



**Planeta
fácil**

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

Número 54
2 de junio de 2020

¿Qué es el luto oficial?



**Plena
inclusión**

Imagen del logo de Plena inclusión en negro



Nuestra web:
planetafacil.plenainclusion.org

En este boletín vamos a hablar de:



Noticias de organizaciones de Plena inclusión 3

¿Qué es el luto oficial? 3



Noticias de organizaciones de Plena inclusión 5

COVID 19 – Ten en cuenta las normas de higiene para usar los aseos..... 5



Noticias de organizaciones de Plena inclusión 7

Conchi Basabe: “Esta situación me ha servido para aprender a manejar mejor las tecnologías” 7



Noticias de organizaciones de Plena inclusión11

Daniel Pajares: “Me apetece volver a vivir en mi piso”11



Noticias de organizaciones de Plena inclusión13

Virginia Gil se prepara para la desescalada13



Noticias de organizaciones de Plena inclusión14

Como afecta el confinamiento al ánimo de las personas con discapacidad intelectual14



¿Qué es el luto oficial?

Plena inclusión ha realizado una infografía sobre el luto.

Una infografía es un documento accesible que puede tener imágenes y textos.

¿Qué es el luto?

El luto ocurre cuando se muere una persona querida,

por ejemplo, un familiar.

Todos los familiares se despiden de esta persona en un funeral.

¿Qué es el luto oficial?

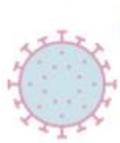
El luto oficial es cuando ocurre algo malo en país.

Por ejemplo:

- Ataque terrorista
- Un terremoto
- El coronavirus

A continuación podrás ver la infografía,

también la podrás descargar en el [siguiente enlace](#)



Estado de alarma por coronavirus

¿Qué es el luto oficial?



El Gobierno ha decidido que haya un luto oficial.

El luto es cuando mostramos nuestro dolor y solidaridad por la muerte de seres queridos.



Este luto oficial es mostrar el dolor en nombre todas las personas que han muerto por el coronavirus.

Cuando el coronavirus acabe, además habrá actos oficiales.



¿Cuándo?

Empieza el martes 26 de mayo.
Dura 10 días.



¿En qué consiste?

Todas las banderas de España ondearán a media asta.

Significa que las banderas se pondrán en la mitad del palo que las sujeta.
Eso un símbolo de dolor.



También habrá personas que pongan lazos negros.
Por ejemplo: en los balcones o en su ropa.



COVID 19 – Ten en cuenta las normas de higiene para usar los aseos

Plena inclusión Comunidad Valenciana ha elaborado un infografía en lectura fácil.

Una infografía es un documento visual en el que puedes ver imágenes y texto.

En esta infografía te enseña las normas de seguridad de cómo entrar en los aseos de tu lugar de trabajo para evitar el contagio del coronavirus.

Te enseñamos unos ejemplos:

- Solo puede haber 1 persona dentro.
- Es muy importante limpiar el pomo de la puerta y el grifo que hayas usado con gel desinfectante.

A continuación, podrás ver la infografía completa:

Normas de uso de aseos



1. Solo puede haber 1 persona dentro.



2. Si el aseo está ocupado, espero fuera.



3. La puerta de entrada a los aseos siempre tiene que estar abierta.



4. Limpia con papel y gel desinfectante el pomo de la puerta y el grifo que hayas tocado.



5. Lávate las manos antes y después de usar el baño.



PROTOCOLO Y NORMAS DE HIGIENE COVID 19



Conchi Basabe: “Esta situación me ha servido para aprender a manejar mejor las tecnologías”



Conchi Basabe es usuaria de Gorabide, asociación que pertenece a Fevas – Plena Inclusión Euskadi. Además, es voluntaria en el Servicio de Tiempo Libre de esa entidad desde el año 1983 dando charlas de formación y de sensibilización.

En la siguiente entrevista Conchi nos cuenta sus planes para la desescalada:

¿Qué vas a hacer cuando acabe esto y volvamos a la nueva normalidad?

De momento, yo intento ir hacia la normalidad con las cosas que se pueden hacer. Voy a hacer recados, me encuentro con gente, les saludo... Pero hay dos cosas que aún no se pueden hacer y yo echo mucho de menos. Una de ellas es ir a la piscina. Antes iba todos los días,

menos los jueves, y me venía muy bien.
Me servía para hacer ejercicio
y estar mejor físicamente,
y también hablaba mucho
con la gente que conocía en el centro.
Y la otra cosa que echo de menos,
y que quiero hacer cuando pase esta situación.
es ir a los museos,
como por ejemplo, el Itsasmuseum Bilbao,
con el que hemos trabajado
para mejorar la accesibilidad cognitiva.

¿Qué entiendes por desescalada?

Esa palabra no la entiendo muy bien.
Es un poco rara y complicada de comprender.
No es nada sencilla.
Se les ha olvidado utilizar
un lenguaje sencillo
para que todo el mundo pueda saber
de qué están hablando.
Pero, bueno, ya me han explicado
lo que significa,
y lo que yo entiendo
es que son unas fases
en las que vamos avanzando,
poco a poco, hacia la realidad
que vamos a tener.
Ir dejando atrás lo que estamos viviendo,
con precaución para que
no se vuelva a repetir.

¿Has vuelto a tu centro de trabajo?

Yo no trabajo, pero soy voluntaria los jueves por las mañanas en un centro de ocio y los sábados en un club de tiempo libre en Gorabide. Todavía no hemos vuelto, aunque hemos estado en contacto por videollamada. Pero echo mucho de menos estar con las personas a las que doy apoyo, con mis compañeros, con la gente de las oficinas... También participo en Gorabide en el Programa Goratu, dando charlas sobre discapacidad intelectual, y en el Programa Personas Accesibles, enseñando cómo se pueden tener actitudes más accesibles. Y ahí sí que hemos vuelto a dar charlas, pero también de manera virtual.

Si ya estás en tu centro, ¿cómo ha sido la vuelta?

Es un poco raro hacer con el móvil las cosas que antes hacía en persona. A mí me gusta mucho estar con la gente, y esta vuelta virtual sirve un poquito para mantener el contacto, pero se queda corta. En Tiempo Libre, hemos hecho karaokes, nos hemos ensañado fotos de cuando éramos pequeños,

hemos organizado sesiones de gimnasia...
pero no es lo mismo.
Y en el Programa Goratu
les hemos dicho a los centros educativos
que pueden ver los materiales
que tenemos en gorabide.com/programagoratu,
y también hemos dado
la primera sesión por videollamada.
Al principio, estaba un poco nerviosa.
Pero al verme en la pantalla
cómo lo estaba haciendo,
me iba tranquilizando un poco.
Algo bueno tenía que tener
esta situación tan rara...
Y otra cosa buena,
es que me ha servido para aprender
a manejar mejor con las tecnologías.
Era algo que no se me daba del todo bien,
y ahora me valgo por
mí misma para hacer videollamadas



Daniel Pajares: “Me apetece volver a vivir en mi piso”



Este artículo de opinión lo ha escrito Daniel Pajares, y nos cuenta sus planes para la desescalada.

Daniel vive en Donostia, que es una ciudad del País Vasco.

Planes de Daniel Pajares para la desescalada

Quiero salir con los amigos y la familia.

Durante el confinamiento, por seguridad,

volví a vivir en casa de mis padres

y me apetece volver al piso

en el que vivo con mis compañeros.

No sé si he entendido qué es la desescalada,

creo que es para que podamos llegar a la normalidad.

Hay que hacerlo por fases y poco a poco,

para así estar bien

y sin el virus.

He vuelto al trabajo y ha sido un poco raro.

Yo trabajo en Atzegi, en la limpieza de Villa Mari.

He empezado trabajando solo 2 horas.

Estamos trabajando mi compañera y yo.

Por eso, me he sentido raro

porque normalmente hay más gente

con los cursos de formación,

las actividades de ocio

y fines de semana.



Virginia Gil se prepara para la desescalada



Virginia Gil es una persona con discapacidad intelectual, vive en Aragón y pertenece al Equipo de Líderes de Plena inclusión España.

En este artículo Virginia nos cuenta su experiencia en la crisis del coronavirus.

¿Qué vas a hacer cuando se acabe el estado de alarma?

Pienso hacer una vida normal, tomando diferentes medidas de distanciamiento social, hasta que saquen una vacuna.

¿Qué entiendes por desescalada?

Entiendo que la desescalada son diferentes etapas sé que iremos pasando para volver a la normalidad.



Como afecta el confinamiento al ánimo de las personas con discapacidad intelectual

Las personas con discapacidad intelectual del Centro de Villa de San José nos explican con les afecta la situación del coronavirus.

El Centro Villa de San José pertenece a Plena inclusión Castilla y León.

En este vídeo las personas con discapacidad intelectual no cuentan lo siguiente:

¿Cómo te afecta esta situación?

Por la situación actual no se puede salir y eso hace que estemos nerviosos.

También a veces estamos irritados

¿Cuál es el mejor momento del día?

Cuando salimos

al patio al aire libre.

Cuando usamos el ordenador.

Cuando oímos música.

Estos son unos ejemplos

pero hay muchos más.

Para ver este vídeo

pulsa [este enlace](#).



Web de Planeta fácil

planetafacil.plenainclusion.org



¡Participa!

Envía tus opiniones a Planeta Fácil.

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

