



Las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo reclaman su derecho a la Salud

— Julio - agosto 2021 · N° 462

Mujeres con discapacidad intelectual empoderadas, conocedoras de su derecho a la asistencia sanitaria, al disfrute de su sexualidad, a la maternidad, al acceso a una información comprensible sobre prevención de enfermedades, sobre alimentación y hábitos saludables, etc. El proyecto Promotoras de Salud, de Plena inclusión, pretende lograr este objetivo. En VOCES te contamos cómo hemos comenzado a dar pasos hacia la igualdad en el trato a estas mujeres en el ámbito de la Salud.

Índice

Julio-agosto
2021

■ N.º 462



Tema de portada

- Derecho a la Salud, un importante reto por conseguir para las mujeres con discapacidad 4



Documenta

- Contenidos sobre salud 6



Entrevista

- Ana Rivas, promotora de salud con discapacidad intelectual 7



Opinión

- ¿Por qué las mujeres con discapacidad tienen barreras para ejercer su derecho a la salud sexual y reproductiva? 9
- ¿Puede haber institucionalización en la tecnología? 10



Documento

- 12 recomendaciones para la atención en consulta de mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo 11



Entrevista

- Marian Obiol, ginecóloga en el Centro de Salud Sexual y Reproductiva Fuente de San Luis de Valencia 13



Actualidad Plena

- 'Apoyos 2030' apuesta por los apoyos personalizados y la vida en comunidad 15
 - Primeras oposiciones adaptadas cognitivamente en Extremadura 15
 - Queremos conocerte mejor 16
 - 'Me gustas cuando eres tú', el corto que reivindica la diversidad sexual de las personas con discapacidad intelectual 16
-



El poder de las personas

- Te invitamos a un apasionante viaje hacia #ElPoderDeLasPersonas 17
 - 'Despertar tu resiliencia': cómo contagiarse de la fortaleza de las mujeres con discapacidad intelectual 18
 - Conversamos con las promotoras de salud Carmen Laguna y Loli Espejo 19
-



Últimas publicaciones

20



La contra

- La Viñeta de Voces 21
-



Derecho a la Salud, un importante reto por conseguir para las mujeres con discapacidad

Catalina Devandas, Relatora Especial sobre los derechos de las personas con discapacidad, identificaba, en un Informe para Naciones Unidas, las desigualdades en materia de salud y la atención sanitaria, los obstáculos para acceder a los servicios de salud y las violaciones específicas de los derechos humanos en entornos sanitarios, como los principales retos para lograr la igualdad de las personas con discapacidad en el ámbito de la Salud.

Fermín Núñez. Plena inclusión España



En el caso de las mujeres con discapacidad intelectual, autismo o parálisis cerebral, según indica el estudio POMONA realizado en España hace algunos años (2015-2016), el riesgo de sufrir enfermedades es mayor no solo que el de la población general, sino también que el de los propios hombres con discapacidad intelectual: casi un 35% de estas mujeres tenían obesidad; un 33% epilepsia; un 50% alternaciones del lenguaje; y casi un 14% alteraciones tiroideas y migrañas. Junto a todo ello, ofrecía un dato especialmente revelador: apenas un 10% de estas mujeres reconoce haber acudido al ginecólogo alguna vez en su vida.

Más allá de estos datos, se oculta una terrible realidad: el estereotipo de eternas niñas que persigue a la mayoría de mujeres con discapacidad intelectual hace que no se tenga en cuenta su derecho a conocer y consentir los tratamientos y la medicación que les afectan; que en muchas ocasiones el personal sanitario se dirija a sus acompañantes y no a ellas; que no se reconozca su sexualidad ni puedan planificar su maternidad y que no dispongan de información sobre higiene, prevención de enfermedades o alimentación saludable.

La pandemia no ha venido más que agravar el riesgo de discriminación de estas mujeres, ya que por un lado existe una brecha digital clara en este colectivo que dificulta el acceso a los nuevos sistemas de cita y consulta. Y por otro, porque la digitalización de la atención médica despersonaliza y resta empatía al trato con el paciente.

MUJERES EMPODERADAS.

Contra esta situación, Plena inclusión España está desarrollando un proyecto denominado 'Promotoras de Salud', junto a sus federaciones en Asturias, Castilla-La Mancha y Región de Murcia, y con la colaboración de otras como Comunidad Valenciana, Cataluña o Extremadura.

Las promotoras de salud, identifican tres ámbitos en donde las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo están más excluidas: el derecho a la salud, la alimentación saludable, y la salud sexual y reproductiva

Este proyecto ha consolidado una serie de grupos de trabajo, formados por mujeres con y sin discapacidad que, junto a expertas en discapacidad y salud, han reflexionado juntas analizando las situaciones que afectan a estas mujeres, y desarrollando una serie de argumentos, mensajes y recomendaciones que han lanzado como una campaña de sensibilización.

En concreto, las promotoras de salud, identifican tres ámbitos en donde hacer incidencia: el derecho a la salud, la alimentación saludable, y la salud sexual y reproductiva; como aquellos en donde las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo tienen menos igualdad. La principales reivindicaciones que hacen estas mujeres son: poder acceder a una información facilitada sobre prevención de enfermedades, alimentación y hábitos saludables; poder tener un trato digno en las consultas, que se dirijan a ellas y no a sus acompañantes, y que las traten como personas adultas; poder tener tratamientos específicos y adaptados a cada una de ellas; poder disfrutar plenamente de su sexualidad y de su maternidad; no ser sometidas a tratamientos médicos sin su consentimiento, como esterilizaciones forzadas o administración de métodos anticonceptivos, etc.

Por todo ello reclaman más formación del personal sanitario, así como la extensión de la lectura fácil y otros métodos de accesibilidad cognitiva en el sistema nacional de Salud. También el apoyo para empoderar a todas las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo, con el fin de que sean menos vulnerables ante posibles tratamientos forzados.

El pasado 28 de mayo se celebró el Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres. Con este motivo, Plena inclusión lanzó en sus redes sociales la campaña #SoyPromotoraDeSalud, en la que invitaba a toda la ciudadanía a promocionar la salud de estas mujeres compartiendo sus reivindicaciones. Esta campaña cuenta con la página web [Promotoras de Salud - Plena inclusión](#) en donde pueden verse y descargarse todos los materiales.

Dentro de la campaña, las promotoras de salud grabaron una serie de videos declarativos, relacionados con los tres ámbitos de salud del proyecto, en los que describían las discriminaciones más comunes que sufren y reclamaban la igualdad de derechos en el ámbito de la Salud. En ellos aparecen también expertas en salud del grupo de promotoras, como M^a Ángeles Alcedo, que colabora también en este Voces con un artículo, y que ha ofrecido una larga entrevista a Plena inclusión, que [reproduce en varias partes en su página web](#).



Lectura fácil



PUBLICACIONES

Taller de psicoeducación. La depresión. (Plena inclusión Canarias).

Psicoeducación es dar información al paciente y a su familia sobre su enfermedad y su tratamiento. Esta guía ofrece explicaciones y actividades para tener una buena salud mental.



[Accede a la publicación](#)

Cómo preparar tu visita a la ginecóloga. (Plena inclusión Com. Valenciana).

Es importante hacerse revisiones ginecológicas. Esta guía te ofrece consejos útiles para preparar tu visita a la ginecóloga



[Accede a la publicación](#)

Cuando estoy enfermo... escúchame. (Dincat – Plena inclusión Cataluña).

Esta guía en lectura fácil, ofrece consejos sobre las consultas y tratamientos médicos.



[Accede a la publicación](#)



ENLACES

Web de la campaña #SoyPromotoraDeSalud

Está web recoge todos los videos y materiales de la campaña desarrollada por el grupo de promotoras de salud de Plena inclusión.

[Accede a la web](#)



Guía sobre la menstruación. (Plena inclusión Comunidad Valenciana).

Es una guía para mujeres con discapacidad intelectual. Una guía para conocer tu cuerpo y aprender a cuidarlo. También para romper el tabú y hablar con naturalidad de la menstruación.



[Accede a la publicación](#)

Saber más sobre la diabetes. (Plena inclusión Reg. Murcia).

Esta guía da información y consejos sobre la diabetes y los cuidados en la alimentación y estilo de vida que han de tener las personas con esta enfermedad.



[Accede a la publicación](#)



VÍDEO

"Conociendo mi ciclo menstrual" (Plena inclusión Canarias)



Lista de videos de la campaña
"#SoyPromotoraDeSalud" y declaraciones de las promotoras de salud, de Plena inclusión





Ana Rivas

Promotora de salud con discapacidad intelectual

“Necesitamos tener personas que nos entiendan y controlen nuestra salud”

Aída Álvarez. Plena inclusión Asturias



Ana Rivas es una de las promotoras de salud con discapacidad intelectual que ha participado en el proyecto de Plena inclusión, junto a compañeras de la Región de Murcia, Castilla-La Mancha y Comunidad Valenciana. Fue la protagonista de uno de los videos de la campaña #SoyPromotoraDeSalud, en el que nos contaba sus dificultades en las consultas médicas. Ahora tenemos la oportunidad de hablar con ella más tranquilamente.

— ¿Qué te ha parecido tu participación en el proyecto de promotoras de salud?

Me ha gustado ver que hay médicas, enfermeras, psicólogas, abogadas, etc., que se dan cuenta de la situación sanitaria de las mujeres con discapacidad intelectual y quieren ayudarnos. También hemos compartido nuestras experiencias como mujeres y he conocido mucha información que desconocía. Es la realidad que vivimos nosotras.

— ¿Crees que has aprendido cosas nuevas?

Sí. He comprendido que existen algunos avances en la salud de las mujeres con discapacidad, pero también hay muchos aspectos que hay que mejorar.

Hemos vivido muchos avances en derechos en los últimos años, como la prohibición de la esterilización forzosa de las mujeres con discapacidad; la clara diferenciación entre discapacidad y enfermedad mental, no somos personas enfermas. Por otro lado, ha aumentado la cantidad de recursos e información accesible, tenemos guías de salud en lectura fácil para informarnos de la COVID y otras guías de mucha ayuda.

Sin embargo, queda mucho que mejorar en diferentes ámbitos, como, por ejemplo:

- » No nos hacemos suficientes revisiones de control de nuestra salud, como las revisiones ginecológicas, por la falta de seguimiento e información de un sanitario.
- » El trato y la información de los sanitarios ha mejorado, pero aún hay situaciones que ellos saben solucionar por falta de formación.
- » En las consultas médicas deberían prestarnos más atención a nosotras que a la persona de apoyo o acompañante.

- » Para que pudiésemos ser autónomas y no necesitar que nos acompañe un familiar a las consultas, necesitaríamos el seguimiento de un sanitario que nos recordase las revisiones y controles.
- » Los expertos creen que la enfermera podría ser la educadora que nos informase y nos hiciese un seguimiento de la salud.
- » Deberían crearse protocolos de actuación para las revisiones y exploraciones que tengamos que hacer.
- » Los sanitarios deberían tener formación técnica y psicológica para saber cómo tratarnos. Se deberían crear comisiones de investigación con formación en los colegios de médicos.
- » Hay que intentar que la información sea más fácil de entender para realizar trámites como, por ejemplo, solicitar citas previas.
- » Sería importante individualizar los cuidados porque todos somos diferentes.

— ¿Qué te ha parecido tu participación en la campaña?

Me ha servido para reflexionar sobre la importancia de tener personas que nos entiendan y controlen nuestra salud, sobre todo, cuando no podemos tener el apoyo de nuestros padres. También me he dado cuenta de que muchas veces los sanitarios no nos entienden, no tienen suficiente tiempo para dedicarnos o no saben cómo actuar en algunas situaciones.

— ¿Crees que la campaña ha sido un éxito?

Sí, porque hay mucha información en la web y los vídeos que hicimos tuvieron mucha difusión en las redes sociales y entre

”

“Me gustaría que en los centros médicos y hospitales hubiese una profesional que nos hiciese un seguimiento de la salud”

nuestros familiares y amigos. Algunos sanitarios ya se han dado cuenta de que deberían tener otros protocolos diferentes para nosotras, por ejemplo, la atención en las salas de espera.

— ¿Crees que es necesario repetir este tipo de campañas todos los años?

Sí, porque cada vez llegará a más profesionales de la salud y a más personas que nos podrán ayudar.

— ¿Harías la campaña de otra manera o añadirías algo nuevo?

No. Si no hubiese COVID podríamos ir a nuestro Centro de Salud e informar a nuestro médico/a o enfermera para contarle algunas recomendaciones, y preguntarle qué más se podría hacer.

— ¿En qué áreas de la salud crees que es más importante seguir dando formación y haciendo sensibilización?

En los colegios de médicos y de enfermería, a los Centros de Atención Primaria y a los ginecólogos. Me gustaría que en los centros médicos y hospitales hubiese una profesional que nos hiciese un seguimiento de la salud.

Ver el vídeo de Ana



¿Por qué las mujeres con discapacidad tienen barreras para ejercer su derecho a la salud sexual y reproductiva?

M^a Ángeles Alcedo



El “2º Manifiesto de las mujeres y niñas con discapacidad”, en su artículo 16.2, señala que la existencia de diferentes categorías de discriminación, construidas social y culturalmente, interactúan en múltiples y simultáneos niveles, contribuyendo a una sistemática desigualdad social. Esta interacción de factores (i.e., interseccionalidad) tiene un efecto multiplicador en las mujeres y niñas con discapacidad, potenciando la discriminación (UE, 2011).

Así, en el ámbito de la discapacidad también existe un predominio de valores andrógenos, siendo el patrón masculino el modelo sobre el que se han diseñado políticas, investigaciones, programas, acciones, etc., manteniendo la invisibilidad de las mujeres y las niñas con discapacidad.

El Comité sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, en su Observación General al artículo 6, también reconoce que, a las mujeres con discapacidad, más a menudo que a los hombres con discapacidad y que a la población más amplia de mujeres, se les niega su derecho a mantener el control sobre su salud reproductiva, el derecho a fundar una familia, el derecho a elegir dónde y con quién vivir, etc. Estos valores andrógenos fomentan y a la vez se sustentan en estereotipos sociales y falsas creencias fuertemente arraigadas, que permean en la sociedad de modo que no se perciben como cuestionables.

Así, a la mujer con discapacidad intelectual se la considera asexual o sexualmente inactiva; su derecho a la maternidad se encuentra vedado o disuadido debido a los múltiples estereotipos negativos acerca de su capacidad para la crianza de los hijos, o de las posibles consecuencias emocionales y psicosociales que estos puedan sufrir, o el riesgo de que las disfuncionalidades que supuestamente representa la presencia de una discapacidad se transmitan como herencia, etc.

En definitiva, sufren una discriminación basada en múltiples aspectos de su identidad, como el género y la discapacidad, que conlleva mucha asimetría, desigualdad y obstáculos en el acceso a los servicios de salud.

Este artículo de M^a Ángeles Alcedo, está extraído de una entrevista en varias partes publicada en la web de Plena inclusión.

M^a Ángeles Alcedo es profesora titular de la Universidad de Oviedo, Doctora en Psicología y experta en discapacidad. Su actividad investigadora está centrada en el ámbito de la Discapacidad y de la Evaluación Psicológica, habiendo participado en diversos proyectos de investigación y publicado numerosos artículos sobre dicha temática. El estudio de la calidad de vida de las personas con discapacidad y de la violencia hacia mujeres con discapacidad desde la perspectiva de género han sido sus líneas de investigación preferentes en los últimos años. Es, además, colaboradora habitual de Plena Inclusión Asturias en distintas iniciativas y proyectos, entre ellos, el de Promotoras de Salud.



¿Puede haber institucionalización en la tecnología?

Olga Berrios.

Responsable de accesibilidad cognitiva de Plena inclusión España



Respuesta corta: sí.

Ahora empieza la respuesta larga.

Desde hace tiempo, y cada vez más, en Plena inclusión se habla de instituciones y del necesario proceso de desinstitucionalización.

¿QUÉ ES LA INSTITUCIONALIZACIÓN?

Nos referimos a personas que residen o pasan gran parte de su vida en espacios dedicados solo para ellas.

Por ejemplo: personas con discapacidad intelectual que viven en residencias o pasan la mañana en centros de día solo para ellas, alejadas de otras personas sin discapacidad y a menudo sin tener el control de sus vidas.

La institucionalización afecta sobre todo a personas con grandes necesidades de apoyo con discapacidad intelectual o del desarrollo, trastorno del espectro autista o parálisis cerebral. Y también a personas sin hogar, personas mayores o niñas y niños sin familia.

¿Y QUÉ ES LA DESINSTITUCIONALIZACIÓN?

Es un proceso para cambiar el modelo de forma gradual y lograr que todas las personas viva en la comunidad, vamos, como el resto de personas. Esto solo puede ser con los apoyos adecuados en contextos naturales.

Subrayamos esos 3 rasgos fundamentales:

1. Las personas con discapacidad comparten la vida con el resto de personas.
2. Eligen cómo quieren vivir, dónde y con quién.
3. Los apoyos se dan en sus casas, en la calle o en el autobús. No en un centro específico, sino donde las personas los necesitan.

¿HAY INSTITUCIONALIZACIÓN EN LA TECNOLOGÍA?

Ahora, apliquemos esos 3 rasgos a la tecnología.

Piensa en varias personas con discapacidad intelectual que conozcas:

- ¿Usan la misma tecnología que el resto de personas? ¿O a veces creamos y les recomendamos tecnología que es solo para ellas? Ojo, en este caso, algunas tecnologías de apoyo pueden tener sentido.

Sigue leyendo



Lectura fácil



12 recomendaciones para la atención en consulta de mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo

Dentro de la campaña #SoyPromotoraDeSalud, el grupo de promotoras ha generado un interesante documento con 12 recomendaciones para que el personal sanitario pueda atender a mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo en consultas médicas. Estos son los 12 consejos.

Grupo de promotoras de salud. Plena inclusión España



1. Trátame como una paciente más.

Soy mujer y tengo discapacidad intelectual.

Tengo los mismos derechos y obligaciones

que cualquier otra paciente.

2. Intenta que mi tiempo de espera sea breve.

Esperar puede ser una tarea difícil para mí.

Podrías reservarme las primeras horas de consulta, por ejemplo.

3. Dirígete a mí cuando quieras decirme algo.

Si voy acompañada porque necesito apoyo,

te puedes dirigir a mí y a la persona que me acompaña.

4. Si soy una mujer adulta, háblame como una mujer y no como una niña.

Si no lo haces con las otras personas adultas, ¿por qué deberías hacerlo conmigo?

Así me estarás tratando con dignidad.

5. Dame mensajes claros, concretos y con palabras sencillas.

No utilices palabras técnicas ni metáforas.

Utiliza imágenes si las necesito.

Hazlo de forma amable, sin alzar la voz

ni gesticular de forma innecesaria.

6. Asegúrate de que te entiendo y dispongo de los apoyos necesarios

para tomar decisiones sobre mi salud

Para tomar decisiones necesito entender lo que es importante para mi salud

y lo que me estas explicando.

Por eso quizás necesito el apoyo de la persona que me haya acompañado a consulta.

7. Intenta que me sienta cómoda en la consulta.

Dedícame el tiempo que necesito sin prisas ni interrupciones. Permíteme estar acompañada por alguna persona de confianza y/o con mis objetos personales.

8. Explícame qué sucederá durante la consulta.

Es posible que el lugar, las personas desconocidas, no saber qué pasará y los instrumentos médicos me hagan estar inquieta; tenlo en cuenta.

9. Durante la exploración, hazme preguntas abiertas.

A veces tiendo a responder la última opción que me das. Ten en cuenta también que es posible que responda aquello que pienso que tú quieres que responda.

10. Inclúyeme en los planes de promoción de la salud.

Los estudios demuestran que mi salud es peor que la de las mujeres sin discapacidad, por lo que es muy importante que me tengas en cuenta en las campañas de salud públicas.

11. Conoce nuestras necesidades.

Conoce cuáles son los problemas de salud más frecuentes en la discapacidad intelectual, pero no atribuyas mis síntomas a la discapacidad sin descartar una enfermedad que los provoque.

12. Yo también necesito atención ginecológica.

Todavía hay quien piensa que no necesito revisiones ginecológicas periódicas porque las mujeres con discapacidad intelectual no tenemos vida sexual. Tenemos vida sexual. Y aunque no la tengamos necesitamos estas revisiones para disfrutar de buena salud.

Puedes ver y descargar este folleto aquí



Más información sobre esta campaña



Marian Obiol

Ginecóloga en el Centro de Salud Sexual y Reproductiva Fuente de San Luis de Valencia



“La atención a la mujer con discapacidad intelectual debe estar diseñada y adaptada a sus necesidades”

Juanjo Muñoz. Plena inclusión Región de Murcia

Rosa Pérez Gil. Plena inclusión España

Marian Obiol es ginecóloga en el Centro de Salud Sexual y Reproductiva Fuente de San Luis de Valencia. El pasado mes de abril participó en el diálogo online sobre “Salud sexual y reproductiva”, organizado por Plena inclusión Región de Murcia dentro del proyecto Promotoras de Salud, de Plena inclusión. En Voces, charlamos con ella sobre la atención de las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo en las consultas ginecológicas.

— Ante todo, gracias Marian por concedernos esta entrevista. ¿Cómo fue la experiencia de participar en nuestro diálogo sobre Salud sexual y reproductiva?

Gracias a las responsables de Plena inclusión Región de Murcia por contar conmigo en este proyecto. La experiencia de intercambiar experiencias con otros profesionales fue muy enriquecedora, pero, escuchar a diferentes mujeres con discapacidad intelectual expresando sus demandas, sus necesidades fue, sencillamente revelador. Tenemos mucho trabajo por delante para mejorar la salud

sexual-reproductiva de este colectivo de mujeres.

— Cuando las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo acuden a la consulta ginecológica, ¿cómo es la comunicación médico-paciente? ¿Crees que se respeta su privacidad en consulta? (Estas mujeres suelen ir acompañadas)

Los profesionales sanitarios necesitamos formación para atender correctamente a la mujer con discapacidad intelectual. Tenemos que abandonar los “buenísmos”, el pensar que todo se justifica porque

”

El motivo de consulta más frecuente es, sin duda, la anticoncepción. Las familias viven con angustia la posibilidad de un embarazo

es por el bien de la usuaria. Hay que romper el tándem mujer-acompañante. El acompañante debe quedarse en la sala de espera y dar a la mujer una oportunidad para ser lo que realmente es, una usuaria con todos sus derechos, y entre ellos, la privacidad.

— ¿Cuál es su motivo de consulta más frecuente? ¿Estas mujeres se hacen revisiones periódicas para cuidar su salud sexual? ¿Ellas están informadas sobre cómo cuidar de su salud sexual?

El motivo de consulta más frecuente es, sin duda, la anticoncepción. Las familias viven con angustia la posibilidad de un embarazo. Y recordar a los cuidadores que la ausencia de embarazo, no excluye el abuso. Desgraciadamente, el cribado del cáncer de cérvix o la atención a patologías ginecológicas comunes son relevadas a un segundo plano. Y se asume que no hay necesidad de informar a la usuaria porque para eso ya está... el cuidador. Seguimos infantilizando a la mujer con discapacidad intelectual, le negamos la opción a participar en la toma de decisiones sobre su salud sexual.

— En tu opinión ¿cómo tendría que ser la atención adecuada a las necesidades

”

La atención a la mujer con discapacidad intelectual ha de ser específica para ella, diseñada y adaptada a sus necesidades y a sus ganas de participar en el manejo de su salud sexual

”

Quizás es una expresión muy manida, pero, en mi opinión hay que empoderar a las mujeres con discapacidad intelectual, a sus familias y a las asociaciones para que exijan algo que es obvio, el derecho a la promoción de la salud sexual-reproductiva

de estas mujeres por parte de las y los profesionales sanitarios?

La atención a la mujer con discapacidad intelectual ha de ser específica para ella, diseñada y adaptada a sus necesidades y a sus ganas de participar en el manejo de su salud sexual. Hay mujeres que necesitan más tiempo de consulta, y otras mujeres que necesitan una segunda consulta para conocer al profesional sanitario y confiar en él. La clave es, a mi juicio, la elasticidad del profesional para adaptarse a las necesidades de cada mujer.

— Para terminar, desde tu experiencia ¿qué es prioritario en cuanto a la salud sexual de las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo?

Quizás es una expresión muy manida, pero, en mi opinión hay que empoderar a las mujeres con discapacidad intelectual, a sus familias y a las asociaciones para que exijan algo que es obvio: el derecho a la promoción de la salud sexual-reproductiva. Visualizar su derecho a ir al ginecólogo, al sexólogo. Sencillamente, como todas las mujeres..



'Apoyos 2030' apuesta por los apoyos personalizados y la vida en comunidad

Plena inclusión España

Plena inclusión ha presentado 'Apoyos 2030', una obra valiente que promueve herramientas y medidas transformadoras para apoyar a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

En un encuentro celebrado el 30 de junio en el Real Patronato de la Discapacidad, las autoras de 'Apoyos 2030' explicaron el contenido de una obra financiada por el Ministerio de Derechos Sociales y la Fundación ONCE.

[Sigue leyendo](#)



Lectura fácil



Primeras oposiciones adaptadas cognitivamente en Extremadura

María Serra. Plena inclusión Extremadura

Plena inclusión Extremadura ha colaborado, por primera vez en la región, con la Junta de Extremadura para garantizar la accesibilidad cognitiva en el proceso de oposición para personas con discapacidad intelectual en la categoría de camarero limpiador.

Entre las acciones desarrolladas por la OACEX y el Servicio de Empleo federativo se encuentran la adaptación a Lectura Fácil de la información oficial que se hace pública en el Portal del Ciudadano, así como del entorno donde se llevaba a cabo la prueba, mediante señalización de fácil comprensión.

La asesora especialista en discapacidad intelectual ha asesorado en materia de accesibilidad cognitiva al tribunal de selección para un adecuado desarrollo del proceso selectivo.

[Sigue leyendo](#)



Lectura fácil



Queremos conocerte mejor

Plena inclusión España

Desde Plena inclusión lanzamos una campaña para mejorar la comunicación con todas las personas de dentro y fuera del movimiento asociativo.

Queremos fortalecer las posibilidades de trabajo en red e informar de una manera ágil y respetuosa solo sobre los temas que sean de interés para cada persona.

Con tus respuestas podremos personalizar nuestra comunicación contigo.



Lectura fácil



Sigue leyendo

Accede al cuestionario

'Me gustas cuando eres tú', el corto que reivindica la diversidad sexual de las personas con discapacidad intelectual

María Serra. Plena inclusión Extremadura

El corto 'Me gusta cuando eres tú', elaborado por Plena inclusión Extremadura, cuenta la historia de diez personas con discapacidad intelectual LGBTI, del movimiento asociativo, y cómo afrontan su diversidad sexualidad.

Esta iniciativa surge ante la necesidad de dar voz y concienciar sobre la existencia de este colectivo y que ello ayude a la lucha contra su exclusión.

Enrique Domínguez, Sara Amaral, Maribel Torres, Toni Carrasco, Justo Hernández, Cristina González, Alejandro Sánchez, Aroa Rico, Sara Guerrero y Serena Ramos son los protagonistas de la película.

El pasado mes de junio se presentó en Mérida y contó con la presencia del presidente de Plena inclusión Extremadura, Pedro Calderón, y la consejera de Igualdad de la Junta de Extremadura, Isabel Gil Rosiña.



Ver el corto Me gusta cuando eres tú

Sigue leyendo



Te invitamos a un apasionante viaje hacia #ElPoderDeLasPersonas

Plena inclusión España

El PODER de las PERSONAS

El 24 de septiembre de 2021 se va a celebrar en Toledo el Encuentro estatal de «El poder de las personas». En él, a través de Internet, compartiremos experiencias y reflexiones sobre el presente y el futuro del coliderazgo, la participación y la contribución social de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Este encuentro será un viaje sin retorno, porque una vez que lo hayas hecho, no querrás volver atrás.



Este encuentro va a ser semipresencial, es decir, que habrá una representación de personas que estarán presentes y el resto podrá verlo a través de Internet, en la web

www.elpoderdelaspersonas.org

El 24 de septiembre, a partir de las 10:00h de la mañana, presentaremos la Plataforma estatal de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo de Plena inclusión, formada por representantes elegidas en sus diferentes comunidades. Además, compartiremos experiencias de liderazgo de Plena inclusión, de otras entidades del Tercer Sector y del ámbito internacional.

Nos dividiremos en diferentes reuniones, y hablaremos de la contribución social y la imagen de las personas con discapacidad intelectual, el coliderazgo, las personas que tienen más necesidad de apoyo y las oportunidades y brechas que ha originado la pandemia en estas personas.

Acceder al encuentro es muy sencillo. Solo debes entrar a la web www.elpoderdelaspersonas.org el día 24 de septiembre a las 10:00h.

Si accedes antes, verás la imagen de un aeropuerto: eso es porque el encuentro se ha planteado como un viaje, en el que puedes sacar tu billete, revisar tu equipaje, y elegir tu destino.

Si sacas ahora tu billete, desde Plena inclusión te iremos informando de todas las novedades de este viaje, y podrás acceder a contenido exclusivo para las personas inscritas.

Ya lo sabes, entra en www.elpoderdelaspersonas.org y ¡saca tu billete!



Lectura fácil



'Despertar tu resiliencia': cómo contagiarse de la fortaleza de las mujeres con discapacidad intelectual

Marta Ropero. Plena inclusión Madrid

Plena Inclusión Madrid publica, en colaboración con CaixaBank, "Despertar tu resiliencia. Aprender de mujeres con discapacidad intelectual del desarrollo", un manual con herramientas e ideas para ayudar a cualquier persona que desee desarrollar esta cualidad y aprender a salir reforzada de situaciones complicadas y de estrés.

La resiliencia es la capacidad que tienen los seres humanos para adaptarse a una situación adversa y salir reforzados de esa situación. Es una cualidad muy poco desarrollada, en muchas ocasiones porque se desconocen los mecanismos e incluso la propia capacidad para hacerlo. Eso es lo que ha motivado a cuatro autoras, Luana Fischer, Clara Moratalla, Rebeca Tur y Gisela Villaró, a compartir su aprendizaje de mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo y volcar esas experiencias en un manual que ofrece herramientas, ideas y ejemplos prácticos para que cada persona inicie un proceso que contribuya a su bienestar emocional.

El manual incide en la relevancia que tienen las vivencias de las mujeres con discapacidad, expuestas a situaciones de especial vulnerabilidad por razón de su género y de su discapacidad. Esto las convierte, en palabras de Gisela Villaró, psicóloga en Fundación Aprocor, en "verdaderas maestras a las que merece la pena acercarse y escuchar" para realizar "un cambio de mirada".

Pese a que el texto ha sido elaborado desde la resiliencia femenina, Clara Moratalla, otra de las autoras, deja claro que "es válido para cualquier persona, con o sin discapacidad". El hecho de haber elegido ese enfoque femenino responde a que, como destaca Luana Fischer, "en nuestras sociedades, las mujeres se encuentran con obstáculos, violencias y situaciones propias de la mujer, que generan una resiliencia especial y particular".

A partir de estas premisas, las autoras proponen ocho 'llaves' o recomendaciones para aceptar la realidad, ser más flexible, construir una red de apoyo, descubrir la creatividad individual y la alegría de vivir en las pequeñas cosas cotidianas.



[Sigue leyendo](#)

[Descarga el manual](#)



Lectura fácil

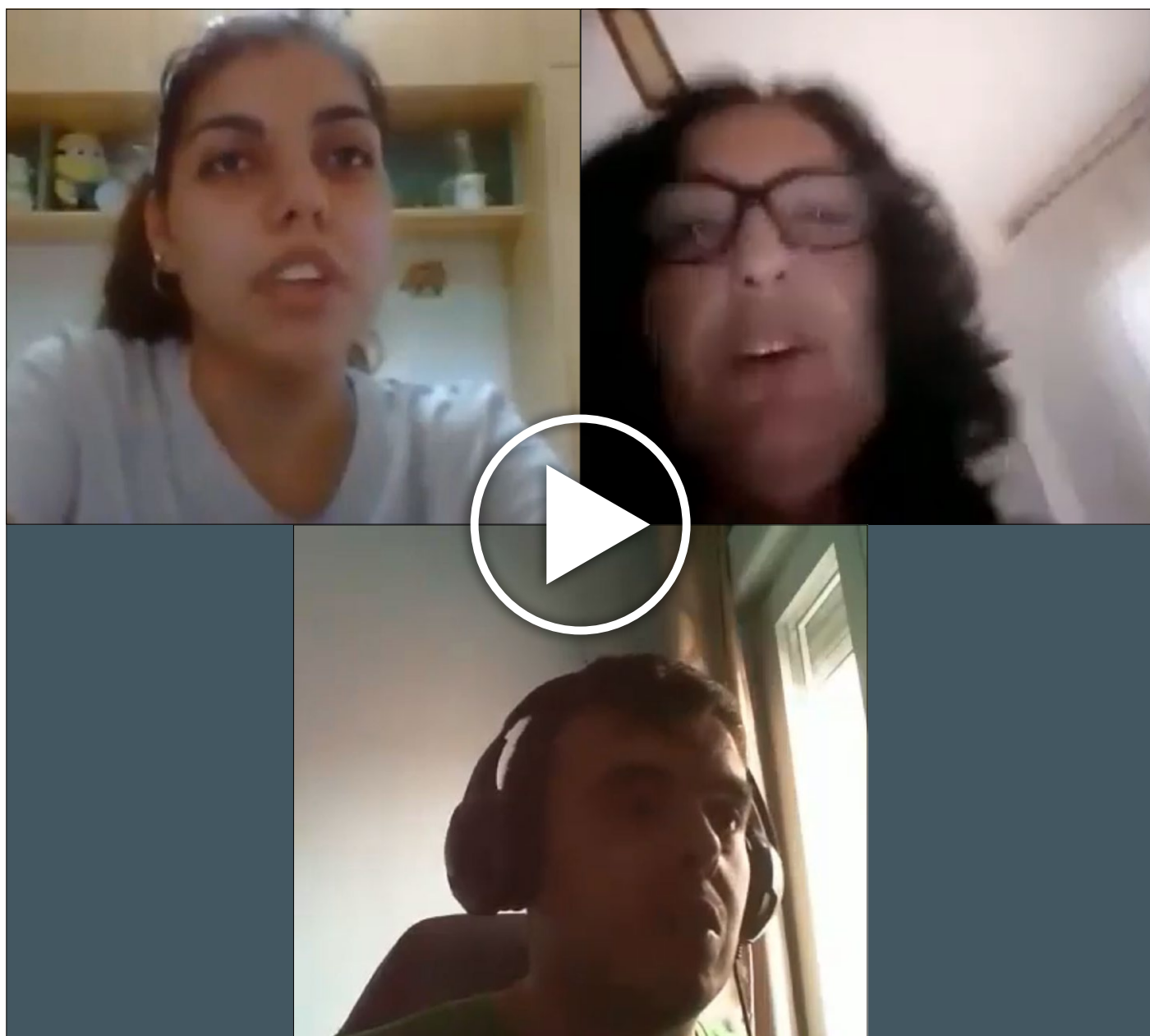


Conversamos con las promotoras de salud Carmen Laguna y Loli Espejo

Plena inclusión España

Antonio Hinojosa, del Área de Comunicación de Plena inclusión España ha grabado esta video-conversación para la revista VOCES, con Carmen Laguna y Loli Espejo, mujeres con discapacidad intelectual de Valencia y Murcia respectivamente, que participan en el proyecto Promotoras de Salud, de Plena inclusión.

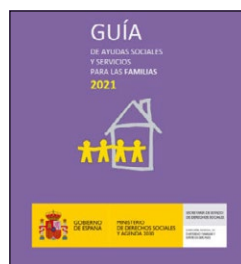
Son dos mujeres empoderadas que han reclamado junto a otras compañeras una acceso igualitario de las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo al sistema de salud, a la información sobre prevención, y a la información y tratamientos necesarios para poder disfrutar con plenitud de su sexualidad y su maternidad.



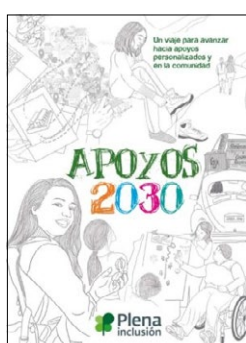
Últimas publicaciones de Plena inclusión



10 propuestas para la atención temprana - Plena inclusión



Guía de ayudas sociales y servicios para las familias 2021 - Plena inclusión



Libro 'Apoyos 2030: un viaje para avanzar hacia apoyos personalizados y en comunidad' - Plena inclusión



Lectura fácil



Resultados de la encuesta. Materiales educativos accesibles - Plena inclusión



Siglo Cero. Volumen número 52. Número 1 de 2021. Lectura fácil - Plena inclusión



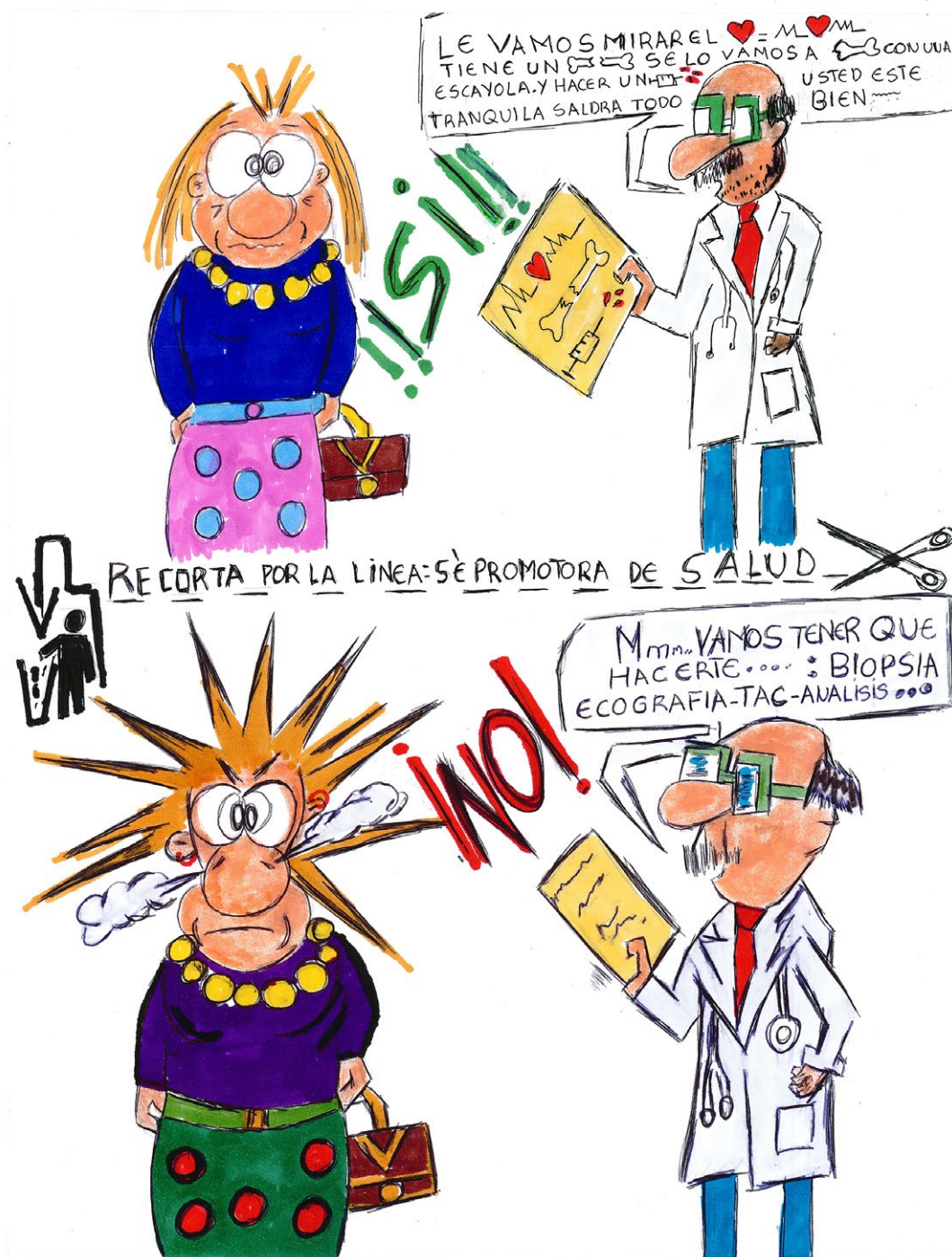
Finanzas para mortales. Guía en lectura fácil - Plena inclusión



Variantes del coronavirus. Lectura fácil - Plena inclusión



La Viñeta de Voces



Textos y dibujos: Ana Martínez



¿Todavía no recibes **Voces** en tu correo?

Suscríbete **ahora** y recibe puntualmente
nuestro **boletín gratuito**

Completa un sencillo formulario y recibirás nuestra revista en tu correo.

¡Quiero suscribirme!

VOCES es una publicación dirigida a las personas con discapacidad intelectual y sus familias que combina imagen, texto y formato audiovisual, y reúne contenidos propios de profundidad (reportajes, entrevistas, opinión), e informaciones de nuestras organizaciones.

¡Gracias por tu apoyo!

comunicacion@plenainclusion.org
www.plenainclusion.org



TWITTER



FACEBOOK



INSTAGRAM



LINKEDIN



YOUTUBE

ISSN: 2444-9970

Coordina: José L. Corretjé / Edita: Plena inclusión España

Redacción: Fermín Núñez, Olga Berrios, Antonio Hinojosa y Valentina Lara

Administración: Avda. General Perón, 32, 1º. 28020, Madrid. Tel: 915 567 413



Proyecto financiado por la Fundación ONCE