



**Planeta  
fácil**

**Noticias fáciles de entender sobre  
el mundo y la discapacidad**

Número 89  
25 de marzo de 2022

## **Una experiencia única de participación de personas con discapacidad intelectual en un congreso científico**



**Foto de Maribel, Antonio y Cristina**

 **Plena  
inclusión**



Nuestra web:  
[planetafacil.plenainclusion.org](http://planetafacil.plenainclusion.org)

## En este boletín vamos a hablar de:



Artículo de opinión..... 3

Una experiencia única de participación de personas con discapacidad intelectual en un congreso científico ..... 3



Noticias sobre cultura..... 7

¿Qué es Telegram? ..... 7



Noticias sobre cultura..... 8

4 libros en lectura fácil que te recomienda esta web ..... 8



Noticias actuales .....11

Por qué el paro de los transportistas no es una huelga .....11



Noticias actuales .....14

5 palabras que quizás no conoces sobre la guerra de Ucrania .....14



Noticias actuales .....18

10 consejos prácticos para donar dinero de un modo seguro.....18



Artículo de opinión.....22

Carolina Triana nos cuenta su experiencia sobre el día de la mujer en Planeta fácil .....22



# Una experiencia única de participación de personas con discapacidad intelectual en un congreso científico

Durante los días 16 y 18 de marzo se celebraron en Salamanca un jornadas científicas sobre la discapacidad.

Estas jornadas las organizaba el INICO que es el Instituto Universitario de Integración en la Comunidad.

Allí, 3 personas con discapacidad intelectual presentaron por primera vez un simposio.

Un simposio es una reunion de personas que presentan una comunicación en un congreso sobre un tema concreto.

La comunicación la presentaron 3 personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

Los temas de los que hablaron fueron:

- El papel de las personas en los procesos de investigación.
- La revista científica "Siglo Cero"
- La participación de las personas en entornos universitarios.

Ahora vamos a ver la opinión de las 3 personas que participaron y que son:

- Maribel Cáceres  
Vicepresidenta de Plena inclusión.
- Cristina Paredero  
Codirectora de la Plataforma Estatal de Representantes de Personal con Discapacidad Intelectual y del Desarrollo
- Antonio Hinojosa  
Técnico de Plena inclusión.



### **Antonio Hinojosa**

Me siento orgulloso de corazón por haber compartido una mesa de debate junto a 2 compañeras en un lugar como la Universidad de Salamanca.

Este lugar no estaba abierto para las personas con discapacidad y este año el poder de las personas lo ha conquistado.



### **Cristina Paredero**

Una vez más Plena Inclusión vuelve a sorprenderme haciéndome partícipe de un movimiento histórico en la historia de la discapacidad.

Aquel día en que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo fueron ponentes en un congreso científico y tratándose de Plena Inclusión, no podía ser de otra manera. Razón por la cual me enorgullezco de formar parte de ella.

Para mí, el Poder de las Personas es lo que hicimos allí, es decir: hacer posible aquello que se creía imposible.

Solo espero que algún día más entidades se sumen a ello. Porque si nosotras empezamos, vosotras debéis continuarlo.



## **Maribel Cáceres**

La experiencia fue muy bonita y enriquecedora. El poder estar allí como cualquier otra persona. Me gustaría que la próxima vez hubiera personas con discapacidad contando su experiencia. Como lo hice yo.



### ¿Qué es Telegram?

Telegram es una aplicación para teléfonos móviles y para el ordenador.

Sirve para chatear y enviar archivos a tus amigos y se parece mucho a WhatsApp.

### ¿Qué puedes hacer en Telegram?

- Puedes crear grupos de muchas personas para poder hablar con ellos.
- Puedes ver canales de información. Estos canales pueden ser de un medio de comunicación, partido político o de tu barrio.
- Puedes enviar imágenes, videos o mensajes animados.
- Hacer llamadas o videollamadas grupales.
- También puedes hacer votaciones.

Y mucho más

### ¿Cómo puedes descargar Telegram?

- [A través de un teléfono Android](#)
- [A través de un teléfono de Apple](#)



# 4 libros en lectura fácil que te recomienda esta web

En Planeta fácil tenemos una gran variedad de libros en lectura fácil para leer.

Hay algunos que tienes que pagar para leerlos.

Pero la mayoría son de acceso gratuito.

Te mostramos algunos de ellos:

### **Recopilatorio de cuentos de amor**

Son cuentos escritos por Emilia Pardo Bazán.

Estos cuentos están adaptados y validados a lectura fácil por Plena Inclusión Madrid.



Este libro es un homenaje cuando se cumplen 100 años de su muerte.

Enlace al libro: [Recopilatorio de libros con amor](#)

### **La vida de Pedro Saputo**

Es una obra literaria hecha por Braulio Foz en 1844.

Son 4 libros que hablan de las costumbres de Aragón.

Enlace al libro: [La Vida de Pedro Saputo](#)

### **Relato y poesía de personas con discapacidad**

Son una serie de relatos y poesías realizadas por personas con discapacidad intelectual o del desarrollo de Andalucía.

En este libro se ha adaptado  
a lectura fácil estas obras  
pero conservando  
los textos originales.

Enlace al libro: [Relato y poesía de personas  
con discapacidad](#)

### **Gafas para ver el mundo**

Carlos es una persona  
que nace con Síndrome de Down  
y cuando su madre se entera  
que tiene discapacidad...

Enlace al libro: [Gafas para ver el mundo](#)

Hay más libros que puedes ver  
en este enlace: [libros](#)



# Por qué el paro de los transportistas no es una huelga

Plena inclusión está colaborando con Maldita.es que es una web que lucha contra la desinformación.

En esta noticia se habla sobre un paro **indefinido** convocado, por una parte de los profesionales del transporte por carretera que reivindican al Gobierno que tome medidas para que la crisis económica y la subida del precio de la gasolina no les afecte tanto.

A estos profesionales se les llama transportistas o camioneros.

**Indefinido** quiere decir que no se sabe bien lo que va a durar.

Este paro fue convocado este lunes, 14 de marzo, por la Plataforma Nacional de Transporte por Carretera.

Por otro lado, la Coordinadora Nacional de Transporte por Carretera no está de acuerdo con el paro por no ver una solución para este problema.

Este es otro grupo organizado de transportistas.

Maldita.es se ha reunido con esta coordinadora que cree que no es el momento de parar ante esta crisis y quieren reunirse con Pedro Sánchez ante la subida de la gasolina.

Por otra parte, los sindicatos todavía no se ha puesto de acuerdo con los transportistas.

Para finalizar, el Sector de Transporte de Mercancías por Carretera Nacional e Internacional demanda una serie de medidas ante la situación económica de las pequeñas y medianas empresas.

## **Más información**

Es un resumen a lectura fácil  
de una noticia de Maldita.es

Enlace a la noticia: [Por qué el paro de los transportistas del 14 de marzo no es una huelga](#)



# 5 palabras que quizás no conoces sobre la guerra de Ucrania

En los medios de comunicación se están usando palabras muy complicadas acerca a la guerra de Ucrania.

Poe eso muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo no entienden lo que está pasando en este país.

Te mostramos algunas de ellas:

**Guerra:** Es un conflicto que ocurre cuando 2 o más países están implicados en una situación y usan las armas.

Esto ha ocurrido mucho a lo largo de la historia.

Por ejemplo, la guerra de Irak.

Enlace a la noticia  
de la Wikipedia: [Guerra](#)

**Invasión:** Es cuando  
un grupo de fuerzas armadas  
invade un país a la fuerza.

Esto también ha ocurrido  
durante toda la historia

Un caso muy reciente  
es la invasión rusa  
en Ucrania.

Enlace a la noticia  
de la Wikipedia: [Invasión](#)

**Corredor humanitario:** Es una zona  
en la que no hay militares  
de manera temporal, es decir,  
durante unos días y luego  
vuelve a estar ocupada.

En el cual en esta zona permite  
la ayuda humanitaria  
o que la gente pueda huir  
a zonas seguras.

Enlace a la noticia  
de la Wikipedia: [Corredor humanitario](#)

**Zona de exclusión aérea:** Es una zona donde los vuelos de aviones no están permitidos.

Por ejemplo, en la invasión rusa en Ucrania no se permite entrar a Rusia en Europa.

También ha ocurrido en otras situaciones en la historia.

Enlace a la noticia de la Wikipedia: [Zona de exclusión aérea](#)

**Operación de falsa bandera:**

Es una operación oculta que llevan los gobiernos u otras organizaciones como si fueran llevadas a cabo por otras entidades.

Esto se ha usado mucho en la historia.

Por ejemplo, en el año 2005 en la guerra de Irak.

Enlace a la noticia de la Wikipedia. [Operación de falsa bandera](#)



**OTAN:** Es la Organización  
del Tratado del Atlántico Norte.

Esta Organización nació  
el 4 de abril de 1949  
y se dedica a proteger  
a los países que están  
en la OTAN de un país ajeno.

En la actualidad se compone  
de 30 países  
entre ellos esta España  
que entró en el año 1982

Enlace a la noticia  
de la Wikipedia: [OTAN](#)



# 10 consejos prácticos para donar dinero de un modo seguro

En Ucrania está sucediendo una crisis humanitaria debido a la invasión de las tropas rusas.

Muchos lugares del mundo están ayudando a este país ya que debido a esta situación se están quedando:

- Sin alimentos
- Sin medicamentos
- Combustible
- Artículos de higiene

Plena inclusión España ha abierto una campaña para recoger dinero y poder enviarlo a las organizaciones ucranias para que apoyen a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

Otras organizaciones humanitarias, también tienen campañas para recoger donaciones.

**Donar** es dar dinero  
para una causa humanitaria  
de ayuda a personas que  
lo necesitan.

Ahora te vamos a enseñar  
10 consejos para donar  
de manera segura.

### **¿Qué cosas debes hacer?**

1. Debes informarte  
en la páginas  
de las Organizaciones  
No Gubernamentales  
que están actuando  
para saber cómo ayudarles.
2. Antes de enviar nada  
debes infórmate  
sobre qué necesita  
esta organización  
y cómo enviarlo.
3. Todas las organizaciones  
deben tener un canal seguro  
para enviar lo que se necesita.
4. Debes asegurarte si esta organización  
tiene conocimiento en este tema.
5. Cada organización  
sabe qué necesita el país  
al que se dirige la ayuda.

## **¿Qué cosas no debes hacer?**

- 1 No deberías dar dinero a un particular sino a través de una ONG.
- 2 Consulta siempre en páginas seguras y de confianza.

## **También es conveniente...**

- 1 Cuando hayas donado debes interesarte sobre los resultados de la acción de la ONG a la que has entregado tu dinero.
- 2 Aunque haya llegado el dinero, hará falta ayuda para seguir trabajando. Por eso tal vez en el futuro te pidan más ayuda.
- 3 La ONG está comprometida con destinar ese dinero a quien más lo necesita en caso de emergencia.

## **Más información**

Es un resumen a lectura fácil de la página de la Fundación Lealtad.

Enlace a la página: [10 consejos prácticos para donar dinero](#)

Desde Plena inclusión  
se ha abierto una campaña  
de donación para la emergencia de Ucrania.

Enlace a la página de [Plena inclusión](#)



# Carolina Triana nos cuenta su experiencia sobre el día de la mujer en Planeta fácil

El día 8 de marzo es el Día de la Mujer.

En este día muchas mujeres con o sin discapacidad intelectual se manifiestan reivindicando sus derechos por todo el mundo.

¿Qué es lo que piden?

Por ejemplo:

- No sufrir abusos o maltrato.
- Tener igual acceso a derechos ciudadanos como: la educación, el empleo, la salud o la participación.
- Que no las discriminen.
- Tener una vida independiente.

Hoy, en la sección  
de "El Poder de las Personas"  
hemos entrevistado  
a Carolina Triana,  
una mujer con discapacidad  
intelectual y del desarrollo.

Esto es lo que nos ha contado:

Me llamo Carolina Triana  
y formo parte del  
Grupo Fundación San Cebrián  
de Palencia.

Acudo todos los días  
al Centro de Vida Independiente  
Fidel Ramos.

Soy representante  
de mis compañeros y compañeras  
de centro en la entidad,  
de las personas con discapacidad  
del Grupo Fundación San Cebrián  
en el Foro de Castilla y León,  
y miembro de la Plataforma Estatal  
de Personas con Discapacidad Intelectual  
o del Desarrollo.

## **1 ¿Cómo viven las mujeres con discapacidad intelectual en España?**

La mayoría de las mujeres con discapacidad intelectual que conozco viven con sus familias o en residencias o pisos tutelados de entidades.

Muy pocas, de manera independiente en su propia casa.

En la mayoría de los casos dependen de otras personas.

Es complicado vivir teniendo discapacidad intelectual.

Sobre todo, eres mujer y tienes muchas necesidades de apoyo.

Mucho más si vives en un pueblo, y quieres llevar una vida independiente

## **2 ¿Tienen el mismo salario que una mujer sin discapacidad?**

Los empleos que tienen las mujeres con discapacidad intelectual son empleos donde se cobra el salario mínimo.



Pocas veces pueden ascender de puesto.

Trabajan en centros especiales de empleo y muy pocas veces en empresas ordinarias.

### **3 ¿Has sufrido alguna discriminación?**

En la educación creo que no he tenido las mismas oportunidades y además era discriminada por mis compañeros.

En mi casa he estado más sobreprotegida que mis hermanos y hermanas a la hora de salir, de hacer amistades, de tener pareja.

Creo que lo hacen por cosas que me han pasado y tienen miedo de que me vuelvan a pasar.

He sentido en alguna ocasión que por tener discapacidad intelectual hay personas que piensan que no puedo tener las mismas oportunidades y que mi opinión no era importante y me impedían darla.

#### **4 ¿Alguna cosa curiosa que te haya pasado?**

Llevo dos años formándome  
y participando en muchas cosas.  
Eso ha hecho que tenga más confianza  
en mis misma y mi familia  
a su vez confíe más en mí.

Así no me sobreprotege tanto  
y me está dejando hacer cosas  
que ante no me dejaba hacer  
y he empezado a sentirme mejor  
y han comenzado a cumplirse cosas  
que yo quiero en mi vida.

#### **5 ¿Qué consejos das a las mujeres con discapacidad intelectual para defender sus derechos?**

Luchad por vuestros derechos,  
creed en vosotras,  
buscad vuestro lugar,  
expresad lo que sentís,  
escuchad, formaros,  
aprended de vuestros errores  
y sentiros seguras de vosotras mismas.

## **6 Un mensaje de despedida para nuestros lectores.**

Conoce y da las mismas oportunidades a las mujeres con discapacidad intelectual que al resto de personas.



## Web de Planeta fácil

[planetafacil.plenainclusion.org](http://planetafacil.plenainclusion.org)



## ¡Participa!

Envía tus opiniones a Planeta Fácil.

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

