**Europa para Todos**

Número 1 / 2020

**¡Educación de calidad para todos!**

**Temas**

**Introducción**

**Información en lectura fácil**

**sobre el Coronavirus (COVID-19)**

**“Esto he aprendido”: La nueva campaña sobre educación**

**de Inclusion Europe**

**“¡La inclusión no tiene límites,
los límites están en nuestras cabezas!”**

**“¡Me ha cambiado la vida!”**

**Los miembros de EPSA se reúnen en Bruselas**

**La comisaria Helena Dalli habla en
la conferencia Hacia la Inclusión**

**Explicaciones**

**Introducción**

El tema principal de esta edición de Europa para Todos
es la “**Educación**”.

La educación es el tema de **Inclusion Europe**
para este año 2020.

Nosotros entrevistamos a algunas personas
sobre educación.

En este número de Europa para Todos,

también compartimos información en **lectura fácil**

sobre el coronavirus.

Otros temas de esta edición de Europa para Todos son:

* La reunión de los miembros de **EPSA** en Bruselas
* La conferencia “Hacia la Inclusión” que tuvo lugar
en Bruselas en Enero

¡Nosotros esperamos que esta edición
de Europa para todos os guste!

**Información en lectura fácil**

**sobre el Coronavirus (COVID-19)**

El coronavirus es un virus que comenzó en China.

Se propagó a muchos países de Europa

y en todo el mundo.

El coronavirus también se llama COVID-19.

Este es el nombre de la enfermedad.

Las personas con la enfermedad por coronavirus tienen:

- alta temperatura

- tos

- dificultad para respirar.

Por favor, ten en cuenta que si te sientes así

no significa que tengas la enfermedad por coronavirus.

También puede ser una gripe normal.

Pero deberías llamar a un números de emergencia

por el coronvirus

y decir cómo te sientes.

Hay algunas cosas que puedes hacer

para no contraer la enfermedad por coronavirus.

Por ejemplo:

- lavarte las manos a menudo

con agua y jabón

y durante 20 segundos por lo menos

- no te toques la cara

si tus manos no están limpias

- toser y estornudar en un pañuelo

y luego tirar el pañuelo

- quedarse en casa

tanto come sea posibile.

La situación del Coronavirus puede ser diferente

dependiendo del país en el que vivas.

Muchas organizaciones de personas

con discapacidad intelectual

están dando información sobre el Coronavirus

en lectura fácil

y en diferentes idiomas.

Inclusion Europe sugiere que se mantenga la calma

y no creer en todo lo que lees en las redes sociales.

Lo mejor que se puede hacer es seguir

lo que los expertos nos dicen

sobre el Coronavirus.

Por favor, tenga en cuenta que hemos cancelado

la conferencia Europa en Acción 2020

debido a la emergencia del Coronavirus.

Europa en Acción 2020 se planeó

par Viena, Austria, en mayo.

Fue una decisión difícil

pero creemos que la salud es lo más importante.

**Por favor,**

**tenga en cuenta que hemos cancelado**

**la conferencia Europa en Acción 2020**

**debido a la emergencia del Coronavirus.**

**Europa en Acción 2020 se planeó**

**par Viena, Austria, en mayo.**

**Fue una decisión difícil**

**pero creemos que la salud**

**es lo más importante**

**“Esto he aprendido”: La nueva campaña sobre educación de Inclusion Europe**

En 2020, **Inclusion Europe** lanzó una nueva campaña
llamada “Esto he aprendido”.

La campaña significa hablarle a mucha gente
sobre un tema.

Por ejemplo, en una página web o en **Redes Sociales**.
El tema de nuestra campaña este año es **educación**.

Con esta campaña nosotros queremos enseñar
todos los beneficios de la **educación inclusiva**.

La educación inclusiva es buena para los niños
y los adolescentes con **discapacidad intelectual**
porque ellos se pueden sentir parte de la sociedad
y hacer más amigos.

La educación inclusiva es también buena
para los niños y adolescentes sin discapacidad
y para los profesores.

Todo el mundo puede aprender algo diferente.

Hay muchos ejemplos de escuelas inclusivas.
Pero hay muchas escuelas que no son inclusivas.

Por esta razón, nosotros necesitamos tu ayuda.

Nosotros necesitamos que tú nos enseñes:

* buenos ejemplos de inclusión en tu colegio
* o malos ejemplos donde no hay inclusión.
O donde la inclusión no ocurre
de la manera correcta

**¿Quién puede participar?**

Todo el mundo que pertenezca a una escuela
donde haya estudiantes con discapacidad intelectual.

Por ejemplo:

* estudiantes con discapacidad intelectual
* estudiantes sin discapacidad
* padres
* profesores
* directores de colegio

También, los padres que estén intentando encontrar
una educación inclusiva para sus hijos.

¡Y todo el mundo que piense que la educación inclusiva
es importante!

**¿Cómo puedo participar?**

Si tú quieres participar por favor sigue estos pasos:

1. Ve a la página web de Inclusion Europe
para descargar e imprimir el documento
con el nombre de “Esto he aprendido”.

Tú lo puedes encontrar aquí:

https://www.inclusion-europe.eu/educate/#CampaignMaterial

under “Sheets of paper on ‘That’s what I learned’ – ES”.

1. Escribe lo que quieras contar en este papel.

Si tú eres un estudiante, tú puedes escribir algo como:

* “Yo aprendí a leer y escribir”
* “Yo aprendí que todo el mundo
tiene derecho a sentirse incluido”

Si tú fueras una profesora, tú puedes escribir algo como:

* “Yo aprendí que cada niño es diferente,
pero todo el mundo quiere aprender”

Si tú fueras un padre o madre, tú puedes escribir algo como:

* “Yo aprendí que era difícil encontrar educación inclusiva
para mi hijo”

¡Si tú tienes otras ideas, tú puedes escribir otra cosa!

1. El próximo paso es hacerte una foto
con el papel en tus manos.
2. Firma el formulario para poder mostrar tu imagen.
Este formulario nos permite usar tu fotografía.

Tú puedes encontrar el formulario en:
 https://www.inclusion-europe.eu/educate/#CampaignMaterial

under “Picture release forms – ES”

1. Manda la foto y el formulario a:
comms@inclusion-europe.org

Por favor escribe “ThatsWhatILearned”
como título del email.

1. Tú también puedes compartir la foto en redes sociales.

 Etiqueta @InclusionEurope

 e utiliza el **hashtag** #ThatsWhatILearned

¡Tú también puedes hacer una entrevista!

Si tú también quieres hacer una entrevista,

por favor mandanos un email a:
comms@inclusion-europe.or

**“¡La inclusión no tiene límites,
los límites están en nuestras cabezas!”**

La Martinschule es una escuela en Greifswald.

Greifswald es una ciudad en Alemania.

En el Martinschule, los alumnos con **discapacidad intelectual**y los alumnos sin discapacidad aprenden juntos.

Todos los estudiantes del Martinschule se gradúan.

En 2018, el colegio recibió el “Premio de la Escuela Alemana”.

Este es un premio para el mejor colegio de Alemania.

El Martinschule recibió este premio
porque en la escuela todo el mundo está incluido.

Benjamin Skladny es el director del Martinschule.

Nosotros le hemos preguntado algunas preguntas
sobre cómo los niños aprenden juntos en la escuela.

## ¿Cómo empezó el Martinschule?

En el pasado en Alemania
los niños con discapacidad intelectual
no podían ir a la escuela.

Los niños iban a **centros**
o iban a un centro de cuidado infantil durante el día.

Había un centro de cuidado infantil en Greifswald.

Nosotros convertimos el centro de cuidado infantil
en una escuela para alumnos con discapacidad intelectual.

Nosotros lo llamamos el Martinschule.

## ¿De dónde vienen los estudiantes y profesores?

Al principio habían 24 niños
en el centro de cuidado infantil.

Todos los niños se convirtieron
en alumnos del Martinschule.

Algunos profesores llegaron a la escuela.

Estos profesores aprendieron a trabajar
con niños con discapacidad intelectual.

Más tarde, llegaron muchos más alumnos.

Nosotros trasladamos la escuela a otro edificio
en el centro de la ciudad.

Nosotros trasladamos la escuela al centro de la ciudad
porque queríamos que los estudiantes conocieran
a otras personas.

## ¿Cómo comenzó la inclusión en el Martinschule?

Al principio, sólo habían alumnos
con discapacidad intelectual.

Los padres con hijos con discapacidad
habían tenido malas experiencias
con otras escuelas y profesores.

Así que ellos estaban felices de poder llevar a sus hijos
a un colegio donde solo había alumnos con discapacidad.

En 2000 nosotros trabajamos con una escuela
para que nuestros alumnos aprendieran
con nuestros estudiantes.

Después nosotros fundamos nuestra propia escuela primaria
con dos clases: una para niños con discapacidad
y otra para niños sin discapacidad.

Desde 2011 todas las clases son inclusivas.

Esto significa que los niños con discapacidad intelectual
ya no están separados en otras clases.

Siempre hay 3 o 4 niños
con discapacidad intelectual en cada clase.

Esto es muy importante para personas
con discapacidad intelectual.

Estando juntos les ayuda a sentirse más seguros.

## ¿Por qué es especial enseñar en el Martinschule?

Los alumnos pueden estudiar solos
y aprender a su propio ritmo.

Cada alumno elige de lo que quiere aprender.

Nuestras clases tienen profesores de educación especial.

Los asistentes y terapeutas pueden ayudarles.

Estudiantes con discapacidad intelectual
pueden hacer prácticas.

Nosotros también tenemos un apartamento
donde pueden practicar
a **vivir de manera independiente**.

## ¿Por qué tu idea de inclusión es buena para la escuela?

¡Porque funciona!

En nuestra escuela los estudiantes
pueden aprender por ellos mismos.

Esto es bueno para todos.

Nuestros estudiantes son muy buenos
comparados con otros alumnos de otras escuelas.

## ¿Qué ha cambiado después de recibir el premio

## de la Escuela de Alemania?

El premio significa que nosotros estamos haciendo
un buen trabajo.

A algunas personas no les gusta la manera
en la que enseñamos a los alumnos
y muchos profesores dejaron el colegio.

Pero nosotros pensamos que la inclusión en nuestra escuela
es buena y cada año es mejor.

¡La inclusión no tiene límites,
los límites están sólo en nuestras cabezas!

**“¡Me ha cambiado la vida!”**

Carmen Jiménez Recena tiene 23 años.

Ella es de España y ella tiene síndrome de Down.

Ella es técnica farmacéutica.

Los técnicos farmacéuticos
ayudan a los médicos en su trabajo.

Carmen formó parte del programa Erasmus
y ella se fue a Portugal.

En el programa Erasmus, las personas jóvenes
pueden trabajar y estudiar en un país diferente.

El programa Erasmus es un programa

de la **Unión Europea**.

En Portugal, Carmen hizo unas prácticas en una farmacia.

Carmen fue la primera persona

con síndrome de Down en España
que participó en el programa Erasmus.

Ella hizo una entrevista en una conferencia
organizada por nuestro miembro de Plena Inclusión Madrid.

Aquí puedes leer lo que ella dijo:

## ¿Cómo encontraste información sobre el programa Erasmus?

Mi hermana formó parte del programa Erasmus.

Ella se fue a Francia.

Yo pensé: “¡Yo también quiero hacer eso!”

Yo quería hacer unas prácticas en el extranjero.

Así es cómo decidí irme de Erasmus.

## ¿Qué dijeron tus padres cuando les dijiste que

## querías irte de Erasmus?

Mis padres me dijeron que no.

¡Pero luego ellos me apoyaron!

##

## ¿Donde fuiste exactamente?

Yo estuve en un pueblo pequeño cerca de Oporto.

Oporto es una ciudad de Portugal.

Yo hice unas prácticas en una farmacia.

Yo tenía distintas tareas.

Por ejemplo, yo tenía que revisar

cuánta medicina nos quedaba en la farmacia.

¿Tú tuviste algún tipo de ayuda

durante tu estancia en el extranjero?

Yo recibí ayuda de Alba.

Alba es una amiga mía.

Ella me ayudó a entender

cómo funcionan las cosas en Portugal.

Ella hizo que vivir en el extranjero

fuera de casa, fuera más fácil.

¿Cómo te cambió tu experiencia Erasmus?

Yo descubrí que puedo confiar en mi misma.

Yo soy más segura.

La experiencia Erasmus cambió mi vida.

Erasmus enseña que todo el mundo
puedo hacer cualquier cosa.

No importa si tienes una discapacidad.

¿Dónde trabajas tú ahora mismo?

Hasta ahora, yo estaba trabajando
en la farmacia de un hospital.

El trabajo era muy diferente al trabajo
de la farmacia en Portugal.

También las tareas eran diferentes.

Ahora yo no estoy trabajando en la farmacia del hospital.

Pero esta experiencia me ha hecho entender

que realmente quiero ser una técnica farmacéutica.

**Los miembros de EPSA se reúnen en Bruselas**

Los **autogestores** de **EPSA** se reunieron en Bruselas.

En la reunión, ellos hablaron sobre cosas distintas.

Puedes leer algunas de las cosas de las que se han hablado
en la reunión:

1. Ellos hablaron sobre la conferencia
Escucha Nuestras Voces de 2019.

Esta conferencia tuvo lugar en Graz, en Austria.

Muchos autogestores formaron parte de la conferencia
para hablar sobre el derecho a **votar** y de cómo ser **electo**.

1. Los miembros de EPSA también hablaron
sobre cómo organizar mejor los eventos.

Ellos dijeron que la **accesibilidad** en eventos
es muy importante.

Ellos también prepararon reglas para organizadores,
portavoces y participantes.

1. Los miembros de EPSA hablaron sobre
la conferencia Escucha Nuestras Voces 2021.

La conferencia hablará sobre el **empleo**
y estará organizada por uno de los miembros
de **Inclusion Europe**.

Todos los miembros de Inclusion Europe
pueden aplicar para organizar la conferencia.

1. Los miembros de EPSA hablaron sobre mejorar
la inclusión en **Inclusion Europe**.

Ellos dijeron que Inclusion Europe
lo está haciendo bien
porque incluye a todo el mundo en la oficina.

Pero todavía hay algunos problemas.

Por ejemplo: Inclusion Europe no debería utilizar
palabras difíciles.

1. Los miembros de EPSA también hablaron sobre
cómo incluir más gente joven, mujeres y personas
con **necesidades complejas de apoyo** en la **autogestión**.

**La comisaria Helena Dalli habla
en la conferencia Hacia la Inclusión**

Helena Dalli es una **Comisaria** en la **Comisión Europea**.

Ella fue una de las parlantes en la conferencia
sobre **desinstitucionalización.**

La conferencia fue organizada por **EEG**.

La Comisaria Helena Dalli dijo que los **centros**
son muy malos para las personas con **discapacidad intelectual**.

Ella dijo que las personas con discapacidad intelectual
tienen una vida mejor
cuando **viven de forma independiente** y en una comunidad.

Helena Dalli también dijo que pronto habrá
una nueva **Estrategia Europea sobre Discapacidad.**

Otro parlante en la conferencia
fue Elisabeta Moldovan.

Elisabeta es una **autogestora**
y también es miembro de **EPSA**.

Ella creció en distintos centros en Rumanía.

En la conferencia, Elisabeta habló

sobre su experiencia creciendo en los centros.

Ella dice que sus experiencias fueron muy malas.

Ella se movía de un centro a otro centro.

Ella necesitaba trabajar para los empleados de los centros.

Y ella no recibió ningún dinero por su trabajo.

Cuando ella no hacía lo que los empleados le decían,
ella recibía un castigo.

Después de muchos años,
Elisabeta dejo los centros
y empezó a vivir dentro de la comunidad.

Ella dice que su vida es mejor ahora.

El director de I**nclusion Europe** Milan Šveřepa
también habló en la conferencia.

Milan dijo que estas son las principales cosas
que deberían hacerse en los próximos años:

* no dar dinero a los centros
* preguntar a las personas con discapacidad intelectual
que se van de un centro su opinión
* cuando estén fuera del centro,
las personas deberían poder vivir en una casa
o en un apartamento.
También deberían tener derecho a ver a un médico
o ir al hospital cuando ellos lo necesiten.
Y ellos también tienen que tener acceso
a una **educación**.

**Explicaciones**

**Accesible**Algo que es fácil de usar para personas con discapacidad.

Por ejemplo:

* rampas para acceder a un edificio
* información en **lectura fácil**
* información en lenguaje de signos

**Apoyo en la toma de decisiones**

Apoyo en la toma de decisiones significa que
las personas con **discapacidad intelectual**puedan tomar decisiones sobre su vida
con el apoyo de otra persona sin discapacidad.

Estas son las cosas en las que ellos pueden recibir apoyo:

* tomar decisiones sobre sus vidas
* crear una familia y cuidar de sus hijos
* firmar contratos (también contrato de trabajo)
* tener una cuenta bancaria
* controlar su dinero y propiedad
* tomar decisiones sobre su salud
* participar en política y tener derecho a votar

**Autogestión**

Autogestión es cuando las personas

con **discapacidad intelectual**

hablan por ellas mismas.

**Centros**

Los centros son lugares donde las personas

con **discapacidad intelectual** viven con otras personas con discapacidad intelectual.

Ellos viven apartados de otras personas.

Esto es lo que nosotros llamamos “segregados”.

A veces esto ocurre en contra de su voluntad.

Las personas que viven en centros

tienen que seguir las reglas de un centro

y no pueden decidir por ellas mismas.

**Comisaria de la Comisión Europea**

Un comisario o comisaria es una persona
que es responsable de un área de trabajo
en la **Comisión Europea**.

Esta persona maneja a muchas personas.

**Comisión Europea**La Comisión Europea trabaja con el **Parlamento Europeo**.

La Comisión Europea propone leyes

al Parlamento Europeo y al **Consejo de la Unión Europea**.

La Comisión Europea y el Parlamento Europeo

debaten las leyes.

También se asegura que las leyes que se han acordado

sean cumplidas por los países miembro.

**Consejo de la Unión Europea**

El Consejo de la Unión Europea
es donde ministros nacionales de países

de la **Unión Europea** se reúnen.

Ellos se reúnen para adoptar leyes y hablar sobre **políticas**
de la Unión Europea.

El Consejo de la Unión Europea también se llama
Consejo de Ministros.

**Custodia**

La custodia permite a las personas

a tomar decisiones por otros.

La persona que toma decisiones por ti

es tu tutor.

Tu tutor puede decidir cosas por ti,

por ejemplo, donde vives.

Algunas veces, las personas bajo custodia

no tienen permitido votar,

casarse, o cuidar de sus hijos.

**Desinstitucionalización**

La desinstitucionalización ayuda a las personas a salir de los **centros**.

Esto ocurre cuando las personas que han vivido en centros

reciben ayuda para **vivir de manera independiente**en una comunidad.

**Discapacidad Intelectual**

Si tú tienes una discapacidad intelectual,

esto significa que es más difícil para ti

entender información

y aprender nuevas habilidades

que para otras personas.

Esto hace que algunas partes de la vida
sean más difíciles.

Las personas con discapacidad intelectual

a menudo ofrecen apoyo para aprender

o para trabajar.

La discapacidad intelectual
a menudo empieza antes de que seas adulto.

La discapacidad intelectual te afecta

para toda la vida.

Hay cosas que pueden hacer la vida más fácil
para las personas con discapacidad intelectual.

Por ejemplo, información en **lectura fácil**.

Algunas personas dicen discapacidad en el aprendizaje

en vez de discapacidad intelectual.

**Educar**

Educar significa enseñar.

Educar significa asegurarse de que las personas
tienen acceso a formación para aprender
nuevas habilidades.

**Educación inclusiva, formación y empleo**

Educación inclusiva, formación y empleo

significa que las personas con **discapacidad intelectual**

pueden aprender y trabajar juntos

con otras personas sin discapacidad.

**EEG**

EEG es el término corto en inglés para

“Grupo de Expertos Europeos para la Transición
de los servicios institucionales a los servicios basados
en la comunidad (desinstitucionalización)”.

La EEG es un grupo de personas
que trabajan juntos para que las personas
salgan de los **centros** y vivan en comunidad.

Ellos le dicen a la Unión Europea
y a los países en Europa
lo que deben de hacer para que las personas
puedan **vivir de manera independiente**.

**Elecciones**

En las elecciones se decide

quién debe de hablar por nosotros

y tomar decisiones por nosotros.

Las elecciones ocurren en distintas áreas.

Por ejemplo, en tu pueblo o ciudad

cuando tú eliges a nuevo alcalde.

O en tu país

cuando tú eliges a un nuevo presidente.

**Elecciones europeas**

Las elecciones europeas
son las elecciones al **Parlamento Europeo**.

Cuando tú votas a las elecciones europeas,

tú puedes decidir quiénes van a ser los nuevos **MPE**.

Los MPE hablan por todas las personas
que viven en la **Unión Europea**.

Las elecciones europeas ocurren cada 5 años-

Las últimas elecciones europeas fueron en mayo 2019.

**Empleo**

Empleo significa contratar a alguien para hacer un trabajo.

**EPSA**

La Plataforma Europea de Autogestores
está compuesta de organizaciones de **autogestores**

**de distintos países en Europa**.

EPSA es el nombre corto de la organización.

EPSA es parte de **Inclusion Europe.**

**Estrategia Europea sobre Discapacidad**

La Estrategia Europea sobre Discapacidad es un texto importante.
Este texto dice lo que la **Unión Europea** tiene que hacer
para asegurar que las personas con discapacidad en Europa

tengan los mismos derechos que el resto de personas.

**Hashtag**

En las **redes sociales** tú puedes usar el símbolo #.

Este símbolo se llama hashtag.

Tú puedes escribir una palabra
después del símbolo de hashtag.

Si tú haces clic en esa palabra,
tú verás todos los mensajes

que tienen relación con esa palabra.

Por ejemplo:

* Si tú escribes #inclusión
y tú haces clic sobre la palabra,

 tú verás todos los mensajes

 que tienen relación con la palabra inclusión.

* Si tú escribes #EscuchaNuestrasVoces
en inglés, #HearOurVoices
y haces clic sobre la palabra,

tú verás todos los mensajes

que tienen relación con Escucha Nuestras Voces.

que tienen relación con Escucha Nuestras Voces.

**Inclusion Europe**

Inclusion Europe es una organización

para personas con **discapacidad intelectual**

y sus familias.

Nosotros luchamos por la igualdad de derechos

y la inclusión en Europa.

Nosotros también queremos cambiar las leyes
en Europa.

Nosotros empezamos en 1988.

Nosotros tenemos 76 miembros en 39 países europeos.

Nosotros tenemos nuestra sede en Bélgica.

**Lectura Fácil**

Lectura fácil es información

que está escrita de forma sencilla

para que las personas con **discapacidad intelectual**

puedan entenderla.

Es importante usar palabras y frases simples.

Si hay palabras que son difíciles de entender,

se escribe una explicación.

El texto debe ser fácil de ver.

Por ejemplo,
es bueno que la letra sea de color negro

sobre un fondo blanco.

También se necesita un buen espaciado.

Lectura fácil a veces utiliza imágenes

para explicar de lo que habla el texto.

Alguien con discapacidad intelectual
debe comprobar que la información sea fácil de entender.

Los documentos en lectura fácil a menudo
utilizan este logo, para que sea fácil encontrarlos.

Hay reglas que explican

cómo deben ser los textos en lectura fácil.

**MPE**

Los miembros del Parlamento Europeo

son políticos que se sientan

en el Parlamento Europeo.

Nosotros los llamamos MPE en corto.

**Necesidades Complejas de Apoyo**

Las necesidades complejas de apoyo son
las necesidades que se producen cuando
una persona con discapacidad
necesita ayuda.

Esta ayuda es diferente y complicada.

**Parlamento Europeo**

El Parlamento Europeo es un lugar donde

se toman importantes decisiones

de la **Unión Europea**.

Por ejemplo: leyes.

Los Miembros del Parlamento Europeo
(en corto, MPEs)

toman estas decisiones

y hablan por todas las personas

que viven en la Unión Europea.

Cada cinco años, estas personas que viven

en la Unión Europea votan

por los MPEs de sus países.

**Político**

Alguien que ayuda a que un país funcione.

O alguien que quiere hacer que un país funcione.

Los políticos, por ejemplo, son:

* alcaldes
* ministros
* candidatos en las **elecciones**

**Unión Europea**

La Unión Europea (en corto, EU)
es un grupo de 28 países.

Nosotros llamamos a estos países
“estados miembro”.

Estos países se han juntado

para ser más fuertes políticamente y

económicamente.

La UE hace leyes sobre cosas importantes

para personas que viven en esos países.

La UE hace leyes en distintas áreas.

Algunos ejemplos son:

* Leyes para proteger el medio ambiente
* Leyes para agricultores
* Leyes para proteger a los consumidores

Un consumidor es alguien que compra cosas.

**Redes Sociales**

Las redes sociales están hechas

de páginas web y de apps

que te dejan crear y compartir contenido.

Por ejemplo, fotos, vídeos e información.

App es la abreviación para aplicaciones.

Las apps son herramientas

que te permiten usar las redes sociales
en el móvil o en la tablet.

**Vivir de manera independiente**

Vivir de manera independiente significa
que las personas con **discapacidad intelectual**
vivan en comunidad
y tengan el apoyo para hacer lo que ellos quieran.

Ellos también pueden:

* elegir con quién y dónde vivir
* decidir cómo ellos quieren pasar el tiempo
* tener las mismas experiencias que el resto de personas

**Votar**

Votar significa elegir

a los **políticos** que nos representan

y que toman decisiones por nosotros.

Tú puedes votar en distintas áreas.

Por ejemplo:

* en tu ciudad o pueblo

cuando tú eliges a un nuevo alcalde

* en tu país

cuando tú eliges a un nuevo presidente

* o en las **elecciones europeas**,

cuando tú eliges a un nuevo

Miembro del Parlamento Europeo (**MPE**).