



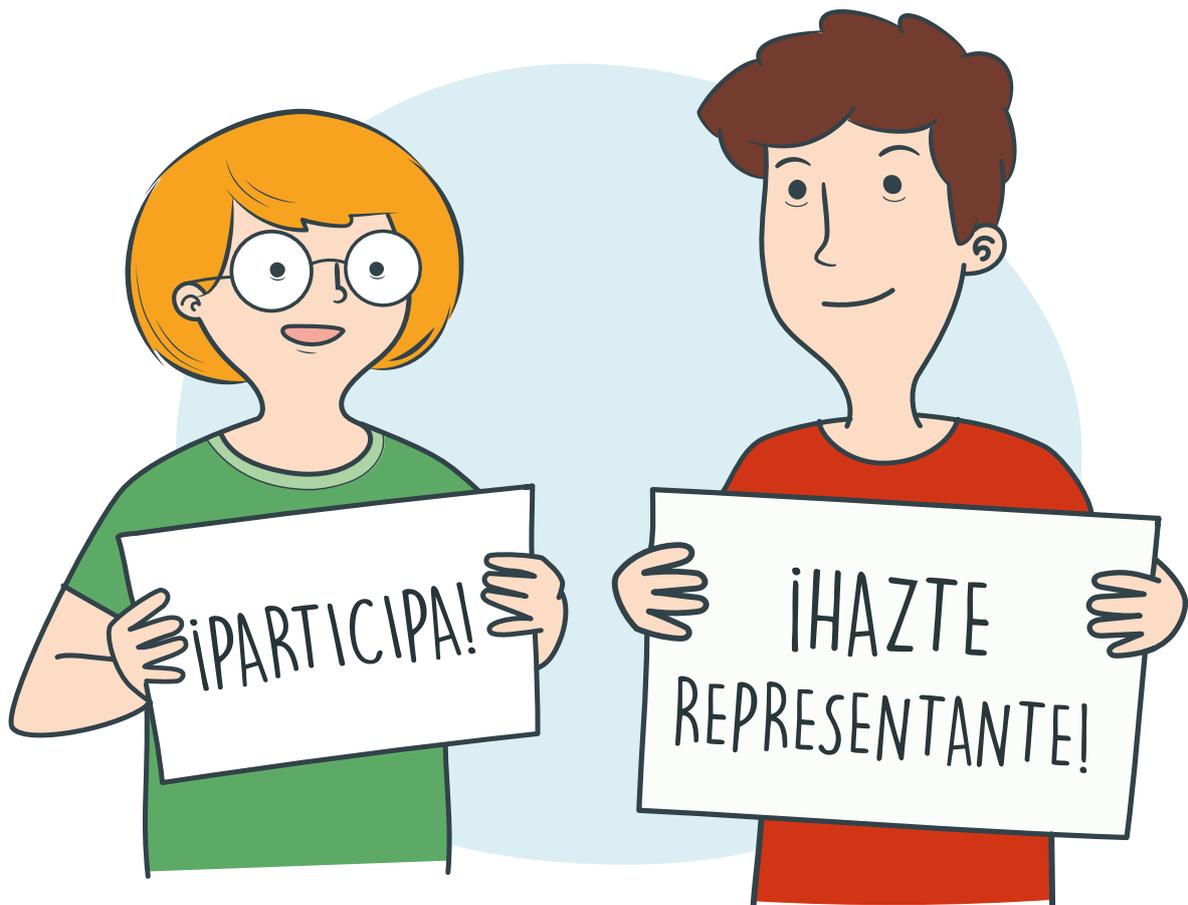
Vota a tus representantes
¡tú tienes poder!



LECTURA FÁCIL

TU ASOCIACIÓN TE NECESITA

Guía sobre la participación y
representación de las personas
con discapacidad intelectual en
sus asociaciones



Plena
inclusión

Región de Murcia

Autores:

Belén Martínez, de Aula Escalena (www.aulaescalena.com)
Adaptación a lectura Fácil: Juanjo Muñoz, de Información accesible
Diseño e ilustraciones: José Pérez Merlos

Colección 'Tú tienes poder'. Número 1.

Edita: Plena inclusión Región de Murcia

Federación de asociaciones de familias de personas con discapacidad intelectual.

Teléfono: 968 28 18 01

Página web: www.plenainclusionmurcia.org

Correo electrónico: info@plenainclusionmurcia.org

DL: MU-445-2021

ISBN: 978-84-09-30833-0

Imprime: Pictocoop, S.L.



Se permite la difusión y reproducción de esta obra siempre que sea sin fines comerciales y mencionando a los autores y al editor.

Con la colaboración de:

**¿Qué es la lectura fácil?**

La lectura fácil es una forma de escribir textos para que todos los entendamos.
La información en lectura fácil es más accesible para personas con discapacidad, personas mayores, personas extranjeras y para todas en general.
La lectura fácil se hace con unas reglas especiales. Estas reglas se recogen en un documento que se llama Norma UNE 153101:2018 EX. Este documento cumple esas reglas. Personas con discapacidad intelectual han comprobado que es fácil de entender.

PRESENTACIÓN

Las personas con discapacidad habéis recuperado el derecho a votar.

Elegís a las personas que gobiernan vuestros municipios, vuestra comunidad autónoma y vuestro país.

También podéis entrar en partidos políticos, clubes deportivos y asociaciones culturales, por ejemplo. En todos estos grupos también podéis votar, opinar y decidir.

También en vuestras asociaciones podéis participar. Si quieres saber cómo, lee esta guía.

Las personas con discapacidad tenéis mucho que decir y hacer en vuestras asociaciones. Podéis opinar y decidir junto con las madres, los padres y las y los profesionales de los centros y servicios. Queremos ayudaros a participar.

Una de las cosas más importantes para participar es tener información que se entienda bien. Por eso esta guía está hecha en lectura fácil.

¿Te preocupa el futuro de tu asociación?**¿Tienes ideas para hacerla mejor?****¿Te gusta ayudar a tus compañeras y compañeros?**

Si es así, es que puedes ser un o una representante.

Tu asociación te necesita para ser mejor cada día.

Tú tienes poder.

¡Lee esta guía y ámate a participar!

TIENES DERECHO A PARTICIPAR

Todas las personas tenemos los mismos **derechos**.

Un derecho es la libertad y la capacidad de hacer algo.

Por ejemplo, el derecho al empleo es

- tener la libertad de elegir un trabajo y
- tener la capacidad de hacer ese trabajo

Uno de los derechos más importantes es el derecho a **participar**.

Participar es opinar, elegir y actuar en proyectos con otras personas.

Por ejemplo, en nuestra asociación.

Otro proyecto puede ser una actividad familiar o un equipo de fútbol.

Para participar necesitamos que se cumplan otros derechos.

Algunos de estos derechos son:

Libertad:

Es la posibilidad de elegir hacer algo o no hacerlo sin que nadie nos lo impida.

EL NOMBRE DEL DERECHO:	UN EJEMPLO EN NUESTRA PARTICIPACIÓN:
Accesibilidad: Necesitamos lugares e información accesibles.	Para ir a la biblioteca necesitamos poder entrar y movernos dentro, pero también necesitamos entender cómo conseguir el carné y coger prestado un libro.
Libertad de opinión, de expresión y de información.	Para participar tenemos que opinar y hablar con los demás. Necesitamos entender la información para poder decidir. Por ejemplo, necesitamos entender un menú para elegir qué queremos comer.
Participar en la vida pública, en la vida política, cultural, deportiva o de ocio	Es el derecho a participar en lo que nos interesa de la sociedad fuera de nuestra casa y nuestra asociación. Por ejemplo, podemos participar en asociaciones de vecinos, en equipos de deportes o en partidos políticos.

¿Y si no se cumplen nuestros derechos?

Cuando no se cumplen nuestros derechos decimos que **se vulneran** los derechos.

En esos casos podemos:

- Defendernos, protestar y decir que no estamos de acuerdo.
- Reclamar o denunciar si es un caso grave.
- Informar a nuestra asociación o a Plena inclusión Región de Murcia.
- Asociarnos con personas en la misma situación para tener más fuerza.

Y tú, ¿qué opinas?

- 1- Piensa en alguna situación en la que se haya vulnerado un derecho de una persona con discapacidad intelectual. Puede ser algo que te haya pasado a ti o a otra persona.
- 2- Piensa qué derecho se ha vulnerado y por qué.
- 3- ¿Qué harías en esa situación?
¿Cómo ayudarías a esa persona?



2

¿QUIERES PARTICIPAR?

Ahora ya sabes que tienes derecho a participar en la vida de tu familia, de tu asociación y de tu sociedad.
¿Te animas?

Cuando participamos, opinamos, decidimos y actuamos en cosas que nos interesan.
Cuando participamos, somos parte de algo.

Por ejemplo, en una obra teatro hay personas que participan y otras que no.

Las personas que participan pueden hacer muchas cosas diferentes: pueden ser actores, músicos, elegir la obra o preparar el cartel. Su opinión cuenta.
Otras personas no participan. Su opinión no cuenta. Son sólo espectadores.

Esto también pasa en las familias, en nuestras asociaciones y en nuestra sociedad.
Algunos ejemplos son:

En tu vida personal	Participas cuando eliges lo que quieres hacer y lo que quieres conseguir. Participas cada día en casa colaborando en las tareas o cuando vas a reuniones familiares.
En tu asociación	Participas cuando opinas sobre los servicios y las actividades. Participas cuando colaboras para hacer actividades.
En la comunidad	La comunidad es la sociedad en la que vives. La comunidad es el conjunto de personas con y sin discapacidad de tu barrio, tu ciudad o tu país. Participas cuando votas, cuando te manifiestas o cuando te informas de las noticias, por ejemplo.

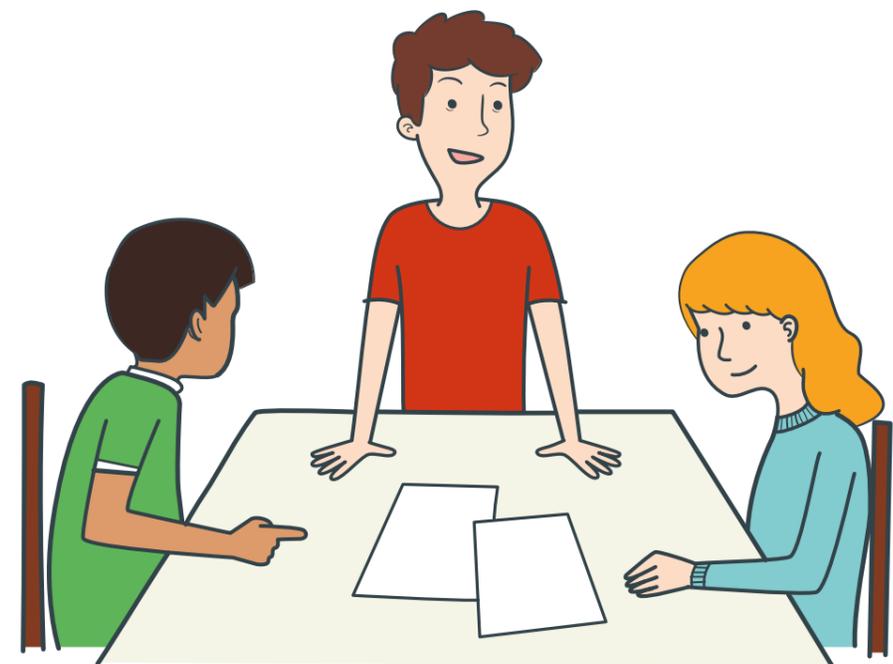
Participar es voluntario.
Tu puedes elegir si quieres participar o no.
También puedes elegir cuándo participar y cómo hacerlo.

Si quieres participar necesitas estas 5 cosas:

1. Ganas de cambiar cosas.
2. Información que puedas comprender: información accesible.
3. Ser responsable y cumplir tus obligaciones de representante.
Algunas obligaciones son ir a reuniones, por ejemplo.
4. Expresar y defender tu opinión.
También escuchar y respetar la opinión de los demás.
5. Apoyos. Todos necesitamos ayuda en algún momento.

Y tú, ¿qué opinas?

- 1- Piensa en situaciones en las que te gusta participar.
¿Cómo participas en tu familia?
¿Cómo participas en tu asociación?
- 2- ¿Participas en tu comunidad?
- 3- ¿Qué necesitas para participar más y mejor?
¿Quién te puede apoyar?



3

REPRESENTANTES

Una forma de participar en un grupo es ser **representante**.

Las personas representantes eligen, opinan y actúan en nombre de sus compañeras y compañeros de su grupo o asociación.

Eso significa que sus compañeras y compañeros la eligen para esa misión.

Por ejemplo, los habitantes de una ciudad elegimos a políticos para decidir sobre nuestras calles, las bibliotecas y los autobuses.

En nuestras asociaciones también hay representantes:

- las madres y los padres tienen representantes en la Junta Directiva,
- los profesionales tienen representantes en la dirección de los centros y servicios.

Ahora, las personas con discapacidad intelectual también podéis tener representantes para opinar, decidir y luchar por vuestros derechos en tu asociación.

¿Quieres ser representante de tus compañeras y compañeros?

¿Qué es un representante?

Una persona con discapacidad que defiende los derechos de sus compañeras y compañeros en su asociación.

Representar significa hablar en nombre de otros, es decir, el representante opina y decide en nombre de sus compañeras y compañeros.

¡Importante!

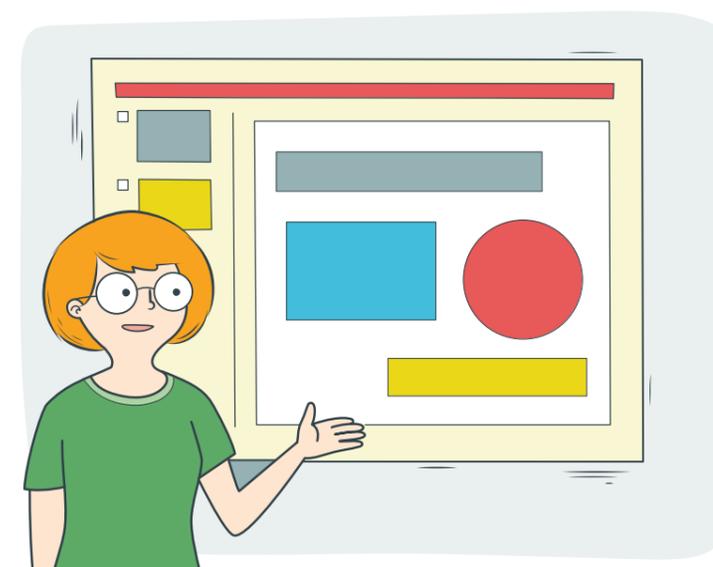
El o la representante opina y actúa en nombre de un grupo.

Eso significa que cuando está representando no opina o hace lo que más le apetece, sino lo que la mayoría de sus compañeras y compañeros quieren.

Y tú, ¿qué opinas?

Piensa en las personas que representan a sus compañeros.

- 1- ¿Cómo deben ser las y los representantes?
- 2- ¿Qué crees que tienen que saber hacer?
- 3- ¿Crees que tú puedes ser un buen representante?
- 4- ¿Qué harías si fueras representante?



4 LAS ELECCIONES

¿Cómo se elige a los representantes?

- Las personas con discapacidad de una asociación, de un centro o de un grupo votan a sus representantes en **elecciones**.
- Las personas que quieren ser representantes se presentan como **candidatas** y **candidatos**.
- Las candidatas y los candidatos explican a las demás sus ideas para la asociación. Esto se llama **campana electoral**. La campaña puede tener debates entre los candidatos, por ejemplo.
- El día de la votación cada persona con discapacidad puede hacer un **voto**. El voto puede ser secreto.
- La candidata o el candidato con más votos gana las elecciones y se convierte en representante hasta las próximas elecciones.



¿Qué hace el o la representante?

- Escucha a sus compañeras y compañeros. Toma nota de lo que les preocupa y de sus quejas e ideas para su centro, su asociación o su comunidad.
- Lleva las opiniones y preguntas de sus compañeros a la dirección del centro, a la Junta Directiva o a la persona que le corresponda.
- Recoge las respuestas y las traslada a sus compañeras y compañeros.
- Participa en reuniones dentro de la asociación con profesionales, dirección o Junta Directiva, por ejemplo.
- Participa en reuniones fuera de la asociación con Plena inclusión Región de Murcia, con personas de otras asociaciones o con políticos, por ejemplo.

¡Importante!

Ser representante es una forma de participar, pero no es la única forma. También hay **líderes** y **portavoces**.

Cada uno tiene una función:

- representantes: son miembros del comité de representantes
- líderes: dan ideas y colaboran en proyectos
- portavoces: hablan en público o en los medios de comunicación

Una misma persona puede ser varias cosas a la vez.

La diferencia más importante es que al representante lo votan sus compañeras y compañeros en elecciones.

¿CÓMO PARTICIPAS EN TU ASOCIACIÓN?

Ahora que has aprendido sobre qué es la participación y quiénes son los representantes, piensa en tu asociación.

- ¿Cómo participáis las personas con discapacidad?
- ¿Cómo opináis sobre lo que hace la asociación?
- ¿Os preguntan antes de tomar decisiones?
- ¿Hay representantes con discapacidad? ¿Los conoces?
- ¿Has votado alguna vez a tus representantes?
- Y a ti, ¿te gustaría ser representante alguna vez?

Si quieres ser representante, necesitas saber cómo funciona tu asociación. Necesitas saber quién toma las decisiones y cómo. Necesitas saber qué opinan tus compañeras y compañeros, qué es lo que quieren cambiar y mejorar en vuestra asociación.

Para conseguir esta información, necesitas preguntar a muchas personas: a personas con discapacidad, a madres y padres, a profesionales y a voluntarios.

También necesitas información fácil de entender, como esta guía en lectura fácil.

Y tú, ¿qué opinas?

Piensa en cómo participáis en tu asociación.

- 1- ¿Qué te gustaría saber sobre la participación en tu asociación?
- 2- ¿Qué te gustaría saber sobre cómo funciona tu asociación?
¿A quién crees que se lo puedes preguntar?
- 3- ¿Crees que tus compañeras y compañeros saben lo mismo que tú sobre vuestra asociación?



RECUERDA...

**Tú puedes ser representante.
Pregunta en tu asociación cómo hacerlo,
te ayudarán a conseguirlo.**

1

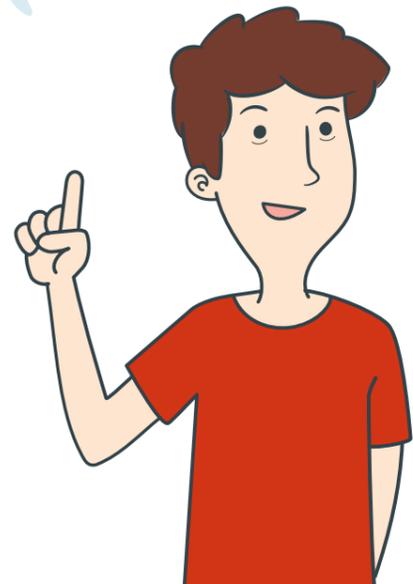
Las personas con discapacidad intelectual tenemos el mismo derecho a participar que todas las demás.

Participar es estar informados, opinar y decidir.
Podemos participar en nuestra vida personal, en nuestra asociación y en nuestra comunidad.

3

Hay más formas de participar.

También puedes participar con tu opinión y ayudando al representante.
Además, también puedes ser líder o portavoz.
Cada uno tiene una tarea diferente.



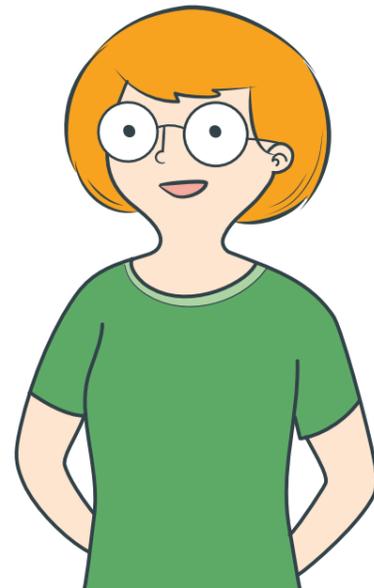
2

**Una forma de participar es votar representantes:
son las personas que elige un grupo para que les represente para que opine y decida por ellas.**

- Los representantes se votan en elecciones
- Son voluntarios: lo hacen porque quieren
- Explican lo que quieren sus compañeras y compañeros a la dirección o a la Junta Directiva de su asociación.

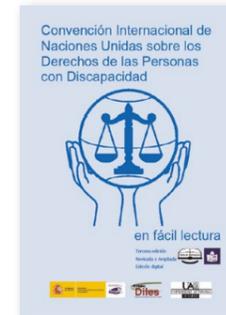
4

**Recuerda: en tu vida y también en tu asociación,
¡tú tienes poder!**



PARA SABER MÁS

Si quieres más información, puedes encontrar estas publicaciones en Internet:



Para saber más sobre los derechos:

‘Convención internacional de los derechos de la persona con discapacidad en lectura fácil’.
Es una publicación de Plena inclusión España
Visita la web www.plenainclusion.org
o haz clic en este enlace.



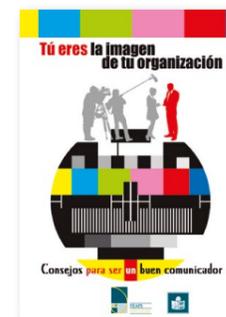
Para saber más sobre la participación:

Guía ‘¡Participa! Guía para la participación de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo’.
Es una publicación de Plena inclusión España.
Visita la web www.plenainclusion.org
o haz clic en este enlace.



Para saber más sobre los y las representantes:

Guía ‘Nosotros nos representamos’.
Es una publicación de Plena inclusión Madrid
Visita la web www.plenainclusionmadrid.org
o haz clic en este enlace.



Para saber más sobre la comunicación:

‘Tú eres la imagen de tu asociación. Consejos para ser un buen comunicador’.
Es una publicación de Plena inclusión Castilla y León
Visita la web www.plenainclusioncyl.org
o haz clic en este enlace.



Vota a tus representantes
¡tú tienes poder!



información
accesible



Plena
inclusión
Región de Murcia



www.plenainclusionmurcia.org



968 28 18 00



PlenaMurcia



@plenamurcia



@PlenaMurcia



plenamurcia

Con la colaboración de:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL