



Planeta fácil

Noticias fáciles de entender
sobre el mundo y la discapacidad

Número 31

12 de noviembre de 2018

¿Qué es el apoyo activo?



Hoy hablamos de:

- ¿Qué es el apoyo activo?
- Mi viaje a Bruselas: curso para líderes
- 3 páginas web contra la violencia machista
- Beeacons: tecnología para guiar a personas ciegas
- Entrevista a Alberto, participante de Arches
- Carta de Alba a su tía de Uruguay



¿Qué es el apoyo activo?

El apoyo activo es una forma de trabajar con las personas que tienen discapacidad intelectual para que participen más.

¿Para qué personas sirve el apoyo activo?

Sobre todo es muy útil para personas con grandes necesidades de apoyo.

Son personas que necesitan apoyo para comer, hablar o moverse, por ejemplo.

También es útil para personas que tienen conductas desafiantes.

Por ejemplo, pegar a alguien o romper cosas.

¿Qué situaciones viven estas personas?

Estas personas a veces participan muy poco o nada.

Imagínate:

- No saber qué actividad vas a hacer cada día.
- Esperar sentada o de pie a que te atiendan mientras otras personas hacen sus tareas.
- Pasear sin nada que hacer porque te aburres.
- No poder elegir la ropa que quieres ponerte o comprarte.

¿Qué metas tiene el apoyo activo?

El apoyo activo tiene estas metas en las personas con discapacidad:

- Participar más.
- Tomar más decisiones por sí mismas.
- Hacer cosas que tienen más significado.
- Tener menos conductas desafiantes.
- Mejorar la calidad de vida de las personas y sus familias.

¿Cómo se hace el apoyo activo?

Te ponemos algunos ejemplos de participación:

- La persona con discapacidad huele las especias que va a usar la persona de apoyo que cocina.
- Mientras te lava los dientes, la persona de apoyo explica qué parte de la boca va a cepillar.
- Para regar el jardín, la persona de apoyo acerca la manguera a la persona con discapacidad. La persona sostiene la manguera. Así riegan juntas el jardín.

Compartimos un vídeo con muchos ejemplos de apoyo activo.

Fíjate en que las personas de apoyo:

- No lo hacen todo.
- Intentan que las personas con discapacidad opinen y hagan un poco o mucho de la tarea.

Para acceder al video pulsa en este enlace

https://youtu.be/kwf2k_3PtNI



Mi viaje a Bruselas: curso para líderes

¡Hola! Me llamo Maribel Cáceres
y soy parte del grupo de apoyo
a la dirección de Plena inclusión.

A este grupo le llamamos GADIR.

Quiero contaros una experiencia
que he tenido hace poco.

Viajé a Bruselas del 2 al 4 de octubre.
Bruselas es la capital de Bélgica.
En este mapa, puedes ver dónde está Bruselas.
Fíjate en el punto rojo:



Mapa de Europa con Bruselas señalado

En Bruselas, participé en un curso
para líderes de diferentes países de Europa.
Un líder es una persona que toma decisiones.

El curso me ha parecido muy interesante.

Me ha gustado conocer a otras personas de otros países y conocer sus experiencias.

En este encuentro han participado familias, profesionales y personas con discapacidad.

Por ejemplo:

Unos familiares de personas con discapacidad vinieron de Bulgaria.

Me quedé alucinada cuando nos contaron lo que sucede en su país.

Fue una de las cosas que más me impactaron de esos días.

También preparamos una reunión que tuvimos con algunos miembros del Parlamento Europeo.

El Parlamento Europeo es un sitio donde representantes de todos los países toman decisiones para todos los países de Europa.

El último día nos separamos en 3 grupos y cada grupo tuvo una tarea:

- Un grupo se reunió con 2 eurodiputados del grupo verde. El grupo verde es un partido político.
- Mi grupo se reunió con la Secretaria del Comité de peticiones. Este comité contesta peticiones de cualquier persona de Europa.
- El otro grupo se reunió con la Directora de Campañas del Parlamento Europeo. Las campañas son los mensajes que el Parlamento quiere contar a todas las personas de Europa.



3 páginas web contra la violencia machista

El día 25 de noviembre se celebra el día contra la violencia machista.

Este día protestamos por los hombres que tratan mal a las mujeres.

La violencia machista sucede cuando una persona pega o insulta a otra persona por ser mujer.

Os recomendamos 3 páginas web para saber más y luchar contra la violencia machista.



[Web del Ministerio de Igualdad](#)

En esta web tienes:

- Información útil
- Puedes preguntar al equipo de profesionales
- Encuestas y estudios
- Tipos y formas de violencia de machista



[Observatorio de la Violencia](#)

En esta web tienes:

- Información sobre leyes
- Datos de violencia
- Noticias
- Guías



[Pikara magazine](#)

Esta web una web de noticias sobre mujeres o feminismo.

Tiene información en lectura fácil y en lengua de signos.

En esta web tienes:

- [Artículos en lectura fácil](#)
- Noticias
- Reportajes
- Eventos



Beepcons: tecnología para guiar a personas ciegas

¿Dónde está la sala de escultura del museo?

¿Dónde está la recepción del hotel?

Las personas ciegas o que ven poco necesitan apoyo para guiarse.

Beepcons es una tecnología que les ayuda a encontrar espacios y objetos.

Ejemplo de uso

David es una persona ciega que está en un hotel.

Quiere buscar la recepción del hotel.

Consulta su móvil y una voz le da indicaciones:

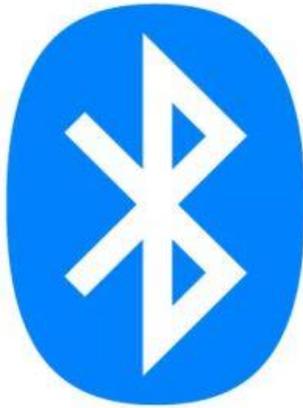
debe seguir el pasillo y girar a la derecha para llegar a la recepción.

En este vídeo puedes ver más ejemplos:

Para acceder al video pulsa en este enlace

<https://youtu.be/l5axi0yRXIk>

¿Cómo funciona?



Para usar esta tecnología, la persona necesita [una aplicación en el teléfono](#).

Con esta aplicación, el móvil necesita usar Bluetooth. Bluetooth es una forma de recibir información que está muy cerca de ti.

Además, los espacios como museos u hoteles tienen que poner balizas para identificar.

Pueden poner las balizas en los pasillos o las puertas, por ejemplo.



Las balizas son sistemas que el móvil puede encontrar. Cada baliza tiene guardada información o indicaciones.

Cuando el móvil encuentra una baliza, lee la información o las indicaciones a la persona



Entrevista a Alberto Rossi, participante de Arches

¡Hola! Me llamo Antonio Hinojosa y trabajo en Plena inclusión.

Además, participo en el proyecto Arches.

Arches investiga cómo mejorar la accesibilidad en los museos.

En este proyecto participan personas con diferentes discapacidades.

Hoy entrevistamos a un participante que se llama Alberto Rossi

¿A qué te dedicas?

Yo trabajo en el departamento de desarrollo de negocio internacional de Ilunion.

Me dedico a que mi empresa pueda vender más productos en otros países.

Ilunion es una empresa de ONCE.

ONCE es la organización nacional de personas ciegas de España.

¿Qué es para ti el proyecto Arches?

Es una oportunidad de colaborar como persona con discapacidad.

Con esta colaboración ayudamos a otras personas con discapacidad visual, auditiva o intelectual.

Así van a poder entrar y disfrutar de museos.

En este caso, 2 museos:

el museo Thyssen y el museo Lázaro Galdiano de Madrid.

¿Quién te propuso participar?

Arches contactó con varias entidades de la discapacidad.

Yo soy de la ONCE y la ONCE me invitó a participar.

¿Por qué es importante que la gente con discapacidad pueda acceder a la cultura?

Por ejemplo: un museo.

Primero porque es un derecho.

Este derecho está en la Declaración de Derechos de las Personas y también está en la Constitución Española.

Tener discapacidad no puede ser un obstáculo para acceder al arte y la cultura.

¿Recomendarías este proyecto a cualquier persona con discapacidad?

Recomendaría este proyecto a todo el mundo:

a las personas con discapacidad

y a las personas sin discapacidad también.

Al final lo que buscamos es la accesibilidad universal: que todas las personas puedan disfrutar del arte y la cultura.

¿Quieres decir algo para despedirte?

Muchas gracias por dejarme compartir mi experiencia.

Esperamos que los 2 museos sean más accesibles cuando acabe el proyecto.

Os animo a visitar los museos.

Mira aquí el vídeo de la entrevista:

<https://youtu.be/GrV6F-tTmJs>



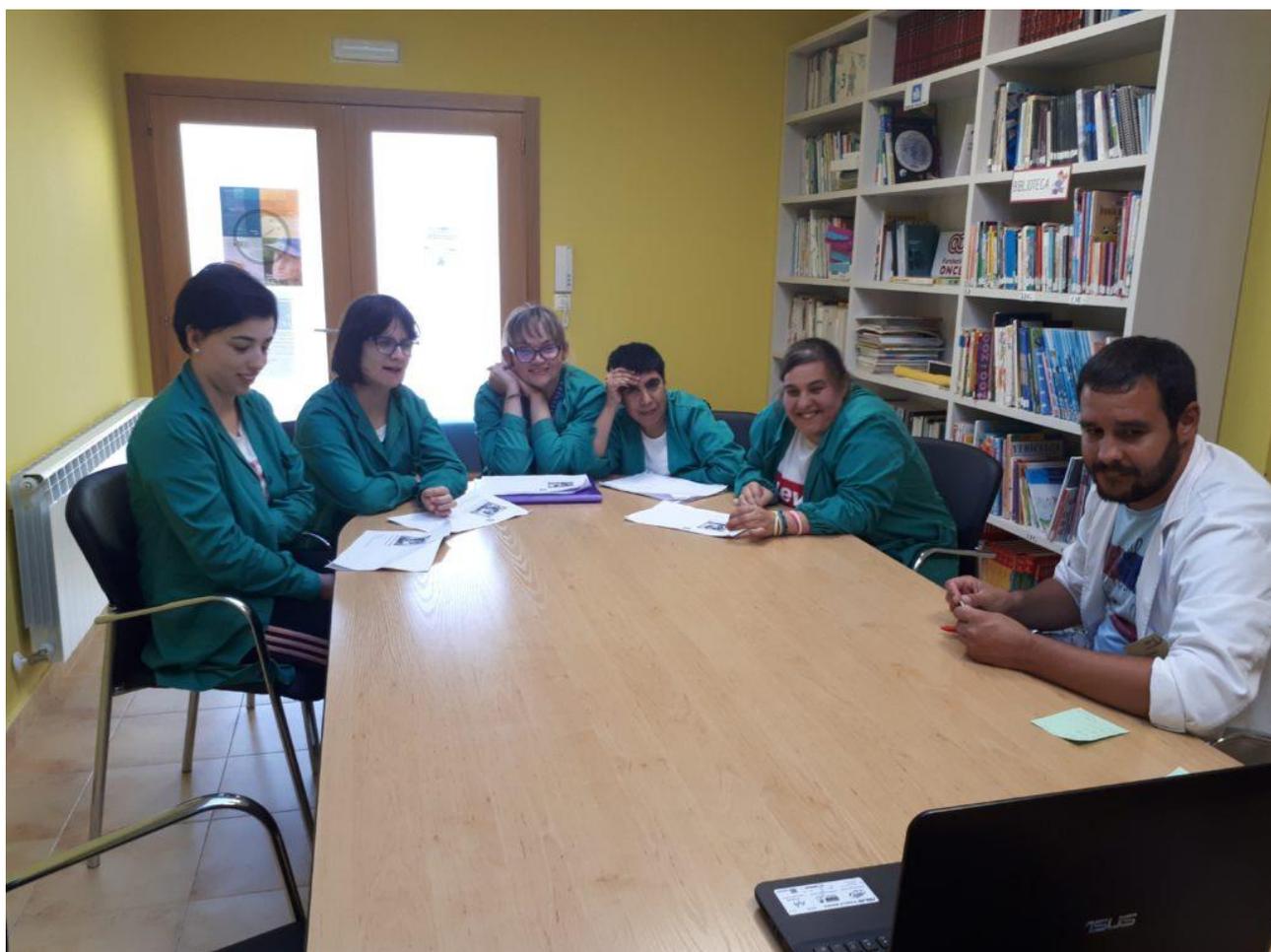
Carta de Alba a su tía de Uruguay

En el club de lectura de Plena inclusión
estamos leyendo el libro

[“Reencuentro con mis sentimientos”](#).

Este libro tiene cartas muy bonitas.
Las personas que participan en el club
también escriben sus propias cartas.

El grupo de ASPADEZA
de FADEMGAL Plena inclusión Galicia
ha escrito varias cartas.



Grupo de personas del club de lectura de ASPADEZA sentadas en una mesa



Esta carta es de Alba Rodríguez Valladares.

Alba habla de Uruguay.

Uruguay es un país que está al sur de América.

En este mapa puedes ver de color verde dónde está Uruguay.

Querida tía Lucía:

Te echo mucho de menos.

Me gustaría verte más
aunque sé que eso no es posible
porque estás muy lejos.
Tú estás allá en Uruguay.

Sé que siempre fui tu princesita
y siempre lo seré.

Cuando era pequeña siempre te contaba todos mis secretos
porque eras mi tía favorita.

Recuerdo cuando mis padres se marchaban a trabajar
yo me quedaba en el bar contigo.
Me gustaba mucho porque me lo pasaba muy bien, las 2 juntas.

Cuando estaba en el bar contigo,
me comía los donuts sin que tú me vieras.
Cuando te diste cuenta
no me dijiste nada.

También recuerdo que en tu segunda boda
me lo pasé muy bien.

Te quiero mucho.
Siempre serás mi tía favorita
y espero verte pronto.

Participa:

- ¿Quieres participar en el club de lectura?
[Pulsa en este enlace para informarte.](#)
- ¿Quieres enviarnos una carta para que la publiquemos?
[Pulsa en este enlace para saber cómo.](#)

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



Olga Berrios

accesibilidad@plenainclusion.org



Fermín Núñez

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