

# Europa para todos

**El empleo es el camino  
hacia la inclusión**



Encuentra explicaciones con palabras en **negrita** al final de Europa para todos de páginas 24 a 37.

“Europa para todos” está disponible en:

- Alemán
- Español
- Francés
- Húngaro
- Inglés
- Italiano
- Rumano

Ve a [www.inclusion-europe.eu/europe-for-us](http://www.inclusion-europe.eu/europe-for-us) para encontrar las versiones de Europa para todos en otros idiomas.

# Contents

- 1 **Nota del editor**
  
- 3 **Jyrki Pinomaa en la conferencia Europa en Acción 2021**
  
- 5 **Discurso de László Bercse en la conferencia de Europa en Acción 2021**
  
- 11 **Melanie Wimmer:  
vivir y trabajar con discapacidad**
  
- 15 **Houston y Katie Vandergriff:  
vivir con una discapacidad intelectual**
  
- 18 **Valerie Van Hees:  
movilidad inclusiva**
  
- 20 **Soufiane El Amrani:  
los obstáculos a los que se enfrentan  
los pasajeros con discapacidad**
  
- 22 **Johann Stadler:  
mi camino hacia la independencia**
  
- 24 **Explicaciones**

# Nota del editor



## Soufiane El Amrani: reflexión sobre Europa en Acción

Encontré la edición de este año de Europa en Acción muy interesante y todos tenían muchas cosas positivas que aportar acerca de los diferentes temas que tratamos durante los últimos días.



Como persona con discapacidad intelectual, pienso que resulta importante que tengamos empleo y ganemos nuestro propio dinero.

De la segunda jornada me gustó la conferencia sobre el empleo en la administración pública para las personas con discapacidad intelectual.

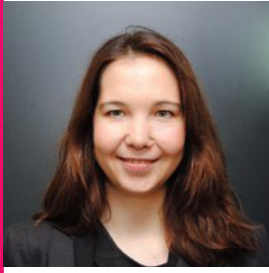


Todas las empresas deben contratar a personas con discapacidad intelectual y darles una oportunidad.



En la jornada de clausura de una conferencia titulada «Cómo apoya la Unión Europea el empleo para personas con discapacidad».

Entrevisté a Lucie Davoine,  
de la Comisión Europea.

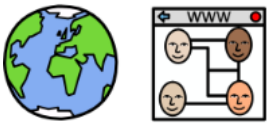


Creo que en mi conferencia  
se plantearon muchas buenas preguntas  
y disfruté mucho la entrevista que le hice a Luice Davoine,  
de la Comisión Europea.

Mucha gente planteó  
buenas preguntas durante mi conferencia.



Es una gran oportunidad para todos de  
reencontrarse con antiguos amigos  
y entablar nuevas amistades.



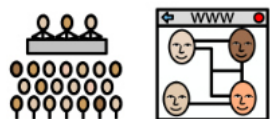
La conferencia es estupenda porque reúne en línea  
a personas de todo el mundo.



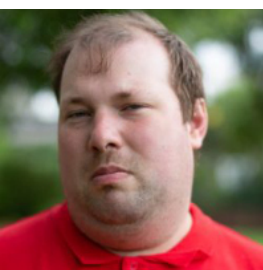
# Jyrki Pinomaa en la conferencia Europa en Acción 2021

El presidente de Inclusion Europe, Jyrki Pinomaa, dijo lo siguiente.

Jyrki agradeció a la anfitriona de la edición este año de Europa en Acción: Inclusión Finland KVTL, que celebraba su 60 aniversario.



Esta es la primera ocasión en la que la conferencia de Europa en Acción se ha celebrado en línea debido a la pandemia de COVID-19, pero ha sido todo un éxito.



Hemos escuchado las palabras del vicepresidente de Inclusion Europe, Laszlo Bercse, que también es el presidente la Plataforma Europea de Autogestores.

Declaró que el empleo es el camino hacia la inclusión.



Las empresas deben dar una oportunidad a las personas con discapacidad intelectual y permitirles que tengan empleo.



Durante los cuatro días que duró la conferencia en línea de Europa en Acción, escuchamos muchas historias diferentes.

Conocimos la historia de un hombre de 51 años que abandonó una institución y consiguió empleo.

Un museo y un hotel que avanzan a pasos agigantados al dar empleo a personas con discapacidad intelectual.

Gobiernos que contratan a personas con discapacidad intelectual.

Empleos que se ponen a disposición de personas con discapacidad intelectual.



También conocimos a personas con discapacidad intelectual capaces de conseguir un empleo como todo el mundo.



Hay un refrán que dice:  
«inclusión significa no dejar a nadie atrás».

Las personas con discapacidad intelectual sienten que reciben un trato distinto debido a su discapacidad, pero no es el caso en absoluto.

Durante los cuatro días que duró la conferencia de Europa en Acción, disfrutamos de muchos oradores diferentes que trataban asuntos diversos.



# Discurso de László Bercse en la conferencia de Europa en Acción 2021



Soy László Bercse y vengo de Hungría.

Soy el presidente de la EPSA:  
la Plataforma Europea de Autogestores.



También soy el vicepresidente de Inclusion Europe.



Permítanme darles la bienvenida a la conferencia de Europa en Acción 2021.

Me alegro de que al menos de esta manera  
podamos conocernos.



Hoy me gustaría hablar de  
por qué el empleo es importante para los autogestores,  
por qué es necesario para lograr la inclusión  
y de cómo la pandemia de COVID-19 ha afectado  
a los empleos de personas con discapacidad intelectual.





Los autogestores quieren vivir de forma independiente.

Queremos vivir como cualquier otra persona.



Para ello, necesitamos dinero.

También nos gusta ir al cine,  
al teatro, divertirnos.



Esto solo es posible  
si tenemos trabajo y un salario justo.



Al mismo tiempo, podemos necesitar ayuda  
para vivir de forma independiente.

No obstante, esa ayuda y servicios de calidad  
no son baratos.



Si trabajamos, se nos concede una oportunidad  
para adquirir nuevas competencias,  
vivir nuevas experiencias  
y conocer gente nueva.

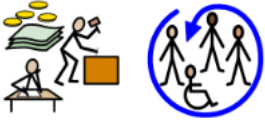
Queda claro:  
tenemos que garantizar  
que las personas con discapacidad intelectual  
puedan trabajar.



Queremos trabajo de verdad en  
el mercado laboral abierto.

¡Queremos hacer algo útil!

Queremos un salario normal, no dinero de bolsillo.



El empleo también es vital para la inclusión.

Queremos aportar algo a la sociedad.



Es mejor para todos si también nosotros podemos trabajar.

Sin embargo, no debemos olvidar que no debemos valorar a las personas únicamente por su capacidad para trabajar.

Las personas que no pueden trabajar son tan valiosas como el resto.



Hay personas que no encuentran empleo debido a la falta de puestos de trabajo adecuados, la falta de competencias adecuadas o muy probablemente porque nunca han recibido una ayuda adecuada para encontrar empleo.



Los autogestores pueden necesitar ayuda para encontrar empleo y trabajar.



Para encontrar empleo, también necesitamos acceso a la formación profesional.

Tenemos que garantizar que las personas con discapacidad intelectual puedan trabajar con otras personas.



Para que esto ocurra, necesitamos empresarios y compañeros que estén preparados y dispuestos a ello.

Necesitan conocernos, incluirnos y adaptarse a nuestras competencias.



Debo subrayar lo siguiente: los familiares también necesitan apoyo en materia de empleo.



Muchas personas no pueden trabajar porque tienen personas a su cargo que necesitan sus cuidados.



Como consecuencia de ello, muchas familias sufren discriminación, exclusión y pobreza.

Si queremos lograr una inclusión plena de las personas con discapacidad intelectual, también tenemos que trabajar para lograr la inclusión de sus familias.



Me considero afortunado porque tengo un trabajo que disfruto.



Recibo ayuda para desempeñar mi trabajo.

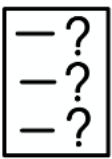
He podido teletrabajar desde la primavera pasada.

Por desgracia, no todo el mundo tiene esa suerte.



El coronavirus ha afectado a nuestras vidas y al empleo.

La pandemia ha hecho aún más visibles los problemas existentes.



El año pasado, la EPSA realizó un cuestionario.

Preguntamos a nuestros miembros cómo la pandemia ha afectado a sus vidas.

Muchos autogestores mencionaron el empleo en sus respuestas.

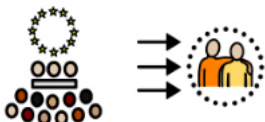


A los autogestores les preocupaba perder sus empleos a causa de la pandemia.

Por desgracia, a muchos les pasó.



Por lo tanto, los Gobiernos deben tenernos en cuenta a la hora de planificar las medidas de apoyo a los desempleados.



Deben tenernos en cuenta a la hora de planificar medidas de protección contra la COVID-19 y la recuperación tras la crisis.



Los fondos nacionales y de la Unión Europea para la recuperación económica deben llegar a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias.



Estos fondos deben destinarse a fomentar especialmente una educación inclusiva y el empleo para personas con discapacidad intelectual.



# Melanie Wimmer: vivir y trabajar con discapacidad



Inclusion Europe ha puesto en marcha un nuevo proyecto llamado Radio Inclusion Europe.

Radio Inclusion Europe es un pódcast que trata sobre la vida y el empleo con discapacidades.



La segunda entrega del pódcast trata sobre Melanie Wimmer, que tiene una discapacidad y trabaja en Atempo.

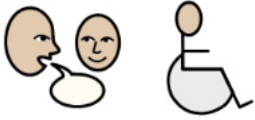


Melanie vivió momentos difíciles en el colegio y en la vida, pero ahora le va bien.



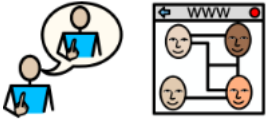
Myrto Delkou, la becaria de comunicación en Inclusion Europe, entrevistó a Melanie.

Myrto y Melanie hablaron de la discapacidad de Melanie y de su vida en Austria.

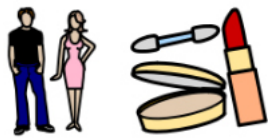


Melanie dijo que sufre una parálisis y necesita una silla de ruedas.

Melanie asegura que la vida en Austria no es difícil si se necesita una silla de ruedas.



Melanie utiliza las redes sociales en calidad de autogestora.



Instagram y Facebook son las plataformas de redes sociales que utiliza Melanie, en las que escribe sobre moda, maquillaje y estilo de vida.



La gente puede seguir a Melanie en Facebook e Instagram.

Su cuenta de Facebook es «Melanie auf 4 Rädern durchs Leben» y su Instagram,

[@justagirl\\_onwheels](#)

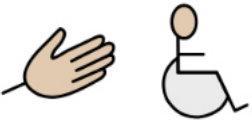
Melanie afirma que la mayor dificultad a la que se enfrenta en su vida son las personas que la miran fijamente en público.



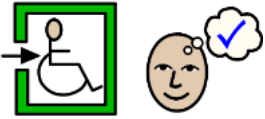
También lo pasó mal en el colegio porque los demás niños no querían ser sus amigos y los profesores no creían que le pudiera ir bien en la vida.

## atempo

Melanie trabaja ahora en Atempo.



Atempo es una empresa que ayuda a las personas con discapacidad.

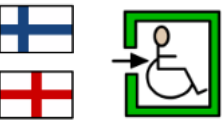


Melanie es la experta en materia de accesibilidad de Atempo y disfruta mucho de su trabajo.

Melanie espera que su trabajo contribuya a que los jóvenes sean más amables con las personas con discapacidad.



Myrto y Melanie también hablaron sobre viajes y la experiencia de Melanie en varios países.



Melanie confesó que le gustan Finlandia e Inglaterra por su adaptación a las personas con movilidad reducida.



Melanie declaró que encontró dificultades para utilizar su silla de ruedas en Italia.

Melanie quiere transmitir a las personas con discapacidad que no deben rendirse cuando quieran trabajar.



Deben pensar en lo que se les da bien y creer en sus competencias y talentos.





Melanie también dijo que las personas con discapacidad que quieran ser autogestores deberían hacerlo.

No deben rendirse nunca porque es positivo que más personas hablen de las discapacidades.



# Houston y Katie Vandergriff: vivir con una discapacidad intelectual



En la nueva entrega de Radio Inclusion Europe, nuestra becaria de comunicación, Myrto Delkou, entrevistó a Houston Vandergriff y a su madre, Katie Vandergriff.



Houston tiene 23 años y nació con síndrome de Down.



Houston es fotógrafo de viajes y ha sido premiado por sus fotografías.

Myrto, Houston y Katie charlaron sobre cómo es vivir y trabajar con una discapacidad.



Houston y su familia han viajado a muchos países.



A Houston le gusta fotografiar ciudades, personas y flores.



Houston también hace muchas amistades en los países que visita.

Houston también tiene redes sociales.



Muchas personas siguen a Houston en Instagram y TikTok.

Un vídeo de la cuenta de TikTok de Houston acumula más de 10 millones de visualizaciones.



En el vídeo, Houston cuenta que, como nació con síndrome de Down, los médicos dijeron a sus padres que no tendría éxito.



A Houston le va muy bien y su familia está muy orgullosa de él.



Katie y Houston también le comentaron a Myrto que el apoyo de las familias es de suma importancia.

Katie dijo que tener un familiar con síndrome de Down puede ser muy agradable.



Hace poco, Houston creó una tienda en línea en la que vende copias de sus fotografías.



Houston también trabaja en una tienda de segunda mano y a sus compañeros les encanta trabajar con él.



Houston y Katie quieren que las personas con discapacidad sepan que pueden hacer muchas cosas y que no deben escuchar a la gente que no cree en ellas.



Houston y Katie afirman que todos ganamos si incluimos a todo el mundo en nuestra sociedad.

Houston está muy unido a su familia.

Su padre es su mejor amigo.



Antes de terminar la entrevista, Katie dijo que espera que podamos cambiar el mundo hablando de las discapacidades.

Pueden seguir a Houston en las redes sociales.



Houston tiene una cuenta en TikTok:

[@downsandtowns](https://www.tiktok.com/@downsandtowns)



y una en Instagram:

[@downsandtowns](https://www.instagram.com/downsandtowns)



El sitio web de Houston es

[downsandtowns.com](https://downsandtowns.com)

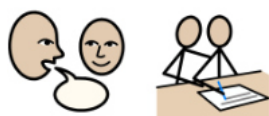


# Valerie Van Hees: movilidad inclusiva



En esta ocasión, Myrto Delkou entrevistó a Valerie Van Hees.

Valerie trabaja en el centro de apoyo a la educación superior inclusiva.



Valerie y Myrto hablaron de la movilidad inclusiva en la enseñanza superior.



Por movilidad se entiende el traslado de un estudiante al extranjero para estudiar en una universidad durante unos meses.



Existen muchos programas que dan a los estudiantes esta oportunidad, como el programa Erasmus.

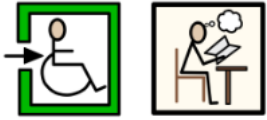


Las personas con discapacidad también pueden participar en programas de movilidad.

Esto es lo que se denomina la movilidad inclusiva.

Valerie declaró que muchos estudiantes con discapacidad desconocen esta oportunidad.

Los estudiantes con discapacidad también se enfrentan a obstáculos que pueden dificultar la movilidad.



Valerie trabaja para aumentar la accesibilidad de las oportunidades de movilidad para los estudiantes con discapacidad.

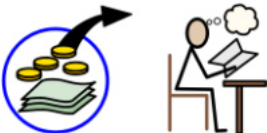


Valerie afirmó que es bastante positivo que los estudiantes con discapacidad participen en programas de movilidad.



Pueden adquirir nuevas competencias, aprender nuevos idiomas, y ganar confianza tras estudiar al extranjero.

Valerie también señaló que los estudiantes pueden recibir ayudas para su movilidad.



Esta ayuda suele ser de índole económica.

Los estudiantes con discapacidad pueden recibir más ayudas que faciliten su vida diaria y universitaria.

Los estudiantes con discapacidad reciben ayudas en función de sus necesidades.



Los estudiantes con discapacidad pueden encontrar más información sobre las oportunidades de movilidad en el sitio web [inclusivemobility.eu](http://inclusivemobility.eu) y en el sitio web del [centro de apoyo a la educación superior inclusiva](#).



# Soufiane El Amrani: los obstáculos a los que se enfrentan los pasajeros con discapacidad

**Soufiane El Amrani**, autogestor y experto en lectura fácil de Inclusion Europe, compartió su experiencia — como persona con discapacidad — en materia de accesibilidad a los servicios ferroviarios belgas.

Soufiane tiene que avisar con un plazo de 48 horas para recibir ayuda.



Soufiane también dijo que muchas estaciones en la UE no disponen de servicios para las personas con discapacidad intelectual.



Soufiane ha formulado recomendaciones concretas de mejora.



La información sobre los horarios de los trenes y las máquinas expendedoras de billetes debe redactarse en un lenguaje accesible y en Arial 14.

Soufiane compartió que existen problemas al intentar acceder a una estación de tren.



Soufiane sufrió una discriminación una vez porque un conductor de autobús no le permitió entrar en el autobús.

Ocurrió porque el conductor era nuevo y no tenía una formación adecuada.

Incluso existen obstáculos al utilizar un taxi privado porque hay que llamar con unos días de antelación para reservarlo.



Todos estos obstáculos impiden que las personas con discapacidad y con discapacidad intelectual puedan viajar en tren de forma sencilla e independiente de igual forma que el resto.





# Johann Stadler: mi camino hacia la independencia

Me llamo Johann Stadler  
y tengo 55 años.



Vivo en Graz, Austria.



Trabajo en el ámbito de la autogestión  
en Atempo desde 2007.



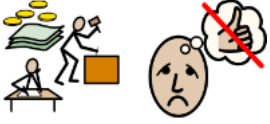
Vivo en mi propio piso, donde  
recibo la ayuda de asistentes residenciales  
dos veces por semana.

El camino hacia esta vida independiente  
y autónoma no siempre ha sido fácil.

Ha habido altibajos,  
pero me han apoyado mucho en el camino.



En mis años de juventud,  
estuve en un centro de vida asistida a tiempo  
completo y trabajé en varios talleres protegidos.



Por aquel entonces, me solían prometer trabajos, pero nunca cumplían la promesa tras la inserción.

En ocasiones se aprovecharon de mí en las prácticas o no me trataron bien.



Como no aguanto nada y defendiendo mis derechos, a menudo cambiaba de talleres protegidos o prácticas.

Cuando llegué a Atempo, descubrí que esta cualidad es una de mis fortalezas.

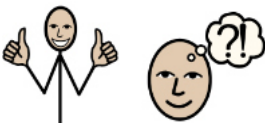
Puedo utilizarla bien como autogestor.

Llevo 15 años trabajando en Atempo.



He conseguido muchas cosas como autogestor.

Por ejemplo, también doy charlas sobre mi camino hacia la independencia.



Así puedo animar a otras personas con discapacidades de aprendizaje.



Si crees en ti mismo y no te dejas distraer de tus objetivos, muchas cosas son posibles.

# Explicaciones



## Accesible

Algo que es fácil de usar para personas con discapacidad.

Por ejemplo:

- rampas para acceder a un edificio
- información en lectura fácil
- información en lenguaje de signos



## Autogestión

Autogestión es cuando las personas con **discapacidad intelectual** hablan por ellas mismas.



## Centros

Los centros son lugares donde las personas con **discapacidad intelectual** viven con otras personas con discapacidad intelectual.

Ellos viven apartados de otras personas.  
Esto es lo que nosotros llamamos “segregados”.

A veces esto ocurre en contra de su voluntad.

Las personas que viven en centros  
tienen que seguir las reglas de un centro  
y no pueden decidir por ellas mismas.



## Asistencia sanitaria

La asistencia sanitaria son los servicios que recibe alguien que está enfermo o que necesita cuidar de su salud.

La asistencia sanitaria implica ir al médico,  
recibir medicamentos y obtener apoyo para los  
problemas de salud del cuerpo o de la mente.



## Comisaria de la Comisión Europea

Un comisario o comisaria es una persona  
que es responsable de un área de trabajo  
en la **Comisión Europea**.

Esta persona maneja a muchas personas.



## Comisión Europea

La Comisión Europea trabaja con el **Parlamento Europeo**.

La Comisión Europea propone leyes al Parlamento Europeo y al **Consejo de la Unión Europea**.

La Comisión Europea y el Parlamento Europeo debaten las leyes.

También se asegura que las leyes que se han acordado sean cumplidas por los países miembro.



## Condiciones de trabajo

Las condiciones de trabajo son el entorno de trabajo y las circunstancias del trabajo.

Incluyen las horas de trabajo, los derechos legales y las responsabilidades.

Las condiciones de trabajo también incluyen el trabajo que una persona hace con su cuerpo o su mente.



## Confinamiento

Un confinamiento ocurre cuando hay una necesidad de controlar una situación que puede ser dañina.

Durante una pandemia como la de la COVID-19, los países aplican confinamientos para detener la propagación del virus.



## Custodia

La custodia permite a las personas a tomar decisiones por otros.

La persona que toma decisiones por ti es tu tutor.

Tu tutor puede decidir cosas por ti, por ejemplo, donde vives.

Algunas veces, las personas bajo custodia no tienen permitido votar, casarse, o cuidar de sus hijos.



## Derechos de las personas con discapacidad

Un derecho es una regla que garantiza que la gente está protegida y puede tener y hacer lo que necesita para vivir una vida con respeto y seguridad.

Los derechos de las personas con discapacidad son reglas sobre la vida de las personas con discapacidad.

Por ejemplo, el derecho a recibir una educación, o el derecho a tener un trabajo y vivir de forma independiente.

## Discapacidad Intelectual

Si tú tienes una discapacidad intelectual, esto significa que es más difícil para ti entender información y aprender nuevas habilidades que para otras personas.

Esto hace que algunas partes de la vida sean más difíciles.



Las personas con discapacidad intelectual a menudo ofrecen apoyo para aprender o para trabajar.

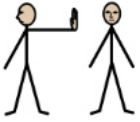
La discapacidad intelectual a menudo empieza antes de que seas adulto.

La discapacidad intelectual te afecta para toda la vida.

Hay cosas que pueden hacer la vida más fácil para las personas con discapacidad intelectual.

Por ejemplo, información en **lectura fácil**.

Algunas personas dicen discapacidad en el aprendizaje en vez de discapacidad intelectual.



## Discriminación

La discriminación significa que te tratan peor que a los demás o que no te dan las oportunidades que te mereces.



## Educar

Educar significa enseñar.

Educar significa asegurarse de que las personas tienen acceso a formación para aprender nuevas habilidades.



## Educación inclusiva, formación y empleo

Educación inclusiva, formación y empleo significa que las personas con **discapacidad intelectual** pueden aprender y trabajar juntos con otras personas sin discapacidad.





## Empleo

El empleo es una situación en la que una persona trabaja y cobra por su trabajo.

Normalmente se basa en un contrato entre el trabajador y la persona que ofrece el trabajo.

Esta persona es el empleador.



## EPSA

La Plataforma Europea de Autogestores está compuesta de organizaciones de **autogestores de distintos países en Europa**.

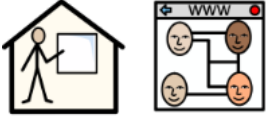
EPSA es el nombre corto de la organización.

EPSA es parte de **Inclusion Europe**.



## ÉFOÉSZ

ÉFOÉSZ es una asociación de organizaciones que se ocupan de la rehabilitación de las personas con discapacidad intelectual en Hungría y la apoyan.



## Escolarización en línea

La escolarización en línea es una forma de que los estudiantes asistan a clase usando un ordenador u otro dispositivo para conectarse a internet.

Estas clases se dan con la ayuda de aplicaciones en línea para reuniones o clases en línea.



## Gobierno

El gobierno es un grupo de personas que toma decisiones sobre cómo gestionar un país.

Por ejemplo,

- sobre dónde se gasta el dinero,
- sobre transporte público,
- sobre escuelas,
- sobre hospitales.

Cada ciertos años hay **elecciones** para **votar** a un nuevo gobierno.

## Inclusion Europe

Inclusion Europe es una organización para personas con **discapacidad intelectual** y sus familias.

Nosotros luchamos por la igualdad de derechos y la inclusión en Europa.

Nosotros también queremos cambiar las leyes en Europa.

Nosotros empezamos en 1988.

Nosotros tenemos 76 miembros en 39 países europeos.

Nosotros tenemos nuestra sede en Bélgica.

## Lectura Fácil

Lectura fácil es información que está escrita de forma sencilla para que las personas con **discapacidad intelectual** puedan entenderla.

Es importante usar palabras y frases simples.

Si hay palabras que son difíciles de entender, se escribe una explicación.

El texto debe ser fácil de ver.

Por ejemplo,  
es bueno que la letra sea de color negro  
sobre un fondo blanco.

También se necesita un buen espaciado.

Lectura fácil a veces utiliza imágenes  
para explicar de lo que habla el texto.

Alguien con discapacidad intelectual  
debe comprobar que la información sea fácil de entender.



Los documentos en lectura fácil a menudo  
utilizan este logo, para que sea fácil encontrarlos.

Hay reglas que explican  
cómo deben ser los textos en lectura fácil.



**MPE**

Los miembros del Parlamento Europeo  
son políticos que se sientan  
en el Parlamento Europeo.

Nosotros los llamamos MPE en corto.

## Parlamento Europeo

El Parlamento Europeo es un lugar donde se toman importantes decisiones de la **Unión Europea**.

Por ejemplo: leyes.

Los Miembros del Parlamento Europeo (en corto, MPEs) toman estas decisiones y hablan por todas las personas que viven en la Unión Europea.

Cada cinco años, estas personas que viven en la Unión Europea votan por los MPEs de sus países.



## Segregación

La segregación es una situación en la que se separa a alguien de los demás por una razón injusta.

Por ejemplo, debido a su discapacidad.



## Unión Europea

La Unión Europea (en corto, EU) es un grupo de 28 países.

Nosotros llamamos a estos países "estados miembro".

Estos países se han juntado para ser más fuertes políticamente y económicamente.

La UE hace leyes sobre cosas importantes para personas que viven en esos países.

La UE hace leyes en distintas áreas.

Algunos ejemplos son:

- Leyes para proteger el medio ambiente
- Leyes para agricultores
- Leyes para proteger a los consumidores

Un consumidor es alguien que compra cosas.



## ONG Organizaciones no gubernamentales

Las organizaciones no gubernamentales u ONG se definen generalmente como sin fines de lucro e independientes de la influencia gubernamental.



## Pilar Europeo de Derechos Sociales:

El Pilar Europeo de Derechos Sociales garantiza que las personas de la Unión Europea tengan derechos nuevos y más efectivos.



## Petición

Una solicitud hecha por algo deseado, especialmente una solicitud respetuosa o humilde, como a un superior o una de las autoridades.



## Podcast

El podcast es un archivo de audio que cualquiera puede escuchar en cualquier momento, ya sea con una aplicación de podcast, un sitio web o un canal de YouTube.



## Políticas

Acciones o prácticas de los gobiernos e instituciones.

Las políticas intentan mejorar la situación.

Las políticas pueden ser un conjunto de reglas o directrices que seguir o para alcanzar un objetivo específico.



## Votar

Votar significa elegir a los **políticos** que nos representan y que toman decisiones por nosotros.

Tú puedes votar en distintas áreas.

Por ejemplo:

- en tu ciudad o pueblo cuando tú eliges a un nuevo alcalde
- en tu país cuando tú eliges a un nuevo presidente
- o en las elecciones europeas, cuando tú eliges a un nuevo Miembro del Parlamento Europeo (**MPE**).



## ¡Contáctanos y comparte tus historias de autogestión!



**Página web:**  
[inclusion-europe.eu](http://inclusion-europe.eu)



**Email:**  
[secretariat@inclusion-europe.org](mailto:secretariat@inclusion-europe.org)



**Teléfono:**  
+32 2 502 28 15



**Dirección:**  
Avenue des Arts 3, 1210 Brussels, Belgium



**Facebook:**  
[facebook.com/inclusion europe](https://facebook.com/inclusion europe)



**Twitter:**  
[twitter.com/InclusionEurope](https://twitter.com/InclusionEurope)

**Suscríbete para conseguir Europa para todos aquí:**  
[bit.ly/Inclusion Europe Newsletter](http://bit.ly/Inclusion_Europe_Newsletter)

