



Maribel Cáceres abandera El Poder de las Personas

— Noviembre 2020 · N° 454

Maribel Cáceres, 35 años, se ha convertido en la primera persona con discapacidad intelectual que entra a formar parte del comité Ejecutivo de CERMI Estatal. En el año de 'El Poder de las Personas', promovido por Plena inclusión España, Cáceres se convierte en un magnífico ejemplo de que el movimiento de la autorrepresentación y liderazgo de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo ya no tiene límites porque el presente y el futuro están de su lado.

Índice

Noviembre
2020

■ N° 454

	Reportaje Salud Mental	
	— Plena inclusión defiende una visión diversa y personalizada sobre la salud mental	4
	— Historia de vida	6
	Documenta	
	— Videos y guías de Plena inclusión sobre salud mental y discapacidad intelectual	8
	Entrevista	
	— Cormac Russell. Secretario general de EASPD	9
	Opinión	
	— Reflexiones sobre Asistencia Personal durante la pandemia	10
	— Cooperar para el desarrollo internacional junto a las personas con discapacidad	11
	Entrevista	
	— Gustavo Mederos. Finalista de la II Convocatoria del concurso 'Emprende+Discapacidad'	12
	COVID	
	— Plena inclusión relata las iniciativas frente a la pandemia desarrolladas en septiembre y octubre	14



Actualidad Plena

- Proyectos ecosociales que favorecen la inclusión social de personas con discapacidad 15
 - 'Inclúyeme, sé valiente': unas jornadas sobre bullying 15
 - Plena inclusión CLM celebró su Asamblea General Ordinaria 16
 - Cursos de AutoFormación 16
-



El poder de las personas

- Maribel Cáceres: "Me siento parte de una revolución imparable" 17
 - Valorado 19
 - Las restricciones se aplican más a las personas con discapacidad en entornos institucionalizados 20
 - Marcapáginas 21
 - La página web de noticias fáciles de entender Planeta fácil supera las 400.000 visitas 22
-



Últimas publicaciones de Plena Inclusión

23



La contra

- La viñeta de Voces 24
-



Plena inclusión defiende una visión diversa y personalizada sobre la salud mental



Lectura fácil

Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo con problemas de salud mental se enfrentan a menudo con un muro de desconocimiento e insensibilidad que acaba invisibilizándoles, cuando no les estigmatiza.

José L. Corretjé.

Plena inclusión España

SALUD MENTAL PARA CADA PERSONA



A menudo, su realidad se asemeja a un 'eclipse': se oculta su situación específica con la discapacidad intelectual de modo que no reciben la atención adecuada. En las entidades de Plena inclusión se contempla con preocupación cómo la no atención de estos casos es, de hecho, una discriminación denunciada.

Con el fin de sensibilizar a la sociedad sobre este fenómeno, Plena inclusión lanzó en la primera semana de octubre una campaña con el lema 'Salud Mental para cada persona'. A través del mismo se quiso poner de manifiesto la enorme diversidad en la que se sitúan las personas con problemas de salud mental. Esta acción, que coincidió con el Día Internacional de la Salud Mental que se celebró el pasado 10 de octubre, contó con el apoyo de varias federaciones del movimiento asociativo, y se difundió a través de las redes sociales.

En el manifiesto elaborado para reivindicar en el Día Internacional de la Salud Mental, Plena inclusión señalaba "la coexistencia de ambas situaciones (discapacidad intelectual o del desarrollo y problemas de salud mental), generalmente no reconocida, casi siempre infradiagnosticada y consecuentemente, no tratada o tratada de forma inadecuada". Desde Plena inclusión Canarias elaboró una versión del manifiesto en Lectura Fácil.

DOBLE DISCRIMINACIÓN

“Para una persona con discapacidad intelectual o del desarrollo, un problema de salud mental adicional suele implicar situaciones de doble discriminación limitando aún más sus oportunidades de elegir cómo quiere vivir su vida y sentirse parte de su comunidad. Esto afecta también a su familia, al tiempo que genera un importante impacto en su calidad de vida”, prosigue el texto que contó con aportaciones de personas expertas y con la consulta de estudios especializados.

También se puso la atención en el nuevo escenario planteado por el advenimiento de la COVID-19 que complica aún más la ya de por sí difícil situación que viven las personas y sus familias.

“Para afrontar esta nueva normalidad precisan de apoyos que no están recibiendo. Si para todas las personas esta situación es compleja, para las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo con problemas de salud mental y sus familias supone retos en ocasiones insuperables”.

Por último, el escrito recogía las siguientes reivindicaciones:

- » Que la atención sanitaria y social a las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo y trastornos de salud mental, y a sus cuidadores principales, sea considerada prioritaria y urgente.
- » Que se dé una respuesta prioritaria, de calidad y ágil a las situaciones de emergencia social que se están dando en personas con discapacidad intelectual o del desarrollo con problemas de conducta y/o salud mental y sus familias en la Pandemia.
- » Que se aumente la inversión en recursos para la salud mental de las personas.
- » Que se fomente el acceso a la información y la participación de las personas y sus familias en la toma de decisiones relativas a su salud mental, a través de estrategias como la lectura fácil o la accesibilidad cognitiva en los entornos o las competencias de los sanitarios en comunicación fácil.
- » Que se establezcan planes de formación y capacitación especializada en discapacidad intelectual o del desarrollo en todas las ramas profesionales vinculadas con la salud mental.
- » Que se establezcan protocolos para reducir cualquier práctica en los entornos sociosanitarios que suponga una vulneración de los derechos de las personas, incluyendo planes de reducción de restricciones.
- » Garantizar que en situaciones de emergencia sanitaria como la ocasionada por la pandemia COVID-19 se respete su derecho a la atención médica especializada sin discriminación, garantizando y reforzándose los apoyos y acompañamientos en situaciones de especial vulnerabilidad.

Si para todas las personas esta nueva normalidad es compleja, para las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo con problemas de salud mental y sus familias supone retos en ocasiones insuperables



Historia de vida

Miguel tiene 41 años y lleva desde finales del 2017 en un servicio de atención domiciliaria que ofrece apoyos a nivel conductual y emocional y que gestiona la asociación ADEPSI (Plena inclusión Canarias). A continuación conocemos su historia por su propia voz y la de quienes le conocen.



“Era una persona nerviosa que reaccionaba con ‘pataletas’ ante situaciones que no lograba entender. Estas pataletas se traducen en golpes, lloriqueos, agresiones físicas, lanzamientos de objetos, que ocurren mayormente en el ámbito

familiar”. Él nos explica que en esos momentos se sentía nervioso e inquieto porque no entiende los cambios: por ejemplo, cuando llueve no le gusta. Para Miguel resulta importante que los planes no se salgan de su camino. Por eso cuando hay novedades, al no saber canalizar esos nervios, los expresaba a través de las conductas descritas. Pero cuando empieza a contar con el apoyo de

Para Miguel resulta importante que los planes no se salgan de su camino. Por eso cuando hay novedades, al no saber canalizar esos nervios, los expresaba a través de las conductas descritas

“El ejemplo más grande de superación que he conseguido ha sido mi relación con mi hermano. Antes me comportaba mal y no quería acompañarme o estar conmigo porque sabía que podían ocurrir situaciones incómodas o violentas”

ADE (Atención Domiciliaria Especializada), todo empieza a cambiar.

Miguel nos cuenta cómo se ha transformado su vida: “Este equipo es un grupo de apoyo muy importante para mí ya que me ha ayudado bastante a mí y a mi familia. Empezaron

ayudándome; estuve tres meses muy mal, a principios de 2018, pero a partir de esos tres meses empecé a notar un cambio. Además, también ha estado mi madre ayudándome junto

con mis hermanos ". Y continúa narrando su experiencia: "Ahora he aprendido a respirar, sobre todo cuando estoy nervioso. He aprendido técnicas de relajación, a canalizar mi ira pintando, escuchando música. Pienso antes de actuar. Cuando estoy inquieto me distraigo con algunas actividades. Todavía me cuesta, pero lo intento. Algo que me ayuda bastante es estar en mi casa porque tengo la playa al lado".

Según cuenta, ahora disfruta de una relación más cercana con sus hermano: "El ejemplo más grande de superación que he conseguido ha sido mi relación con mi hermano. Antes me comportaba mal y no quería acompañarme o estar conmigo porque sabía que podían ocurrir situaciones incómodas

o violentas. Ahora, como he mejorado y soy otra persona, siempre quiere estar conmigo. Me acompaña a la playa, damos paseos y paso más tiempo con él."

"Me da cierto reparo y pena esta pandemia porque se ha notado un retroceso en Miguel. Más que un retroceso, un pequeño cambio, porque le ha roto todas las rutinas. Pero gracias a la ayuda del equipo y nuestra familia lo está llevando muy bien"

El cambio experimentado por Miguel también lo podemos

ver a través de los ojos de su familia. María, su madre, es quien habla ahora: "Se empezó a notar después de unos cuantos meses de haber entrado en el ADE. Miguel siempre ha tenido tropiezos, pero ha ido a mejor, aunque no solo ha mejorado gracias al equipo: él ha puesto bastante de su parte para lograr este cambio. Por otra parte, yo he aprendido a cambiar ciertas circunstancias, que me han mejorado como madre y como persona que enseña".

La COVID19 ha llegado a su vida para poner trabas. Continúa María: "Me da cierto reparo y pena esta pandemia porque se ha notado un retroceso en Miguel. Más que un retroceso, un pequeño cambio, porque le ha roto todas las rutinas. Pero gracias a la ayuda del equipo y nuestra familia lo está llevando muy bien". María se ha transformado con el proceso: "Hemos aprendido bastante y nos queda todavía camino por recorrer. No solo ha aprendido Miguel. También he aprendido yo a empoderarme, a enfrentar las situaciones en las que él tomaba el control, a no asustarme o dejarme llevar cuando tenía conductas disruptivas. Sobre todo he aprendido a ser

"No solo ha aprendido Miguel. También he aprendido yo a empoderarme, a enfrentar las situaciones en las que él tomaba el control, a no asustarme o dejarme llevar cuando tenía conductas disruptivas"

más comprensiva e intentar entender a Miguel en esos momentos. Me importa mucho llegar a entender su modo de pensamiento para poder explicarle la situación y que se dé cuenta de que yo no soy la enemiga. Todo esto lo

hemos logrado como familia, como madre, como persona que quiere un cambio, pero también con la ayuda de un grupo que está en los momentos buenos y los momentos difíciles. En el grupo es donde uno se puede apoyar y que te de ánimos para seguir aprendiendo".

Videos y guías de Plena inclusión sobre salud mental y discapacidad intelectual

Olga Berrios. Plena inclusión España

Aquí tienes una selección de los documentos (guías, videos y posicionamientos) más recientes de Plena inclusión en los que se aborda la relación entre la discapacidad intelectual y la salud mental.



GUÍAS

Estrategias para afrontar situaciones de confinamiento y aislamiento por el COVID-19 con personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que presentan problemas de conducta y/o salud mental.

[Accede a la guía](#)

Comprende, previene y acompaña. Estrategias para el apoyo de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo con problemas de conducta en la crisis del COVID-19.

[Accede a la guía](#)

Trastornos de la salud mental en las personas con discapacidad intelectual. Declaración FEAPS e informe técnico.

[Accede a la guía](#)

Consejos para la gestión de la epidemia de la COVID-19 y de los factores de malestar psicológico asociados en las personas con discapacidad intelectual y autismo con necesidades elevadas y muy elevadas de apoyo.

[Accede a la guía](#)

Guía práctica para la utilización de psicofármacos en personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo frente a los Problemas en la Regulación de las Emociones y la Conducta durante la pandemia de coronavirus COVID-19.

[Accede a la guía](#)

Cuaderno de Buenas Prácticas. Apoyo Conductual Positivo. Algunas herramientas para afrontar las conductas difíciles.

[Accede a la guía](#)



VÍDEOS

Videos Todos somos Todas.

[Accede al vídeo](#)

Seminario Salud mental y discapacidad intelectual o del desarrollo.

[Accede al vídeo](#)

Entrevista a BILD: "Las prácticas restrictivas significan fracasar en la atención a las personas".

[Accede al vídeo](#)



Cormac Russell

Secretario general de EASPD

“Una comunidad en la que no cabe todo el mundo, no es una comunidad para nadie”

Plena inclusión España



Cormac Russell, secretario general de EASPD, la red europea de prestadores de servicios a la discapacidad, participó a mediados de octubre en la 3ª Conversación inspiradora de 'ViVir con', el proceso de participación para el VI Plan estratégico del movimiento asociativo de Plena inclusión. Allí respondió, a través de un video, a algunas preguntas de las que destacamos las siguientes.

— ¿Por qué dices que no se pueden construir comunidades partiendo de las necesidades?

Si empiezas desde ahí, quien acaba dirigiendo son los profesionales y las instituciones. Lo hemos visto con la crisis de la COVID-19. Al final, por razones sanitarias, se ha terminado metiendo junta a gente diferente en centros de atención colectiva. Y eso no es nunca una buena idea por muchos motivos. De este modo se les invisibiliza cuando, en realidad, cada persona tiene algo valioso que ofrecer.

— ¿Cuál es el papel de organizaciones como Plena inclusión en la construcción de comunidades inclusivas?

Creo que debéis evitar ser altavoces de las comunidades. Por el contrario, resulta más útil crear las condiciones para que su voz se oiga. Creo que Plena inclusión puede decirle a todas las personas con discapacidad que es mucho mejor estar juntos. La mejor manera de generar inclusión es construyendo comunidad.

— Sueles referirte al término “conectores”. ¿Quiénes son los conectores y qué les diferencia de los líderes?

Cuando una organización trata de trabajar con un grupo humano en un territorio, un barrio o un pueblo, lo primero que hace es localizar a sus líderes. Pero existe otra figura a la que denominamos “conector” que es quien cumple un papel fundamental al poner a la gente en contacto, facilitando la creación de relaciones. Lo que les diferencia es que un conector, cuando pone de acuerdo a dos personas desaparece porque ya ha cumplido su misión.

[Vídeo con la entrevista completa](#)



Reflexiones sobre Asistencia Personal durante la pandemia

Comunidad de Aprendizaje de Asistencia Personal



Plena inclusión, dentro de su proyecto de Transformación, ha venido desarrollando comunidades de aprendizaje en los últimos años, con el objetivo de proveer de herramientas, reflexiones, aprendizajes... para la transformación.

La Comunidad de Aprendizaje de Asistencia Personal de Plena inclusión comenzó a trabajar en 2019 con el objetivo de reflexionar sobre esta figura profesional: cómo puede beneficiar a las personas con discapacidad intelectual y generar servicios de asistencia personal en entidades de toda España.

Este equipo ha generado muchos aprendizajes durante los casi dos años que lleva en marcha el pilotaje y estos aprendizajes se han visto crucialmente influenciados por la situación de pandemia que estamos viviendo durante los últimos meses; como no podía ser de otro modo.

Queremos compartir algunas de las reflexiones y aprendizajes que se han realizado sobre cómo la pandemia ha afectado a este pilotaje:

- » La comunidad de aprendizaje de asistencia personal, considera que esta figura profesional puede ser clave en una situación como la que nos encontramos, en la que los servicios grupales están sufriendo fuertes restricciones, controles e incluso cierres. La asistencia personal es un servicio que se centra en la personalización, promueve el uso de los entornos comunitarios frente a espacios de las entidades, ayuda a la desinstitucionalización y nos hace cuestionarnos si queremos volver a la antigua normalidad.
- » Hemos podido observar cómo el servicio de asistencia personal (junto a los servicios residenciales por motivos obvios) ha sido el único servicio que no se ha detenido durante el estado de alarma, ya que al ser un servicio individualizado es más seguro frente a posibles contagios.
- » Esta situación, que ha cambiado la forma en la que se prestaban los servicios, también ha sido una oportunidad para que las familias pudieran observar por primera vez en qué consistía este servicio y si podía ser una opción para sus familiares con discapacidad intelectual.
- » Siguiendo esta línea optimista, de identificación de oportunidades, la comunidad de aprendizaje considera que la asistencia personal se debería incorporar dentro de una estrategia que promueva el ejercicio de derechos de las personas con discapacidad, que hemos podido observar cómo han sido vulnerados durante la pandemia.

Sigue leyendo la noticia



Lectura fácil



Cooperar para el desarrollo internacional junto a las personas con discapacidad

Enrique Galván. Director de Plena inclusión



Twitter: @Egalvanlt

Plena inclusión surgió de la iniciativa de familias de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, en los años 50 del pasado siglo, para exigir derechos y servicios para sus hijos e hijas. Asumieron una tarea que correspondía a los poderes públicos y crearon lo que hoy es la red de entidades y servicios más grande de España dedicada a facilitar apoyos y oportunidades a estas personas para una ciudadanía plena. La dinámica de las organizaciones les lleva a extender su acción hacia su entorno.

Durante estas últimas décadas la apertura y el establecimiento de alianzas ha posibilitado que nuestras prácticas y modelos hayan ido permeando y enriqueciéndose con otras realidades y experiencias de distintos grupos sociales. Se ha avanzado en una mayor colaboración con el tejido empresarial, cooperación con otros grupos vulnerables y también proyectos en el ámbito internacional. El desarrollo de la responsabilidad social de nuestras organizaciones ha permitido ofrecer y compartir conocimiento con entidades, administraciones públicas y universidades de otros países del mundo.

No es infrecuente que haya lazos permanentes de cooperación entre organizaciones de Plena inclusión y de otras, especialmente de los países iberoamericanos. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y la Agenda 2030 también están sirviendo para dinamizar relaciones y acercar respecto a retos comunes en los que avanzar. En definitiva, Plena inclusión ha tomado conciencia de su responsabilidad global y de la necesidad de aprender con otros desde una relación de simetría y respeto.

La Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) es la instancia gubernamental encargada de promover acciones de cooperación en la dimensión de la discapacidad generando oportunidades y recursos que eleven el alcance de los diferentes proyectos. Esa preocupación por incorporar la discapacidad en sus políticas se ha ido intensificando en los últimos años con publicaciones y encuentros. Pero también han decidido acertadamente incorporar personas con discapacidad en su cadena de proveedores y colaboradores.

En este contexto Plena inclusión y la AECID han firmado esta semana un Protocolo de Actuación que supone un paraguas estable para la colaboración entre ambas organizaciones.

Este artículo fue reproducido a finales de octubre en [El Periódico de Aragón](#).

Sigue leyendo la noticia



Lectura fácil



Gustavo Mederos

Finalista de la II Convocatoria
del concurso 'Emprende+Discapacidad'

"Puedo hacer lo que me gusta sin recibir órdenes"

Gustavo Mederos, es un dibujante canario que acaba de quedar finalista en el II Convocatoria del concurso 'Emprende+Discapacidad', de la Fundación Konecta. Participó en 2019 en el proyecto de 'Emprendimiento con Apoyo' que Plena inclusión España comenzó a desarrollar entonces con la financiación del Ministerio Sanidad, Consumo y Bienestar Social

Silvia Muñoz: Plena inclusión España



Plena inclusión Canarias, es una de las federaciones que ha participado en este proyecto y es la organización que apoyó a Mederos en su proyecto de emprendimiento.

El emprendimiento, como alternativa de negocio, para las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en España, es una vía de empleo poco explorada. Los datos nos indican que tan solo el 11,7 % de las personas con discapacidad optan por esta modalidad de empleo, frente al 15,7 % de la población sin discapacidad.

Desde Plena inclusión, se pretende apostar por esta modalidad de empleo, para que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan también beneficiarse de las ventajas que puede suponer el tener un negocio propio. Aunque existen múltiples barreras que hacen que el emprendimiento

sea complicado para estas personas, hay quienes (con los apoyos necesarios) consiguen superarlas. Y precisamente, esta entrevista es una muestra de una experiencia positiva y transformadora.

— ¿Habías pensado alguna vez que podrías llegar a emprender?

Tenía la esperanza e ilusión de poder alguna vez publicar mis dibujos o trabajar para alguna revista, pero nunca se me había ocurrido empezar mi propia aventura empresarial.

— ¿Qué miedos tenías al comenzar este pilotaje de emprendimiento?

Tenía miedo a no entender las cosas y agobiarme y que no me saliera bien.

— ¿Cuáles son las motivaciones para emprender?

Poder dedicarme a lo que realmente me gusta.

— ¿Qué tipo de apoyo tuviste para montar tu negocio y para conseguir financiación?

Recibí apoyo para que me explicaran lo que no entendía y para poder buscar dinero que me ayudara a poder montar mi negocio.

— Durante este tiempo ¿has sentido el respaldo de tu familia?

Me animaron a que siguiera y siempre me han motivado mucho.

— ¿De qué figuras de apoyo te has sentido más acompañado?

De las personas de apoyo de Plena inclusión Canarias.

— ¿Qué grado de control tienes sobre tu negocio? ¿Te percibes como tu propio jefe?

Llevo el control normal de mi capacidad. Pero por lo que entiendo de una empresa, más que como jefe me veo como una persona autónoma que hace encargos para otras personas.

— El negocio ¿es viable económicamente?

Por ahora no está dando demasiados beneficios, pero cuento con que podrá mejorar a largo plazo.

— ¿Cuáles son las ventajas de emprender?

Me siento más independiente, más libre, puedo hacer lo que me gusta sin recibir órdenes. Además lo hago desde casa.

— En este proceso, ¿dónde has encontrado las mayores dificultades?

Lo más difícil ha sido llegar a la gente que le guste lo que hago, tener que comunicarme con el cliente, comprender la temática y en general llevar el control de mis cuentas.

— ¿Has sentido que ha empeorado tu participación en la comunidad por tener que dedicar más tiempo a tu negocio?

”

Respecto al futuro poder dedicarme a lo que me gusta, aunque sea de forma modesta. Publicar en alguna revista nacional e historieta, mejorar mis dibujos e intentar no estancarme

Todo lo contrario, mi emprendimiento me ha hecho conocer a otras personas y moverme en otros entornos.

— Durante este proceso de emprendimiento ¿Qué capacidades, o competencias has mejorado o has descubierto que tenías?

Creer que puedo ser capaz, tener más seguridad en mí, confianza, tranquilidad y bienestar.

— ¿Cuáles son tus planes de futuro con respecto a tu negocio?

Respecto al futuro, poder dedicarme a lo que me gusta, aunque sea de forma modesta. Publicar en alguna revista nacional e historieta, mejorar mis dibujos e intentar no estancarme.

— ¿Crees que podrías comenzar otro proyecto de emprendimiento?

Por ahora no me veo en otra cosa, ni empezando ningún proyecto.

— ¿Qué consejos darías a otras personas que quieran emprender?

Que crean en sus capacidades y que se dejen apoyar por las personas que le quieran ayudar.

Plena inclusión relata las iniciativas frente a la pandemia desarrolladas en septiembre y octubre



La pandemia del COVID-19 ha vuelto a afectar a España en una segunda oleada, y Plena inclusión sigue reaccionando para prevenir sus graves efectos sanitarios y socioeconómicos en el colectivo de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias. En los meses de septiembre y octubre hemos abordado diferentes frentes de actividad, centrados en gran parte en la seguridad de la vuelta a las aulas en este inicio del curso escolar, y en la incidencia política y social. Asimismo, hemos continuado nuestras labores informativas y de fomento de la participación para mitigar la pérdida del contacto entre nuestros equipos de trabajo y también entre las propias personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias.

En esta noticia, te vamos a explicar qué estamos haciendo y por qué.

INCIDENCIA POLÍTICA Y SOCIAL

En el capítulo de incidencia política hemos pedido al gobierno medidas de apoyo para que el alumnado con necesidades educativas especiales no sufra riesgo de exclusión en su vuelta a las aulas. Estos alumnos y alumnas, que suman 722.000 en España, deben enfrentarse, en mayor grado que la mayoría de sus compañeros y compañeras a la brecha económica, social, tecnológica y que carecen de los suficientes apoyos de accesibilidad cognitiva y apoyos personales para poder compensarla. Junto a ello, hemos alertado del elevado incremento del coste en la gestión de residencias de personas con discapacidad debido a la mayor incidencia de la COVID-19 y del abandono de 4.000 centros y servicios de Plena inclusión durante esta crisis. Por ello, hemos solicitado al Ejecutivo la incorporación de las entidades que apoyan a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo al Plan de Recuperación presentado por Pedro Sánchez para paliar los efectos de la COVID.

Crisis por la COVID-19		
¿Por qué hacemos lo que hacemos?		
Septiembre-octubre 2020		
	La crisis por la COVID-19 está poniendo en riesgo la salud y el bienestar de muchas personas. En Plena inclusión seguimos informándote de nuestras acciones para paliar estos efectos sobre las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias, y también sobre las personas profesionales o voluntarias que les ofrecen su apoyo.	
¿Qué hemos hecho?		¿Por qué?
Incidencia política y social	- Reivindicamos actuaciones en centros y servicios y residencias, alertando de las situaciones de riesgo. - Reivindicamos un trato igualitario del alumnado con necesidades educativas especiales. - Realizamos una campaña de Salud Mental y los efectos de la pandemia sobre la misma.	Creemos que debemos defender la igualdad de las personas y que esta pandemia no acabe dejando a nadie atrás.
Apoyos económicos y financiación	- convenio de colaboración con la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). - Línea abierta de donaciones para la adquisición de equipos de protección. - Investigación sobre el impacto económico de la crisis en nuestros centros y servicios.	Debemos seguir apoyando a nuestros centros y servicios, que aún viven situaciones de riesgo sanitario y económico muy grave
Recursos y publicaciones	- Vídeo-reivindicaciones de líderes andaluces con discapacidad intelectual relacionadas con las situaciones que están viviendo en esta pandemia - VOCES 452 dedicado a la Vuelta a las Aulas. - Guía rápida sobre una vuelta segura a las aulas. - Uso de la aplicación Radar COVID (en lectura fácil) - Uso correcto de la mascarilla (en lectura fácil)	En estos tiempos uno de los mayores riesgos que tenemos es quedarnos atrás en el conocimiento de las medidas de seguridad y prevención.
Fomento de la participación y el contacto	- Seminarios para la nueva normalidad: - Vuelta a las aulas: desafíos y retos. - Restricciones en los apoyos. - Atención temprana en tiempos de pandemia. - Tecnología en el aula. - El futuro del empleo. - Difusión de la encuesta sobre el impacto de la COVID en personas con discapacidad.	Plena inclusión continua teniendo como una de sus principales misiones el fomentar el contacto y la participación de todos los colectivos que conforman su base social.
22 de octubre de 2020. Consulta en nuestra web la información sobre la COVID-19.  www.plenainclusion.org		

Sigue leyendo la noticia



Proyectos ecosociales que favorecen la inclusión social de personas con discapacidad

AMPROS (Plena inclusión Cantabria)

En una sociedad en la que lo sostenible y lo social es cada vez un valor más importante, los huertos de AMPROS aportan alimentos de calidad ricos en sabor, además de sostenibilidad ambiental e inclusión social. Con estas premisas la entidad cántabra avanza en su proyecto de cultivo ecológico, Depersonas, cultivando tu bienestar.

Un total de 25.000 metros cuadrados de superficie ecológica, repartidos por diferentes zonas de Santander, convierten a AMPROS en uno de los mayores productores de Cantabria en ecológico y también en referente estatal del sector de la discapacidad en este ámbito.

Ya en mayo, después de un pequeño parón por la crisis sanitaria, retomaron el trabajo y lo hicieron anunciando el servicio de entrega a domicilio de sus cestas de verdura, que reparten ya a sus clientes por toda el área de Santander.



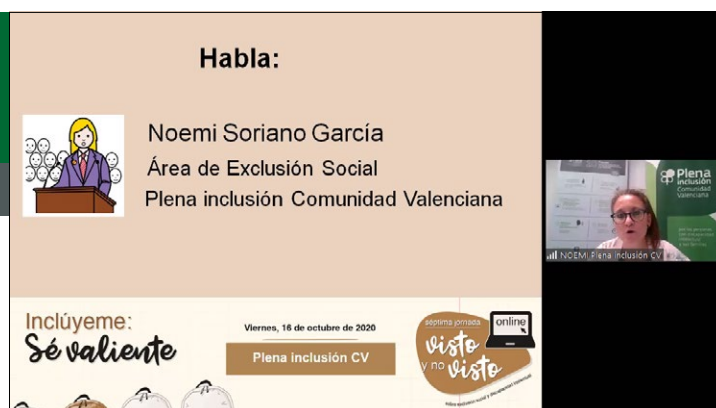
[Sigue leyendo la noticia](#)

'Inclúyeme, sé valiente': unas jornadas sobre bullying

Plena inclusión Comunidad Valenciana

Un año más Plena inclusión CV ha organizado las VII Jornadas Visto y No Visto, sobre exclusión social y discapacidad intelectual con el título, Inclúyeme: Sé Valiente. Unas Jornadas que siempre han sido presenciales y que por la situación del Covid se hicieron de manera virtual, no por ello se perdió la intensidad y cercanía que siempre las han caracterizado.

Las jornadas, como viene siendo habitual, se organizan desde la Red de Exclusión Social. Profesionales junto con las personas con discapacidad, han elegido el tema y organizado este evento con el objetivo de hablar de los temas que no se ven, que están ocultos. En estas Jornadas se habló de cómo poner fin al bullying y cyberbullying. Una problemática compleja de la que poco a poco se va hablando más, pero donde queda mucho por hacer.



[Sigue leyendo la noticia](#)



Lectura fácil



Plena inclusión CLM celebró su Asamblea General Ordinaria

Ricardo Barceló. Plena inclusión CLM



Esta Asamblea, especial por muchas razones, sirvió para rendir homenaje a Luis Perales, que deja la presidencia después de más de 40 años de dedicación y entrega al movimiento asociativo de la discapacidad intelectual. La Asamblea contó con una amplia participación de las entidades de la federación, y a lo largo de la mañana se fueron desgranando los diferentes puntos del orden del día.

Se aprobaron la memoria de actividades del 2019, las cuentas y el presupuesto del 2020 y el plan de acción de la federación para este año, con muchos puntos ya cumplidos y otros camino de cumplirse en los tres meses que quedan de año. También aprobó la asamblea la incorporación de dos nuevas entidades: A Tu Lado, de Villarubia de los Ojos y Asociación Comarcal Pro Capacidad de La Solana.

Antes del turno de asuntos varios y de ruegos y preguntas, se aprobó el protocolo de elecciones que darán paso, en los próximos días, a la elección de una nueva junta directiva y un nuevo presidente para la federación que tendrá el listón muy alto gracias al legado que deja Luis Perales, cuyo esfuerzo, dedicación y entrega fueron reconocidos por todas las personas que estuvieron en la asamblea.

Cursos de AutoFormación

Plena inclusión España

Dos nuevos cursos de autoformación se suman a la oferta de la Plataforma de Formación Abierta de Plena inclusión España.

Se trata de los cursos de Inclusión educativa: una tarea para tod@s y de Atención temprana. Los cursos son gratuitos y abiertos a todas las personas interesadas en formarse.

Dentro del catálogo de cursos ofrecidos en esta plataforma se encuentran también disponibles los cursos de Ética para Valientes y de Apoyo Conductual Positivo.

[Consulta toda la información.](#)

Esta iniciativa se financia gracias al IRPF de Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

[Sigue leyendo la noticia](#)

Cursos de autoformación

- Atención temprana
- Inclusión educativa: una tarea de tod@s
- Ética para Valientes
- Apoyo Conductual Positivo



[Visita la web
http://www.formacionplenainclusion.org/](http://www.formacionplenainclusion.org/)



Maribel Cáceres: “Me siento parte de una revolución imparable”

Entrevista: José L. Corretjé • Texto de perfiles: Antonio Hinojosa

Maribel Cáceres nació en Badajoz, tiene 35 años y desde muy joven se aficionó a romper techos de cristal. Con apenas 20 años se ‘alistó’ en el movimiento asociativo, uniéndose a Plena inclusión Montijo. Luego, todo ha ido muy rápido. La mejor escuela de autorrepresentación la encontró en el Grupo de Líderes de Apoyo a la Dirección de Plena inclusión (GADIR). Más tarde ocupó un puesto como patrona de la Fundación CERMI Mujeres y en la actualidad es, junto a Cristina Paredero, una de las dos representantes de las personas con discapacidad intelectual en la Junta Directiva de Plena inclusión. A finales de octubre fue elegida para convertirse en la primera persona con discapacidad intelectual que se sentará en el Comité Ejecutivo del CERMI Estatal.



— ¿Te consideras representante, activista o líder del movimiento de personas con discapacidad intelectual?

Me veo en los tres papeles porque me considero una persona muy reivindicativa. En mi opinión, la representanci3n que tengo va mucho más allá de ir a las reuniones de la Junta Directiva (de Plena inclusión España) para decir lo que pienso. Para mí, en la vida hay que ser reivindicativa y libre.

— ¿Cuál es tu funci3n en estos foros? ¿Qué aportas?

A mí me cambi3 la vida cuando empecé con GADIR. Yo antes, ¡claro que luchaba por mis derechos! Pero hasta que no formé parte de un grupo como este no me llegué a sentir representante. De momento, no puedo asimilar lo grande que es pertenecer al Comité Ejecutivo del CERMI Estatal. Me daré cuenta cuando vaya a la primera reuni3n. Si me dejas, te diría que me siento parte de una revoluci3n imparable.

— Ahora te pido que adoptes un papel crítico con el movimiento asociativo. ¿Qué debería hacer Plena inclusi3n para mejorar la participaci3n de las personas con discapacidad intelectual en la toma de decisiones?

Yo en Plena inclusi3n siempre me he sentido valorada y tomada en cuenta. No me pasa lo mismo con el resto de los espacios de la discapacidad. Creo que, en general, allí a las personas con discapacidad intelectual se nos escucha menos.

— Tú sabes por experiencia lo que es la vida independiente ya que vives en un piso con otras personas con discapacidad. ¿Resulta tan importante abogar a fondo la desinstitucionalización en nuestras entidades?

¡Claro que sí! Yo estoy encantada de vivir por mi cuenta y de compartir piso. En este tiempo he visto un cambio impresionante en mí. Hay que conseguir que cada vez más personas con discapacidad puedan tener una vida autónoma, porque así serán más felices y se sentirán más realizadas.

OTRAS PERSONAS CON MUCHO PODER

Raquel Cárcamo fue, en 2014, la primera persona con discapacidad intelectual que entró en la Junta Directiva de Plena inclusión, tras casi medio siglo de existencia de la organización. En este puesto se implicó en la lucha por extender el derecho al voto a 100.000 personas incapacitadas judicialmente a las que se lo habían prohibido. También reivindicó la educación inclusiva y el derecho a la intimidad de todas las personas.



Ana Martínez comenzó como activista destacada en el Grupo de Apoyo a la Dirección de Plena inclusión (GADIR). Esta gallega de origen, amante del arte en general y de la pintura en particular, fue elegida este verano para formar parte de la Junta Directiva de la Plataforma Europea de Autogestores, un foro de personas con discapacidad intelectual de toda Europa que defienden sus derechos.

Vitorio Latasa lleva también tiempo participando en la vida del movimiento asociativo de Plena inclusión, siempre aportando desde su visión crítica pero constructiva de lo que sucede. Miembro del equipo de líderes de personas con discapacidad intelectual y de GADIR, se sienta en las reuniones del patronato de la ONCE representando por primera vez a las personas con discapacidad intelectual del desarrollo.



LA PLATAFORMA ESTÁ EN MARCHA

Desde el Equipo de líderes de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo de Plena inclusión se está desarrollando, desde el inicio de 2020, la campaña 'El Poder de las Personas', con la que se quiere fomentar el empoderamiento y liderazgo, así como extender la representación del colectivo en sus vidas, sus organizaciones y la sociedad.

Sigue leyendo la noticia



Lectura fácil



Valorado

Red de Herman@s y Cuñad@s de Plena inclusión

Tan solo le planteamos a Dalmacio que nos hable de su vida y al escuchar cada una de sus palabras aprendemos. La conversación surge sola con apenas una pregunta. ¿Cómo lo has vivido?

Me llamo Dalmacio y me asomo a estas líneas porque soy hermano de Ezequiel, quien el día 25 de octubre celebró sus 62 años. Yo tenía 10 años cuando nació mi hermano y mi primer recuerdo fue ver a mis padres llorando junto a su cuna cuando el



médico del pueblo les dijo que “tenía retraso mental”. ¿Qué significaba para mí eso? Pues que evolucionaría con un retraso de unos dos años respecto a los niños de su edad. Mi hermano tardó mucho tiempo en andar, en controlar esfínteres y no era como otros niños ni de su edad: ni de 2 años más pequeños. Tiempo más tarde ya me enteré de su diagnóstico: síndrome de Down.

Somos tres hermanos. El segundo se llama Pedro y tenía 5 años cuando nació Ezequiel. Fue su compañero de juegos hasta los 14 años, entonces emigró a Madrid en busca de trabajo. Yo ingresé interno en un seminario con 13 y por eso apenas tuvimos contacto en mis años de estudiante, aunque mi situación de hermano mayor condicionó bastante mi etapa estudiantil y trayectoria personal. Ezequiel perdió sus primeros años de la infancia en el ámbito rural sin más estímulos que los familiares. También fue víctima de la inoperancia del sistema educativo en la escuela del pueblo.

Tras estar internado un año en Madrid, y vivir una experiencia muy amarga, en 1969 mis padres decidieron trasladarse a vivir desde el pueblo a Segovia. Allí habían creado recientemente una asociación de padres (APADEFIM), y se ponía en marcha un incipiente colegio de educación especial al que se incorporan mi hermano, como alumno, y mi madre como empleada de la limpieza.

Es a partir de este momento y gracias al contacto con la nueva realidad descubierta, cuando yo me siento definitivamente enganchado a este mundo de la discapacidad. Todas mis posteriores elecciones, tanto educativas como profesionales, se van a ver condicionadas por esta situación.

[Sigue leyendo la noticia](#)



Lectura fácil



Las restricciones se aplican más a las personas con discapacidad en entornos institucionalizados

Plena inclusión España

Las estrategias de reducción de restricciones en el apoyo a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo fueron el centro de un apasionante seminario online organizado por Plena inclusión el 23 de octubre, dentro de la serie 'Para entender la nueva normalidad'. Casi 300 personas escucharon a especialistas del Reino Unido y de España reflexionar sobre sus efectos, sus consecuencias y las vías que se abren para reducir su uso.



Pero, ¿qué son las restricciones? Se trata de actos deliberados realizados por alguien que limitan el movimiento de una persona y la libertad de decidir y/o actuar de forma independiente. El encuentro contó con testimonios de especialistas, de activistas del movimiento anti-restricciones y de personas con discapacidad intelectual que habían sido víctimas de estas limitaciones de su autonomía o libertad. Lucía, apoyada por la entidad Apadis (Plena inclusión Madrid), narró todo el dolor que le han generado en su vida: “He sufrido malos tratos. Han usado restricciones conmigo que me han quitado la libertad y me han causado mucho dolor”, dijo.

También se pudo escuchar a Ajibola Lewis, líder en el Reino Unido del movimiento contra las restricciones. Su hijo Olaseni falleció tras aplicarle una restricción física. Ajibola defendió que “debe existir una ley que regule el uso de las restricciones que permita que haya acuerdos que luego se respeten”. El presidente de Plena inclusión Extremadura, Pedro Calderón, intervino en el encuentro para relatar un caso de un chico de una entidad extremeña al que la policía disparó en un pierna tras una mala práctica de restricción ante una alteración grave de conducta del chaval.

En todos los participantes se coincidió con que hay que luchar para lograr un control y reducción de los métodos restrictivos. Sarah Leicht, directora de desarrollo de la organización británica BILD y una de las grandes especialistas europeas sobre este tema se mostró partidaria de “cambiar una práctica que genera mucho dolor. Los que aplican restricciones deben entender el efecto que producen sobre las personas”. En la misma línea se expresó su colega galés Edwin Jones, quien señaló en qué contextos se agudizan estas prácticas:

“Cuanto más institucional sea el entorno, más probabilidad hay de que se usen restricciones con personas con discapacidad porque la lógica de funcionamiento es más rígida”.

[Sigue leyendo la noticia](#)



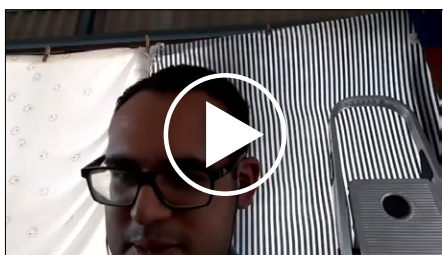
Marcapáginas

Plena inclusión España

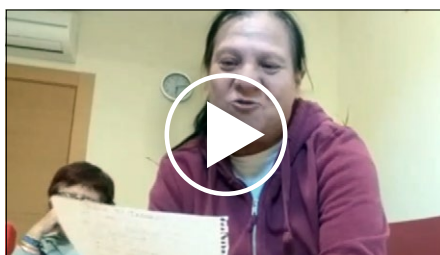
¿Te perdiste el Encuentro Marcapáginas?

Jóvenes con y sin discapacidad compartieron sus creaciones literarias.

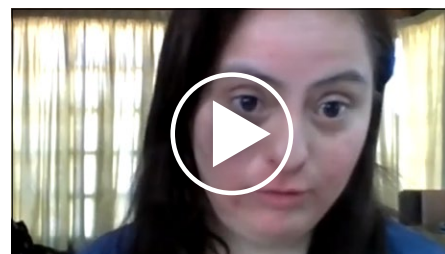
Te destacamos algunas participaciones.



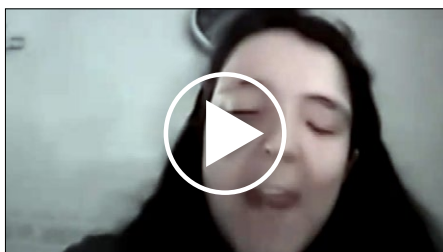
Jose María



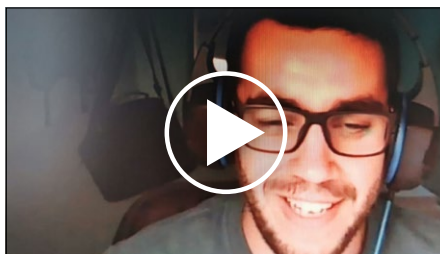
Manoli



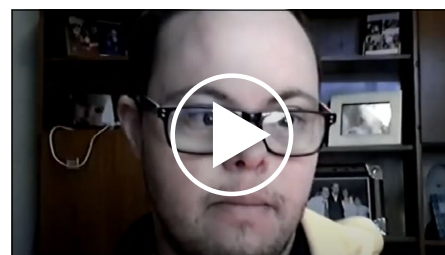
Anabel Alí



Mari Carmen



Rubén Delgado



Andrés Bevaqua



Vídeo completo: Día 1



Vídeo completo: Día 2



La página web de noticias fáciles de entender Planeta fácil supera las 400.000 visitas

Antonio Hinojosa. Plena inclusión España

La página de noticias fáciles de entender, 'Planeta fácil', ha superado las 400.000 visitas. Esto supone este medido informativo en lectura fácil lo leen a diario muchas personas con discapacidad intelectual o personas sin discapacidad.

'Planeta fácil' es una web que fomenta la lectura fácil, es decir, que está adaptada para facilitar la comprensión de sus noticias a personas con discapacidad intelectual con problemas de comprensión, niñas y niños, personas que vienen por primera vez a un país para aprender el idioma, etc.



Este proyecto nació el 20 de febrero de 2017 con el lanzamiento del primer boletín de 'Planeta fácil' en formato papel y posteriori se lanzo la página web.

Cada mes lanzamos 2 números en la web de Plena inclusión con las noticias más actuales con lo cual animamos a las personas que nos manden también sus noticias, obras literarias, artículos de opinión y más cosas

En esta web puedes encontrar 6 secciones de noticias como:

- » Noticias de plena inclusión: informaciones sobre nuestro movimiento asociativo, campañas, reuniones, eventos, artículos de opinión y más cosas.
- » Noticias del mundo: lo que pasa en el mundo de la discapacidad, eventos, opiniones, documentos y más .
- » Noticias sobre discapacidad: ahí encontraras novedades que vienen de fuera de nuestro movimiento asociativo.
- » Otras noticias sobre la actualidad: por ejemplo sobre la crisis del coronavirus, las leyes que afectan a las personas con discapacidad y otras informaciones.
- » Cultura: ahí podrás ver guías de museos, tecnología o algún video explicando otras iniciativas interesantes.
- » Opinión: aquí las personas con discapacidad intelectual hablan de muchas cosas que les afectan, por ejemplo, una bonita experiencia o en un encuentro.

Qué otras cosas puedes ver en 'Planeta fácil':

- » Libros en lectura fácil
- » Puedes publicar tus obras literarias en el blog literario
- » Puedes comentar los libros que estamos leyendo en las sesiones del club de lectura.

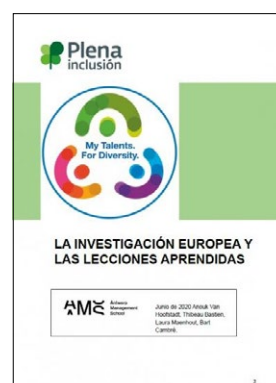
Últimas publicaciones de Plena inclusión



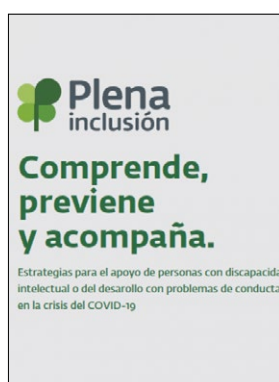
Mejores escenarios futuros:
Análisis de la legislación
y políticas para el empleo
inclusivo



Reafirmando las prácticas
clave de la atención
temprana durante
una pandemia



La Investigación Europea
y las Lecciones Aprendidas



Comprende,
Previene y Acompaña



Cómo crear
un perfil en LinkedIn



Lectura fácil



10 consejos para
mejorar el acceso a la
justicia. Lectura fácil



La Viñeta de **Voces**



Autor: Andrés Guerrero

[Descarga](#) y lee el cómic completo
de "Marcapáginas, 4 historias sobre leer"



¿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 el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.
Secretaría de Estado de Derechos Sociales.