del desarrollo.

La **sociedad**

es un grupo de personas
que conviven
de manera organizada,
se relacionan
y comparten unas reglas.

4. ¿Qué hacemos en el grupo de mujeres?

Nos organizamos en **asambleas**.

En nuestro grupo llevamos a cabo las siguientes iniciativas:

1. Hacemos cursos y talleres

Estamos siempre aprendiendo sobre los temas que nos interesan.

Algunos de estos temas son:

- la **igualdad de género**
- la prevención de violencias
- la educación sexual
- las reivindicaciones sexuales
- el liderazgo

El liderazgo es la capacidad de dirigir un equipo de personas.

Una **asamblea** es una reunión de varias personas para hablar sobre temas de interés común y tomar decisiones.

La **igualdad de género** quiere decir que todas las mujeres y los hombres tienen los mismos derechos, obligaciones y beneficios.

La igualdad de género dice que todas las mujeres y los hombres tienen derecho al respeto en todos los aspectos de la vida: trabajo, salud y educación.

2. Organizamos asambleas conjuntas

Organizamos asambleas con otras asociaciones y entidades feministas.

Compartimos experiencias en estas reuniones.

3. Participamos en espacios feministas

Participamos en programas de radio, en jornadas y en **consejos**, entre otros espacios.

4. Hacemos campañas de sensibilización

Creamos campañas de **sensibilización** y participamos en ellas.

Hacemos nuestras reivindicaciones en estas campañas.

Un **consejo** es un organismo encargado de dirigir y de gestionar una empresa, una asociación o una entidad.

La **sensibilización** es dar información sobre un tema para que las personas que lo desconocen puedan conocerlo, entenderlo y sentirlo.

5. ¿Dónde y cuándo nos reunimos?

Nuestras asambleas
tienen lugar
en la oficina de Plena inclusión Canarias.

Cuando no es posible
debido a la **pandemia** del COVID-19,
hacemos nuestras asambleas
por internet.

Una **pandemia**
es una enfermedad
que afecta a varios países
o que ataca
a casi todas las personas
de un lugar.

Suele ser un virus nuevo
contra el que las personas
no tienen defensas.

Es el caso
del coronavirus COVID-19.



6. ¡Escuchamos tus ideas!



Para nosotras,
es importante escuchar
todo lo que nos puedas decir.

Tus ideas
y comentarios
nos ayudan a construir
un grupo más diverso
y enriquecedor.



