



# Planeta fácil

Noticias fáciles de entender  
sobre el mundo y la discapacidad

Número 33

10 de diciembre de 2018

**Especial:**

## Entrevistas al equipo de Plena inclusión España



Hoy hablamos de:

- Enrique Galván
- Berta González
- Olga Berrios
- Inés de Araoz
- Fermín Nuñez
- Elvira Cabezas





## Enrique Galván: “Una sociedad que no incluye es una sociedad que pierde valor”



Soy Antonio Hinojosa de Plena inclusión España.

Hoy voy a entrevistar a Enrique Galván.

Enrique Galván es el director de Plena inclusión España.

### ¿Qué es Plena inclusión?

Plena inclusión es muchas cosas.

Por ejemplo: es un movimiento social.

Un movimiento social es un grupo de personas que quiere cambiar algo en el mundo.

El movimiento social de Plena inclusión nace de las familias.

A este movimiento, se suman las propias personas con discapacidad intelectual.

Las familias crearon asociaciones.

Las asociaciones se unieron en federaciones.

Y las federaciones forman la confederación.

También damos apoyo  
y tenemos un papel para cambiar el mundo.  
Queremos cambiar las leyes.  
También queremos ofrecer formas de participar  
a todo el mundo.

Queremos hacer una sociedad más justa, inclusiva y más abierta.

### **¿Cómo nació Plena inclusión?**

La confederación nació en 1964.  
Nace gracias a personas que habían creado  
varias entidades en sus ciudades  
y querían llegar más lejos.

Estas personas y estas familias  
querían tener una vida mejor para ellas  
y también para otras personas que vivían en otros lugares  
y no tenían apoyo.

En resumen:  
Plena inclusión nació gracias a esa generosidad.

### **¿Por qué es importante que las personas con discapacidad estén incluidas en la sociedad?**

Una sociedad que no incluye  
es una sociedad que pierde valor  
y en la que es difícil vivir.

Cuando somos capaces de crear lugares  
en los que cabemos todas y todos,  
la gente es más feliz.

Hay estudios que dice que cuando en algunas sociedades hay mucha desigualdad esas sociedades son malas para todas y todos. También son malas para las personas que son ricas.

**¿Las personas con discapacidad intelectual pueden organizar encuentros de forma independiente y con apoyos?**

Ya hay experiencias.

Hay entidades formadas sólo por personas con discapacidad intelectual. Estas entidades caben en Plena inclusión. Estamos aprendiendo a crear estos espacios dentro de Plena inclusión y fuera también.

Tenemos que crear los espacios adecuados para que las personas con discapacidad intelectual tengan sus propios espacios para opinar y organizarse.

**¿Alguna anécdota que nos puedas contar?**

Yo trabajé muchos años en una entidad de Madrid: Gil Gayarre. Conocí a unos señores que tenían un hijo: José Antonio. Yo apoyaba a José Antonio.

Luego empecé a trabajar en Plena inclusión. Allí conocí a la hermana de José Antonio y a su sobrino con discapacidad.

Me parece bonito ver esa cadena en la historia: ver en el tiempo cómo las personas se unen a este movimiento para cambiar el mundo.

Esto no se hace aquí y ahora.

Esto se lleva haciendo muchos años.

Los logros de hoy son gracias al trabajo  
que hicieron otras personas.

Tenemos que valorar eso.

También tenemos el deber de alcanzar nuevas metas  
para que otras personas las puedan disfrutar en el futuro.

### **¿Cómo te imaginas Plena inclusión en el año 2050?**

Yo creo que tiene que ser un movimiento ciudadano.

Tiene que estar más centrado en la defensa de derechos.

Daremos más apoyos en la comunidad.

Plena inclusión se mezclará con otras organizaciones.

No trabajaremos tanto desde centros para personas con discapacidad.

Trabajaremos más en apoyos para todas las personas:

con discapacidad u otro tipo de diversidad.

La sociedad será más igualitaria y accesible  
para todo el mundo.

### **¿Un mensaje de despedida para Planeta fácil?**

Felicitar a Planeta fácil.

Quiero agradecer el trabajo que hacéis.

Es un canal joven y fresco.

Planeta fácil hace algo que no existía antes:

ofrecer información para todas las personas.

Gracias por hacer eso posible.

**Mira el vídeo de la entrevista:**

<https://youtu.be/hr0eNFxedoE>



## Berta González: “La calidad de vida es que puedas dibujar cómo quieres que sea tu vida”



Soy Antonio Hinojosa de Plena inclusión.

Tengo el gusto de entrevistar a Berta González que es la coordinadora técnica de Plena inclusión España.

### ¿Qué es la calidad de vida?

Yo creo que la calidad de vida tiene que ver con cómo cada persona entiende qué quiere que sea su vida.

Tiene más que ver con cómo yo puedo tomar decisiones y cómo puedo hacer cosas para que mi vida sea como yo quiero.

Así puedes controlar desde pequeñas cosas como qué hacer este fin de semana y con quién. También puedes controlar cosas más grandes como con quién quiero vivir y dónde.

A veces algunas decisiones  
nos ponen en riesgo  
o las personas que nos quieren no las entienden.

La calidad de vida no es tener muchas cosas.

### **¿Por qué las personas con discapacidad tienen que tener una buena calidad de vida?**

Todos tenemos derecho  
a que en nuestra vida pasen cosas buenas.

Hay veces que hay personas que  
algunas personas creen que debemos proteger más a otras  
y otras veces no se les reconoce ese derecho.

### **¿Cómo debe ser la formación para que las personas con discapacidad intelectual participen más en estos programas?**

Yo creo que lo importante es que cambien las prácticas:  
que cambien las cosas  
que suceden en la vida de las personas con discapacidad intelectual.

No tiene tanto que ver con que se dé mucha formación.  
Tenemos que cambiar nuestra manera de vernos y relacionarnos.  
A veces parece que los profesionales somos los que más sabemos  
o que tenemos el poder.  
Esto no debe ser así.

**¿Cómo te imaginas la calidad de vida  
de las personas con discapacidad intelectual  
en el año 2050?**

Imagino que muchas cosas habrán cambiado.  
Me imagino que las personas con discapacidad  
podrán ser menos reconocidas por su discapacidad  
y más reconocidas por las cosas que les gustan  
y por las cosas que hacen.

Me imagino que habrá muchas más oportunidades  
para que personas con y sin discapacidad  
compartamos diferentes espacios de vida

**Mira el vídeo de la entrevista:**

<https://youtu.be/Y2zbHTO3Rnk>





## “La accesibilidad cognitiva es hacer un mundo más fácil de entender”



Hola, muy buenas tardes lectoras y lectores de Planeta fácil. Hoy es un gusto entrevistar a Olga Berrios, que es la responsable de accesibilidad cognitiva de Plena inclusión España.

### ¿Qué es la accesibilidad cognitiva?

Hay una definición muy larga.

A mí me gusta decir una más fácil de entender.

La accesibilidad cognitiva es hacer un mundo más fácil de entender.

### ¿Por qué las personas con discapacidad intelectual deben comprender el mundo?

Porque es necesario para participar y para ser feliz.

Para poder tener un trabajo, para disfrutar la cultura.

Imagínate si no entiendes las cosas:  
ir a la doctora, te da más miedo  
y a lo mejor te quedas en casa.  
Es importante para que podamos  
vivir la vida que deseamos vivir.

### **¿Te has perdido en algún sitio por falta de accesibilidad?**

Pues sí.  
Hace muy poquito tenía un viaje a Mérida.  
Tenía que coger un autobús.  
Para ir a la estación de autobuses,  
tenía que coger un tren de cercanías.

No entendí muy bien  
cómo funcionaban los trenes de cercanías.  
En la red de Madrid,  
hay un tren de la línea amarilla  
que hace una vuelta muy rara.

Así que cogí el tren en dirección contraria.  
Estuve a punto de perder el autobús.  
Llegué tarde teniendo en cuenta  
que tuve que coger el tren  
y volver en el otro sentido.

### **¿Alguna anécdota que te haya pasado en algún encuentro?**

Me acuerdo también de una jornada  
en la que estuve en Murcia.  
Era en el ayuntamiento,  
que está en la plaza principal de la ciudad.

No estaba señalado.

No había ningún cartel o el nombre del edificio.

El edificio se llama Moneo

y había un edificio pero sin cartel.

Tuve que preguntar.

Menos mal que me encontré con una compañera que me ayudó.

### **¿Cómo te imaginas la accesibilidad cognitiva en el año 2050?**

Pues me imagino que todas las personas sepan qué es la accesibilidad cognitiva, que la pidan y además que esté ya asegurada.

Que en las leyes esté muy bien escrito.

Además me imagino que nos ayudará muchísimo una tecnología que sea mucho más lista de lo que es ahora.

### **¿Algún mensaje de despedida para nuestros lectores de Planeta fácil?**

Sobre todo que es un placer tenerles al otro lado y también cuando nos mandáis vuestras opiniones.

Eso es lo que me gustaría:

que sigáis dejándonos comentarios

y enviándonos artículos de opinión para que los publiquemos.

¡Y vídeos como éste!

**Mira el vídeo de la entrevista:**

<https://youtu.be/evnTHWxtscA>



## “Creo que estamos en un momento muy importante”



Creo que estamos en un momento muy importante

Queridos lectores de Planeta fácil:  
tengo el gusto de hacer una entrevista a Inés de Araoz.  
Inés es la asesora jurídica de Plena inclusión España.

**Buenos días Inés. ¿Qué tal?**

Buenos días, Antonio. Bien.  
Muchas gracias por hacerme esta entrevista.

**La primera pregunta es: ¿Qué es la capacidad jurídica?**

Tú ya sabes que las personas tenemos derechos, ¿no?  
Por ejemplo: el derecho a la salud es parte de la capacidad jurídica.

Tenemos dos partes:  
la capacidad jurídica y la capacidad de obrar.

La capacidad jurídica es el ser titular del derecho.

Es decir, yo tengo derecho a la salud.

Y la parte de la capacidad de obrar es la parte más práctica.

Es cómo ejerces tú ese derecho.

Por ejemplo, dentro del derecho a la salud:

y tengo derecho a decidir si me opero o no.

La capacidad de obrar es la capacidad para ejercer el derecho.

### **Todas las personas tenemos derecho a tomar nuestras propias decisiones. ¿Por qué?**

Porque la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad habla de eso en el Artículo 3.

La convención habla de que todas las personas tienen derecho a tomar sus propias decisiones.

Y eso tiene, tiene que ser tenido en cuenta como cualquiera de los derechos que reconoce la Convención.

### **¿Alguna anécdota que te haya pasado?**

Lo que me suele pasar es que las personas con discapacidad intelectual no comprenden por qué no tienen capacidad de obrar.

Muchas veces preguntan cómo pueden recuperar esa capacidad de obrar para poder ejercer sus derechos igual que todas las demás personas.

## **¿Algún mensaje de despedida?**

Yo creo que sí que va a cambiar la ley.

Las personas van a recuperar esa capacidad de obrar.

Además como sabéis van a recuperar el derecho al voto.

Así que creo que estamos en un momento muy importante.

### **Vídeo de la entrevista:**

<https://youtu.be/TRNMsON2Lfw>



## Fermín Núñez: “Hacer comunicación sin participación era absurdo”



Hoy es un gusto entrevistar a Fermín Núñez que es el responsable de comunicación de Plena inclusión España.

### ¿Qué significa tener buena comunicación?

Buena comunicación significa que todas las personas que estamos trabajando juntas estén en contacto permanente y puedan informarse de lo que está ocurriendo.

Esto es muy importante.

Si falta esto, la verdad es que no se puede trabajar.

La comunicación es muy importante para el trabajo común de cualquier equipo.

## **¿Por qué es importante la comunicación para las personas con discapacidad?**

Nosotros en comunicación cada vez implicamos más a las personas con discapacidad intelectual.

En cada proyecto ponemos en el centro a cada persona. Esto significa que cada persona sea protagonista y participe de todo el trabajo que hacemos con ella.

Que ella tome también las decisiones.

Hacer comunicación sin contar con la opinión de las propias personas era absurdo y no tenía sentido.

## **¿Puede una persona con discapacidad intelectual ser responsable del área de comunicación?**

Bueno, a mí me gustaría. Al final lo de tener más o menos responsabilidad yo creo que no es tan importante. Yo creo que puede participar en la toma de decisiones de comunicación.

Acabamos de hacer una campaña de mujer en esta semana del Día Internacional para acabar con la Violencia contra la Mujer.



Y en el diseño de la propia campaña han participado personas con discapacidad intelectual.

Las ideas que han dado han sido muy buenas.

### **¿Alguna anécdota que te haya pasado?**

Cuando comenzaba hace casi 15 años,  
di una formación sobre comunicación  
a un grupo de personas con discapacidad intelectual

Yo pensaba entonces  
que las personas con discapacidad intelectual  
no se iban a enterar de nada.

Resultó que estaban enteradas.  
Además hacían su propia publicación.  
Participaron un montón.

Yo creo que ahí  
cambió la idea que yo tenía  
de que las personas con discapacidad intelectual  
no estaban interesadas en estos temas.

Para mí fue muy importante.

### **¿Cómo te imaginas la Red de Comunicación de Plena inclusión en el año 2050?**

Me la imagino con personas con discapacidad intelectual  
participando mucho más.

También usaremos más la tecnología.

Pero esto pasará antes: en 10 años.

**¿Algún mensaje de despedida  
para los lectores de Planeta fácil?**

Contad a vuestras entidades  
vuestras ideas de comunicación.

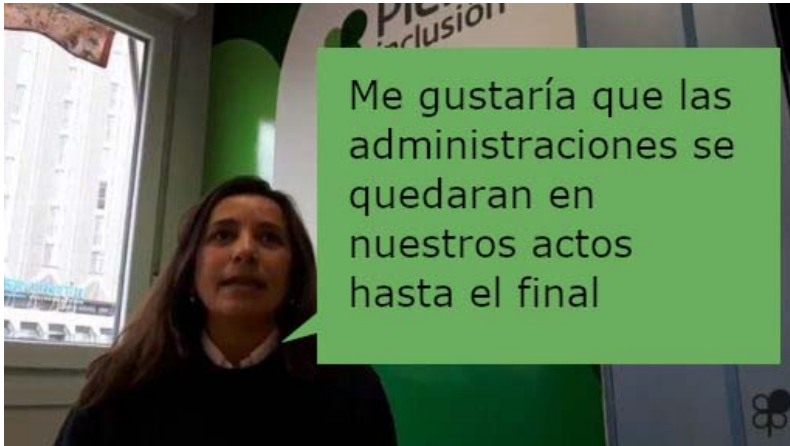
Si queréis hacer una campaña  
o si os sucede algo y queréis contarlo  
para que sea más conocido.

Mira el vídeo de la entrevista:

<https://youtu.be/t8QNh7Ozfh8>



## Elvira Cabezas: “Me gustaría que las administraciones se quedaran en nuestros actos hasta el final”



Buenos días lectores y lectoras de Planeta fácil.

Soy Antonio Hinojosa de Plena inclusión.

Hoy es un gusto entrevistar a Elvira Cabezas.

Ella es la responsable de Relaciones Institucionales de Plena inclusión España.

### ¿Qué significa tener buenas relaciones institucionales?

Tener buenas relaciones institucionales significa que tener buena relación con todas las organizaciones y personas del entorno:

con otras organizaciones, con universidades, con empresas

y con la Administración Pública,

que son los ministerios o los ayuntamientos.

Es importante relacionarse porque no estamos solos.

¿Qué papel tienen que tener estas personas?

Yo creo que es importante

que tengas una buena agenda de contactos.

Tienes que ser una persona organizada.

También tienes que saber  
quién ocupa los puestos importantes  
y quién es su jefe o quién le ayuda.  
Esas personas te van a ayudar a llegar  
a las personas con las que necesitas hablar.

### **¿Estas personas tienen que recibir alguna formación de protocolo?**

La verdad es que hay que saber algo de protocolo.  
El protocolo son las normas para organizar actos.

Si no conoces normas de protocolo,  
yo siempre recomiendo lo siguiente.  
Cuando vas a organizar un acto,  
escucha la opinión de las personas  
que llevan el protocolo de los organismos  
con los que organizas el acto.

Aunque sigamos estas normas,  
también es importante que nuestros actos sean muy cercanos.

### **¿Alguna anécdota que te haya pasado en un encuentro?**

Esto nos pasó en el concierto que hicimos  
cuando Plena inclusión cumplió 50 años.  
Íbamos a hacer una foto con la reina Sofía.

Yo llevaba el totem con el logo de Plena inclusión.  
Un totem es un cartel grande  
que se coloca con palos y tornillos.  
Al totem le faltaba un tornillo.

Empecé a sudar porque me faltaba el tornillo  
y todo iba a empezar.

Al final llamé a la oficina  
y me trajeron el tornillo de otro totem.

Una tontería muy grande como un tornillo  
te puede fastidiar un acto muy preparado.

### **¿Cómo te imaginas las relaciones institucionales en Plena inclusión en el año 2050?**

Me quiero imaginar que van a ser mucho más naturales.  
Las administraciones públicas no vendrán a los actos  
a decir unas palabras y luego irse.  
Vendrán y se quedarán a escucharnos todo el acto.  
Y aprenderán de nosotros.

Mira el vídeo de la entrevista:

<https://youtu.be/6r1x6sRDY5U>

## Web de Planeta fácil

Puedes entrar en la web de Planeta Fácil:

<http://planetafacil.plenainclusion.org>

En esa web puedes leer y comentar todas las noticias.

## ¡Participa!

Envía tus opiniones a Planeta Fácil.

<http://planetafacil.plenainclusion.org/participa-en-planeta-facil/>

## Equipo de Planeta fácil



**Antonio Hinojosa**

[antoniohinojosa@plenainclusion.org](mailto:antoniohinojosa@plenainclusion.org)



**Olga Berrios**

[accesibilidad@plenainclusion.org](mailto:accesibilidad@plenainclusion.org)



**Fermín Núñez**

[comunicacion@plenainclusion.org](mailto:comunicacion@plenainclusion.org)



Plena inclusión es la organización que representa en España a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Con la colaboración de [Cooperativa Altavoz](#).

Usamos imágenes de [ARASAAC](#) y [Nounproject](#).



1997-2017  
20º Aniversario CERMI

COMITÉ ESPAÑOL  
DE REPRESENTANTES  
DE PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD

