



# Planeta fácil

Noticias fáciles de entender  
sobre el mundo y la discapacidad

Número 20

16 de abril de 2018

## Personas con discapacidad intelectual estudian para trabajar en empleo público



Hoy hablamos de:

- Personas con discapacidad intelectual estudian para trabajar en empleo público
- Los autogestores húngaros enseñan a estudiantes en universidades
- Participa en el concurso Brindis Literario
- Cómo mi trabajo cambió mi vida
- Curiosidades de la lengua de signos
- ¿Tú por qué haces deporte?





# Personas con discapacidad intelectual estudian para trabajar en empleo público

El Gobierno ha sacado las oposiciones de empleo público para personas con discapacidad intelectual.

Una oposición es un examen.

Las personas que aprueban este examen pueden entrar en trabajos como ordenanzas o ayudantes.

Todas las personas con certificado de discapacidad intelectual de más del 33 por ciento se pudieron apuntar a estas oposiciones.

En total, habrá 279 ordenanzas en puestos de la Administración del Estado en toda España.

Plena inclusión tiene una escuela en internet para que las personas con discapacidad intelectual preparen su examen.

Esta escuela la hacemos gracias al apoyo de Fundación Universia. También adaptamos los temarios a lectura fácil.

Más información

- [Información de la convocatoria en lectura fácil](#)
  - [Información en la web del Ministerio de Hacienda y Función Pública](#)
  - [Formulario para inscribirse y participar en el examen](#)
  - [Escuela de Plena inclusión para prepararse el examen](#)
- El curso se llama Oposiciones de ayudante de gestión y servicios comunes 2018.
- [Temarios que hay que estudiar para el examen](#)



# Los autogestores húngaros enseñan a estudiantes en universidades



Hungría.

Varios grupos de autogestores educan a estudiantes de universidades en Hungría. Las personas autogestoras son personas con discapacidad intelectual que se organizan para luchar por sus derechos.

Hungría es un país de Europa.

La Universidad de Szeged forma a profesoras y profesores de educación especial.

Szeged es una ciudad de Hungría.

Las profesoras y los profesores de educación especial son las personas que ayudan a aprender a las personas con discapacidad intelectual.



Foto de Ilona

Esta universidad ha empezado un curso sobre lectura fácil. Dos personas con discapacidad son profesoras de este curso. A las personas que estudian en la universidad les encanta aprender de las personas autogestoras. Ilona Sallai es profesora y autogestora. Ilona dice sobre su trabajo en la universidad:

“Cuando enseño, yo también aprendo un montón. Yo siento que soy un miembro importante de la comunidad. Es bueno que la gente valore lo que hago”.

Enlace: [noticia completa en la web de Inclusión Europa.](#)

[Esta noticia está en inglés y lectura fácil.](#)



## Participa en el concurso Brindis Literario

Un brindis es cuando unas personas se reúnen y chocan entre sí sus copas de bebida.

En los brindis, se suelen decir unas palabras de agradecimiento, felicitaciones y buenos deseos.

Los brindis literarios son textos para celebrar y compartir alegría.



Foto de un Brindis

Participa en el concurso Brindis Literario que organizan la asociación Igual a ti de La Rioja y la bodega Carlos Moro.

En el concurso habrá una categoría para premiar a las personas con discapacidad intelectual que participan.

Los brindis tendrán entre 40 y 80 palabras de largo.

El primer premio es de 1.000 euros.

El segundo premio es de 500 euros.

El tercer premio es de 200 euros.

Además, publicarán un libro con los textos que se envíen.

Puedes concursar hasta el 15 de mayo de 2018.

Enlace: [Cómo participar en el concurso.](#)

Descarga: [folleto del concurso.](#)



# Cómo mi trabajo cambió mi vida

Mi nombre es Ricardo Zavala  
y vivo en una ciudad del norte de España.  
He decidido escribir este artículo  
para dar a conocer mi experiencia.  
Para mí, trabajar en la Administración era un sueño.  
Era una ilusión que tenía desde hacía mucho tiempo.

Había un problema:  
Para trabajar en la Administración,  
tienes que aprobar un examen que se llama oposición.  
Hasta ahora las oposiciones eran mixtas,  
podían presentarse cualquier tipo de persona.  
Por eso, las personas con discapacidad intelectual  
conseguíamos poca puntuación.  
Intenté sacar una oposición 2 años  
en mi ciudad.

Pero un día, dando vueltas por las redes sociales,  
encontré la oferta de plazas reservadas  
para personas con discapacidad.  
No dudé ni un momento en apuntarme.  
Busqué los temarios y estaban todos en lectura fácil.  
Desde aquel momento,  
me impliqué mucho en aprender cada temario,  
en hacer resúmenes y sobre todo memorizar  
todo lo que tenía que aprender.

Fueron unos meses  
en los que pasé muchos nervios y aprendí mucho.

También quiero decir, que pensé en renunciar en algunos momentos.

El día del examen llegó.

Nos presentamos al examen muchísima gente de todas las comunidades autónomas.

Fuimos 4 personas de La Rioja.

El examen no me resultó muy complicado.

El examen sí era muy distinto a las otras veces.

Me asustó cómo estaba escrito el examen pero lo hice con valentía.

Los meses de después fueron los más complicados.

Tenía la certeza o la seguridad de que tenía posibilidades pero no sabía muy bien qué podía notar tenían el resto de personas.

A los pocos meses, llegó la noticia de que había conseguido la plaza. A primeros de año, comencé lo que iba a ser mi nueva vida.

Desde el primer momento un grupo de ordenanzas se hizo cargo de mí.

Ellas me explicaron cómo funcionaba todo.

Tuve muchos nervios porque no conocía a nadie y no sabía cómo funcionaba todo.

Por ello me pusieron una preparadora laboral que me ayudó durante unas horas al día.

Mis misiones dentro en el trabajo son muy diversas:

- Reparto y clasifico el correo.
- Atiendo al público.
- Salgo a otros edificios.
- Atiendo las llamadas de teléfono.

Nunca recibí ninguna mala cara, todo lo contrario.

Para muchas personas,

era la primera vez que trataban con una persona como yo

y tenían miedo de cómo hacerlo.

Y esa fue una de las cosas que quise hacer:

explicar cómo deberían tratarme.

Ya ha pasado un año

y tengo muchas anécdotas muy divertidas.

Para mí, esta experiencia ha significado encontrar mi camino

y tener una responsabilidad.

Estoy seguro de que yo estoy haciendo un buen trabajo

y cometo errores como todo el mundo.

Mi vida ha cambiado desde el primer momento.

Tengo más ilusión por hacer más cosas.

Tengo más ilusión por lo que hago.

Ahora más personas me paran por mi ciudad

para preguntarme y comentar cosas sobre mi curro.

Estoy muy contento.

También llevo conmigo una responsabilidad:

si yo hago bien mi trabajo,

otras personas pueden tener oportunidades como la tengo yo.

Quiero decirles a quienes hacen las oposiciones

que sigan haciendo este tipo de exámenes.

Por último, quiero animar

a quienes están pensando presentarse.

No es sencillo, igual no lo consigues, pero inténtalo.

Se me ha ocurrido una idea:  
pregúntame o escríbeme tus dudas  
en los comentarios a este artículo.



Imagen: un grupo de personas hace un examen.

La foto es de [Frans Peeters](#).



### Curiosidades de la lengua de signos

La lengua de signos es una forma de comunicarse con gestos que tienen muchas personas sordas.

Existen muchas curiosidades sobre la lengua de signos. Por ejemplo, hay personas sordas que no usan la lengua de signos y sí leen los labios.

También hay muchas diferencias entre las personas que son sordas desde que nacen y las personas que se quedan sordas más tarde.

Hay muchas personas que piensan que hay sólo una lengua de signos en todo el mundo, pero cada país tiene una o varias lenguas de signos.

En esta imagen puedes ver la palabra amigo en varias lenguas de signos: inglés, castellano, francés y catalán.



La foto es de [Marina de Castell](#).

Para entender cada signo,  
las personas que usan lengua de signos se fijan:  
en la forma de la mano,  
en cómo se mueve la mano  
y también en la expresión de la cara.

Otra curiosidad es que hay personas  
con discapacidad intelectual que no pueden hablar.  
Esas personas usan signos para comunicarse con otras personas.  
Pero muchas veces usan signos más sencillos  
o no aprenden la lengua de signos entera.

Existe un diccionario de palabras del feminismo  
en lengua de signos.  
En él puedes ver vídeos de los signos de cada palabra.  
Enlace: <http://glosario.pikaramagazine.com>

Hay una serie de televisión en YouTube  
en la que todos los personajes usan lengua de signos.  
La serie se llama [Mírame cuando te hablo.](#)

Las personas sordas pueden disfrutar de la música.  
Por ejemplo, pueden notar cómo vibra un altavoz  
o como se mueve el suelo con la música.  
También pueden disfrutar de las letras de las canciones  
porque hay canciones que se interpretan con lengua de signos.

Un ejemplo es esta canción de Rozalén:

Para ver la canción pulsa en este enlace  
<https://youtu.be/iEsBFdQXx2A>



### ¿Tú por qué haces deporte?

Un estudio dice que más de la mitad de las personas de España no hace ejercicio nunca o casi nunca.

Esas personas ni andan ni hacen ningún deporte.

Hay muchas personas que no hacen ejercicio porque no están motivadas.

Otro estudio ha investigado por qué unas personas aman el deporte y por qué otras personas lo odian.

También estudiaron las razones por las que las personas hacen ejercicio.

Hay muchas razones.

Por ejemplo, te gusta el deporte porque:

- Ves a tus amistades.
- Te mantiene saludable.
- Consigues logros que te animan como correr más rápido o levantar más peso.
- Ganas competiciones.
- Consigues un cuerpo que te parece más bonito.
- Te diviertes y te ríes.

Hay algunos trucos que ayudan a hacer más deporte:

- Escuchar música cuando haces deporte.
- Hacer deporte al aire libre.
- Darte o recibir ánimos.
- Hacer deporte con otras personas.

¿Tú haces deporte?

¿Qué deporte haces?

¿Cuáles son tus razones para hacer deporte?

¿Tienes algún truco?

Más información: [noticia las razones para hacer deporte](#)  
[y noticia sobre cuántas personas hacen deporte.](#)



Foto: dos chicas corren. La foto es de [William Murphy](#)

## Web de Planeta fácil

Puedes entrar en la web de Planeta Fácil:

<http://planetafacil.plenainclusion.org>

En esa web puedes leer todos los números de Planeta Fácil.

También puedes dejar tu correo electrónico para suscribirte.

Cada dos semanas, enviaremos el nuevo número de Planeta Fácil.

**¡Participa!** Envía tus opiniones a Planeta Fácil.

Aquí te contamos cómo.

## ¿Quiénes hacemos 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