



Sumando voluntariado,

sumando **inclusión**





Producción técnica de Plena inclusión Canarias:

Cathaysa Afonso Díaz

Yanira Fernández Barreto

Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil:

Óscar Muñoz Rodríguez

Adaptación a Lectura Fácil:

José Jorge Amigo Extremera

Validación:

Pablo Buhigas Lorenzo

Nereida Hernández Santana

Maquetación:

Celia Berdión Rico

Edición:

Plena inclusión Canarias



© Lectura Fácil Europa



Más información en:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Índice

Introducción.....7



1. Pablo Buhigas Lorenzo 11



2. Carlos Dorta Brito 17



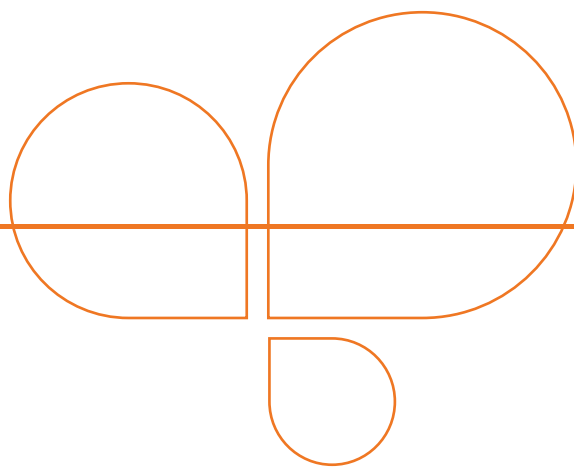
3. Emanuelle González Mistretta 21



4. Jordan Hernández Velázquez 27



5. Estrella Marina León López 31



6. Carlos Luelmo Machín 35



7. Iván Marrero Alonso 39



8. Edwin Martínez Díaz 43



9. Aridane Mendoza Pulido..... 47



10. Dolores Umpiérrez Luis 51



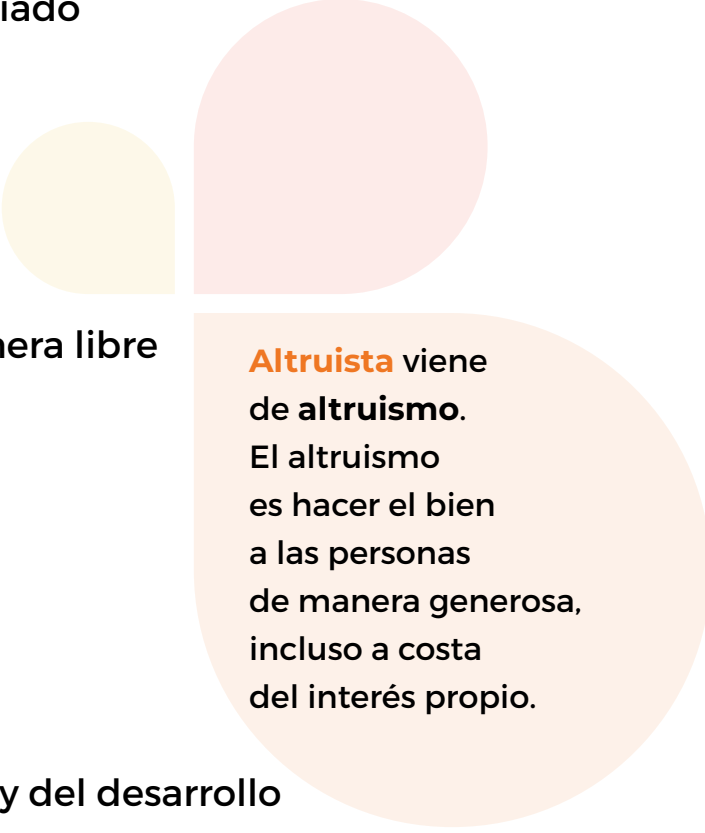
Introducción

**Sumando voluntariado,
sumando inclusión**
es un cuaderno que cuenta
las buenas experiencias
de varias personas voluntarias.

Hay un programa de voluntariado
en Plena inclusión Canarias
desde hace varios años.

El voluntariado
es el conjunto de personas
que se comprometen de manera libre
y **altruista**
a hacer actividades
que nos ayudan
a conseguir nuestra misión.

Nuestra misión es conseguir
que cada persona
con discapacidad intelectual y del desarrollo
y su familia
tenga un proyecto de calidad de vida.



Altruista viene
de **altruismo**.
El altruismo
es hacer el bien
a las personas
de manera generosa,
incluso a costa
del interés propio.

También queremos la **inclusión** de todas las personas en una sociedad justa y a favor de la igualdad.

El voluntariado ofrece muchas posibilidades a las personas:

- Ampliar relaciones y experiencias.
- Participar en la sociedad de forma activa.
- Favorecer el cambio y la verdadera inclusión en la sociedad.

Para ello, es necesario dar a conocer la labor que hacen las personas voluntarias, incluyendo las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

La **inclusión** es cuando una persona disfruta de los mismos derechos que el resto y participa en la sociedad porque está dentro de ella.

En este cuaderno,
varias personas hablan
de su voluntariado
en sus comunidades.

Queremos dar las gracias
a todas las personas
que han participado:

1. Pablo Buhigas Lorenzo
2. Carlos Dorta Brito
3. Emanuelle González Mistretta
4. Jordan Hernández Velázquez
5. Estrella Marina León López
6. Carlos Luelmo Machín
7. Iván Marrero Alonso
8. Edwin Martínez Díaz
9. Aridane Mendoza Pulido
10. Dolores Umpiérrez Luis

También damos las gracias
a sus familias
y a las y los profesionales
de las **entidades** que colaboran
con Plena inclusión Canarias.

Una **entidad**
es una asociación,
una organización,
una institución
o una empresa.



1.

Pablo Buhigas Lorenzo

Me llamo Pablo.

Soy voluntario
desde hace muchos años.

Estas son las asociaciones
con las que colaboro:

- Cruz Roja Española,
desde 2013.
- APAELP.
Es la Asociación de Familias de Personas
con Discapacidad Intelectual
o del Desarrollo.

Allí empecé en 2014.

- Pequeño Valiente.
Es la asociación que da apoyo
a los niños y niñas
con cáncer
y a sus familias.

Allí empecé en 2015.

- Down Las Palmas.
Es la Asociación
Síndrome de Down
de Las Palmas.

Allí empecé en 2018.

- Soy voluntario
de la Unión Deportiva
y de la ONCE
desde el año 2022.

Nunca he necesitado apoyo
para hacer actividades
de voluntariado.

Me animé a hacer voluntariado
porque me encanta
ayudar a las personas,
animarlas
y acompañarlas.

Voy donde me necesiten.

El **síndrome de Down**
es una causa
de discapacidad intelectual
en las personas.

Me gusta mucho trabajar
con niños y niñas,
con personas mayores
y con personas con discapacidad.

Me encanta acompañar
a las chicas y los chicos
de la Asociación Síndrome de Down
de Las Palmas.

Salimos un grupo
de chicas y chicos.

Vamos al cine,
al centro comercial,
a los bolos
y a hacer muchas actividades de ocio.

En Pequeño Valiente,
acompañó a niños y niñas
que están en el hospital.

Me gusta animarles
y estar con ellos.

A veces,
son ellos los que me animan a mí.

En Cruz Roja
y en la ONCE
hago voluntariado
con personas mayores.

Por parte de Cruz Roja,
voy con una mujer mayor
a dar paseos.

Merendamos
y hablamos mucho.



Por parte de la ONCE,
acompañó a un hombre mayor.

En mi voluntariado
en la Unión Deportiva
me encargo de decir a las personas
dónde pueden sentarse
y dónde está el baño.

Este voluntariado
me permite conocer
a los jugadores.

Todas estas actividades
me hacen muy feliz.

Animo a todas las personas
a hacer voluntariado
porque es una experiencia muy buena,
te llena de energía
y te hace mejor persona.



2.

Carlos Dorta Brito

Hago voluntariado
desde hace 3 años
en el Club de Baloncesto Lenovo-Tenerife.

Voy al pabellón Santiago Martín.

Todas las personas
conocen a este pabellón
con el nombre de “la hamburguesa”.

Disfruto mucho
de este voluntariado,
aunque mi deporte favorito
es el fútbol.

Las personas aficionadas
al fútbol
y las personas aficionadas
al baloncesto
son muy diferentes.

Hago mis tareas
como voluntario
en los días en los que hay partidos.

La persona que coordina el equipo
nos dice las tareas
que tenemos que hacer.

Por ejemplo,
nos dice:

— Cojan los aplaudidores
y pónganlos
en las puertas grandes.



Aplaudidores

A veces
voy con otros voluntarios
a la sala de prensa
o limpiamos la pista
cuando un jugador se cae.

A esto le llamamos
“estar en **mopa**”.

Lo que más me gusta
de este voluntariado
es estar con la gente
y estar en una actividad
de deporte.

Una **mopa**
es un objeto de limpieza
que tiene un palo largo
e hilos y tiras
en un extremo.
Se usa para sacar brillo
a los suelos.

Animo a todas las personas
a hacer voluntariado
en el club de baloncesto.

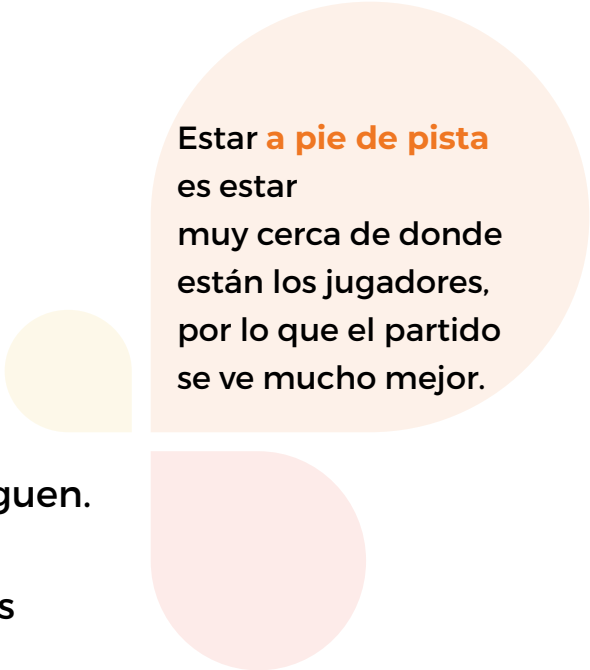
Una ventaja muy grande
es que puedes ver los partidos
a pie de pista.

Esto es algo
que muy pocas personas consiguen.

Una de las mejores experiencias
que he tenido como voluntario
fue un día en que Pau Gasol
se cayó justo delante de mí,
al lado de mis pies.

Me sorprendió mucho
y pensé:

— No me lo puedo creer.
¡Está muy cerca!



Estar **a pie de pista**
es estar
muy cerca de donde
están los jugadores,
por lo que el partido
se ve mucho mejor.



Me llamo Emanuelle.

En el verano de 2019
hice un voluntariado
en un campamento de verano
en las Escuelas Pías.

Ayudé a las monitoras
y los monitores
con los niños y niñas
de menor edad.

Para mí fue un reto
porque no se daban bien los niños
y tenía muy poca paciencia.

Trabajar con ellos
me ayudó a mejorar.

Me di cuenta
de que sus diferencias
no eran un problema
para seguir trabajando con ellos.

Como tenía el verano libre,
quise aprovechar
para hacer un voluntariado.

Además,
me dieron un certificado
de mi voluntariado.

Gracias a esta experiencia,
he aprendido a:

- Ser paciente
con los niños
y con las niñas.
- Organizarme
y hacer diferentes actividades.
- Coordinarme
con otros profesionales
y trabajar en equipo.

Siempre recordaré
que muchos niños y niñas
no tenían comunicación verbal.

Es decir,
no podían expresarse
con palabras.

Cuando se ponían nerviosos,
yo no sabía cómo manejar
esta situación.

Esto era todo un reto para mí.

Fuimos a la playa
uno de los últimos días
del campamento.

Una de las niñas
se despidió de mí
con un fuerte abrazo.

A pesar de que
ella no hablaba,
creamos una bonita relación.

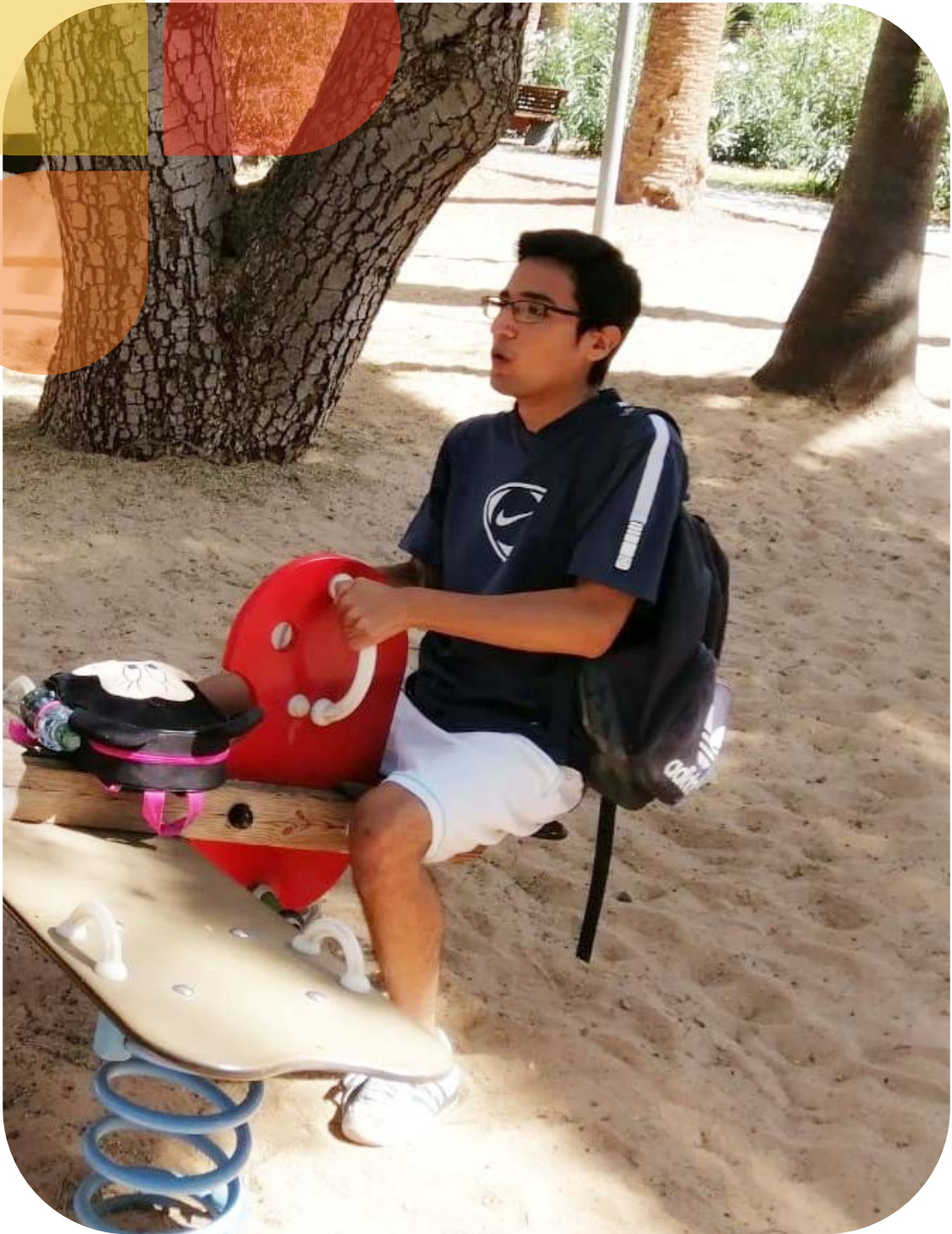
Me gustaría recomendar
a todas las personas
hacer un voluntariado.

De todo se aprende
y puede ser un gran reto.

A mí me fue bien.

Me sirvió
para ponerme a prueba
y saber que podía conseguirlo.

Estoy deseando repetir
la experiencia.





Me llamo Jordan.

Desde siempre
me han gustado
los trabajos de mantenimiento
y se me dan bien
las herramientas.

Mi entidad
se llama APANATE.

APANATE
es la Asociación Canaria
del **Trastorno del Espectro
del Autismo**.

En APANATE
me propusieron
poner en práctica
mi facilidad con las herramientas
con un voluntariado.



Las personas
con **Trastorno del Espectro
del Autismo**
pueden tener dificultades
para expresarse con palabras
y relacionarse
con otras personas.

La sigla de este trastorno
es TEA.

Así, hago mi voluntariado
en el **hotel canino**.

Me encargo
del mantenimiento
de los jardines
y de la parte de fuera del hotel
para que los perros
estén en un entorno agradable.

Me animé a hacer
este voluntariado
porque me encanta trabajar
y hacer tareas de mantenimiento.

Además,
me siento bien
y me siento valorado.

Voy una vez a la semana.

Me acompaña Adrián,
la persona que me apoya
con los traslados.

Un **hotel canino**
es un lugar
el que se cuidan a los perros
mientras sus dueños
están en otro sitio.

Este voluntariado
me aporta
nuevas habilidades sociales
para relacionarme
con otras personas.

Comparto mi tiempo
con nuevas personas
y aprendo nuevas labores.

Aunque mi voluntariado
es de mantenimiento,
siempre hay perros
que se acercan a mí
para jugar
o para que les dé caricias.

Me gustaría que otras personas
me acompañen
en mi voluntariado
para ver lo que hago.

También me gustaría animar
a todas las personas
a hacer un voluntariado.



5. Estrella Marina León López

Soy Estrella Marina León López
y vivo en Candelaria,
en Tenerife.

He hecho varios voluntariados
gracias a la Fundación Tutelar Sonsoles Soriano.

Antes de la **pandemia**,
era voluntaria
en un centro de personas mayores
de La Orotava,
en Tenerife.

Allí iba todas las tardes
y ayudaba
a las personas mayores
en todo lo que podía.

Otra actividad de voluntariado
que estoy haciendo
empezó durante la pandemia.

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.

En esos días, comencé
a escribirme cartas
con una mujer mayor.

Ella tiene 94 años
y vive en una residencia
en el norte de Tenerife.

Nos hemos conocido por carta.



Nos contamos **anécdotas**,
hablamos de nuestros gustos
y pasamos un buen rato.

También he ido como voluntaria
a limpiar la playa
porque me gusta mucho
cuidar del medioambiente.

Una **anécdota**
es una historia corta
sobre un hecho curioso
que se cuenta
como ejemplo
o para divertirse.





6.

Carlos Luelmo Machín

Me llamo Carlos.

Llevo ya algún tiempo
como voluntario
en Cruz Roja.

Voy al reparto de alimentos
a veces.

Mi padre me animó
a hacerme voluntario.

Como a mí me gusta mucho
ayudar a las personas,
decidí hacerlo.

Hago varias tareas
en mi voluntariado de Cruz Roja.

Primero,
compruebo el **DNI**
de las personas que vienen
y los alimentos que les tocan.

DNI es la sigla
del Documento Nacional
de Identidad.
Es el carnet de identidad.

Después,
hacemos la entrega de alimentos.

Estoy muy contento
por ayudar en Cruz Roja.

Me siento muy a gusto.



Estoy feliz,
tranquilo
y en paz.

También hablo
con mucha gente.

Quiero que todas las personas
que lo están pasando mal
sean un poco más felices
con nuestra ayuda.

Animo
a todas las personas
a hacer un voluntariado.

Si quieres ayudar
en Cruz Roja,
tienes que rellenar
un formulario.

Cuando te llamen,
ve a ayudar.

Seguro que vas a disfrutar
de la experiencia.



7. Iván Marrero Alonso

Soy Iván.

Trabajo
en la oficina
de un museo.

Me gusta hacer voluntariado
en mi tiempo libre.

Llevo más de 3 años
colaborando con
el Club de Baloncesto Lenovo-Tenerife.

Voy a los partidos
y ayudo en todo lo que puedo.

Las tareas principales
son poner aplaudidores
y “estar en mopa”
para que la pista de baloncesto
esté siempre a punto.

Me animé
a hacer voluntariado
porque me pareció interesante
y me gusta mucho el deporte.

Gracias a este voluntariado,
puedo estar con otras personas
y compartir experiencias con ellas.



También he podido
estar cerca de los jugadores
y sacarme fotos
con varios de ellos.

Algunos de estos jugadores son:

- Sasu Salin
- Marcelino Huertas
- Pau Gasol

Las fotos con Paul Gasol
son de lejos
porque no pude acercarme a él
por culpa de la pandemia.

Creo que todas las personas
a las que les guste el baloncesto
deberían animarse
a hacer un voluntariado.

Hay un gran equipo
de personas voluntarias
detrás de cada partido.



Soy Edwin.

Llevo 3 años siendo voluntario
en un hotel canino
en El Sauzal,
que está en el norte de Tenerife.

Me gustan mucho los animales,
sobre todo,
los **animales exóticos**.

Hice prácticas
en una tienda de animales,
pero no conseguí el trabajo
al final.

Ahora, en el hotel canino,
me encargo de cuidar
a los animales.

Cuido a los perros,
los baño,
los seco
y los peino.



Los **animales exóticos**
son animales
de una especie
poco conocida
y difícil de encontrar.
Son diferentes
al resto de animales.

Un peluquero profesional
me ha enseñado
a peinar bien a los perros.

Solo los peino,
no les corto el pelo.

He aprendido a tratar
a los perros
con tranquilidad.



Mi relación
con los animales
empezó cuando era pequeño.

He hecho actividades
con delfines
y he dado de comer con biberón
a gatitos recién nacidos.

Gracias a esta afición,
he querido aprender más
sobre animales.

He hecho el curso
para ser **adiestrador canino**
y tengo el certificado
que hace falta para trabajar
como dependiente
en una tienda de mascotas.

El voluntariado
con animales
me ayuda
a sumar experiencia.

Un **adiestrador canino**
es una persona
que doma a los perros.
Enseña a los perros
a comportarse
y a ser dóciles.



Soy Aridane.

Pertenezco
a la asociación **APADIS**.

Empecé a hacer voluntariado
en Cruz Roja Española
en 2015.

En mi voluntariado,
trabajo en el almacén
para organizar la comida.

También preparo
las entregas de la comida
para las personas
que las necesitan.

APADIS

es una asociación
de padres y madres
de personas
con discapacidad intelectual.

Además, ayudo en las campañas de vuelta al colegio.

Cuento y ordeno todo el **material escolar** que las personas donan.

Estoy en las campañas de recogida de juguetes en Navidad.

Voy a los supermercados y pido a la gente que donen juguetes.

También participo en el Día de la Banderita.

En ese día, recaudo dinero de las personas en la Calle Mesa y López de Las Palmas de Gran Canaria.



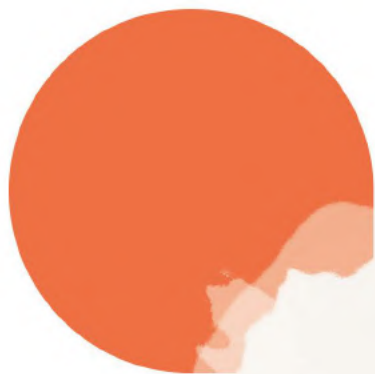
El **material escolar** es, por ejemplo, carpetas, bolígrafos, lápices y folios.

Me gusta el voluntariado de Cruz Roja.

Me siento genial
y estoy contento.

Me gusta ayudar
a las personas.





10. Dolores Umpiérrez Luis

Soy Loly.

Hace más de 3 años
que hago voluntariado
en el equipo de Promotoras de la Igualdad
de Plena inclusión Canarias
en Tenerife.

Con el grupo de promotoras,
doy charlas
en los institutos
sobre la realidad
de las mujeres
con discapacidad intelectual.

Disfruto mucho
con este voluntariado
porque ayudo a otras personas
a ser mejores.

Me animé a participar
como voluntaria
porque me di cuenta
de que mucha gente
no tiene claro
lo que es la discapacidad.

Por eso,
animo a todas las personas
a hacer un voluntariado.

Así, entre todas nos apoyamos
y vivimos mejor.



El programa de voluntariado de **Plena inclusión Canarias** es una apuesta por la participación, la formación y la promoción de las personas voluntarias.

Los programas de voluntariado tienen beneficios para todas las personas, tanto para las personas que deciden hacerlo como para las personas que reciben el apoyo.

Esperamos que las experiencias de estas 10 personas voluntarias te hayan parecido interesantes.

Te animamos a participar en programas de voluntariado en tu comunidad.



Gracias al voluntariado,
puedes ayudar
a crear una sociedad más justa
e inclusiva.

¡Anímate a participar!





