



Europa para todos



Se acabó la invisibilidad:
historias de personas con
discapacidad intelectual



Encuentra explicaciones con palabras en **negrita** al final de Europa para todos de páginas 23 a 37.

“Europa para todos” está disponible en:

- Alemán
- Español
- Francés
- Húngaro
- Inglés
- Italiano
- Rumano

Ve a www.inclusion-europe.eu/europe-for-us para encontrar las versiones de Europa para todos en otros idiomas.

Contents

- 1 **Nota de los editores**
La importancia de ser autogestor
- 3 **Ya no soy invisible:**
Senada Halilčević para la
campaña Fin de la Segregación
- 8 **Quiero que vivamos libremente y seamos**
miembros de nuestras comunidades
László Bercse para la
campaña Fin de la Segregación
- 12 **Historias de personas con**
discapacidad intelectual en Gales
- 15 **Historias de personas con**
discapacidad intelectual en España
- 19 **Historias de personas con**
discapacidad intelectual en Irlanda
- 22 **Premio del Ciudadano Europeo**
- 23 **Explicaciones**

Nota de los editores: La importancia de ser autogestor



Hola a todos nuestros lectores.



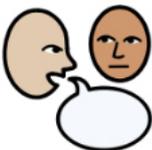
Todas las personas con discapacidad intelectual tienen derecho a convertirse en autogestores.



Ser autogestor es importante porque significa que puedes tomar decisiones sobre tu vida y con quién quieres vivir.

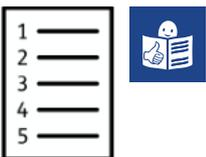


Para crear un grupo de autogestores necesitas tener gente con discapacidad intelectual en el grupo.



Una vez creado tu grupo, el grupo puede celebrar reuniones en las que puede hablar sobre las cosas que son importantes para las personas con discapacidad intelectual.

Tener un grupo de autogestores significa que las personas del grupo son las que hablan de las cosas, y pueden pedir ayuda a su persona de apoyo.



Es necesario tener un orden del día para la reunión y asegurarte de que esté escrito en Lectura Fácil para que las personas sigan lo que se está hablando.



El grupo de autogestores escucha lo que los otros miembros del grupo tienen que hacer y comparten sus propias ideas.



Ya no soy invisible

Senada Halilčević para la
campaña Fin de la Segregación

¿Qué significa para ti el fin de la segregación?



Acabar con la segregación significa formar parte de la comunidad.
Puedo hacer todo lo que hacen los demás.

La gente se fija en mí en la sociedad.

La gente entiende que soy más que mi discapacidad.
Cada día intento demostrar que puedo hacer todo lo que me propongo.

¿Puedes describir tu vida en la institución?



Cuando tenía un año,
Fui a una institución.



Cuando tenía 7 años,
Fui a otra institución.



Podía ir a casa solo en vacaciones.
Podía salir de la institución cuando iba al médico.



Terminé la secundaria en una institución.
Empecé el instituto con 15 años.
Me gradué con 20 años.



Fui a la tercera institución cuando tenía 23 años.
Estuve allí durante 7 años.



No recuerdo mucho de mi infancia.
La escuela fue difícil para mí.
Mi clase estaba separada de otros niños.

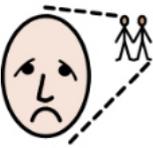
Ni yo ni otros estudiantes con discapacidad
podíamos desarrollar nuestras habilidades
o decidir sobre nuestra vida.



Algunos trabajadores de la institución
eran buenos y otros malos.



Una vez una empleada me levantó la mano
y quiso pegarme.



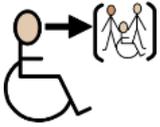
No podía hacer lo que quería.
No podía ver a mi familia cuando quería.
No podía conocer gente nueva.
No podía aprender lo que quería.
No sabía cómo era la vida fuera de la institución.

¿Por qué crees que es importante la vida en comunidad?



Vivir en una comunidad es importante.

Las personas con discapacidad intelectual tienen cualidades y pueden contribuir a la sociedad. Esto hace felices a las personas con discapacidad intelectual.



Las personas con discapacidad intelectual están involucrados y forman parte de algo más grande.



Pueden tomar decisiones sobre su vida.
Pueden hacer amigos y tener aficiones.
Pueden buscar trabajo con apoyo
y vivir como cualquier otro ciudadano.

¿Qué te gustaría que se consiguiera en materia de integración e inclusión de las personas con discapacidad intelectual?



Me gustaría que las personas con discapacidad intelectual vean su potencial.



Que vean cuánto valen
y participen en la sociedad.

Me gustaría que se escuchara su voz.
y se viera lo mucho que pueden hacer.



Quiero que la sociedad comprenda su valor
y el resto de personas las las acepten como iguales.

¿Qué tipo de apoyo necesitan las personas con discapacidad intelectual cuando viven fuera de las instituciones?



Las personas con discapacidad intelectual necesitan aprender cómo ser independiente en la comunidad.



Los asistentes son importantes para las personas con discapacidad intelectual. Los asistentes les enseñan cómo hacer las cosas.



Necesitamos un sistema de apoyo que luche por los derechos de las personas con discapacidad intelectual.



El apoyo de la familia y los amigos es muy importante para vivir una vida independiente fuera de las instituciones.



**Quiero que vivamos
libremente y seamos miembros
de nuestras comunidades**
László Bercse para la
campaña Fin de la Segregación

¿Qué significa para ti el fin de la segregación?



Para mí el fin de la segregación significa vivir de forma independiente y estar integrado.

Vivir libremente y ser miembro de la comunidad como todos los demás sin que nadie viole nuestros derechos.

¿Has vivido alguna vez en una institución y, en ese caso, puedes describir tu vida en ella?



Nunca he vivido en una institución.

He escuchado muchas malas experiencias de otros autogestores.

Siempre es triste escuchar que son separados y no pueden tomar ninguna decisión sobre su vida.

¿Por qué crees que es importante la vida en comunidad?



Creo que la vida en comunidad es importante porque podemos conocer a otras personas y formar parte de nuestras comunidades.



Podemos encontrar trabajo más fácilmente.
Podemos vivir de forma independiente con el apoyo adecuado y desempeñar un papel activo en la sociedad.

¿Qué te gustaría que se consiguiera en materia de integración e inclusión de las personas con discapacidad intelectual?



Necesitamos un empleo inclusivo.
Necesitamos apoyo en la toma de decisiones en lugar de la tutela.

Necesitamos el derecho al voto.
Necesitamos una educación inclusiva.



Necesitamos comunidades inclusivas que nos apoyen.

¿Qué tipo de apoyo necesitan las personas con discapacidad intelectual cuando viven fuera de las instituciones?



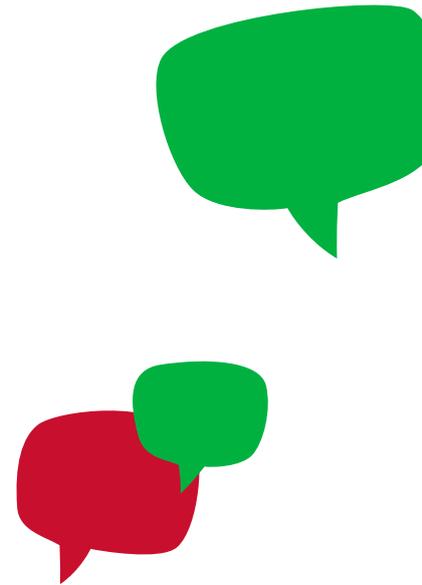
Las personas con discapacidad intelectual que viven fuera de las instituciones necesitan un trabajo para ser económicamente independientes.



Necesitamos servicios de apoyo en nuestros hogares y presupuestos personales para elegir los servicios que queremos.



Tenemos que concienciar sobre la información accesible. Necesitamos información accesible para poder ser independientes.



Historias de personas con discapacidad intelectual en Gales



Kelsey y Katy



Kelsey y Katy pasan mucho tiempo juntas.

Hacen muchas actividades.

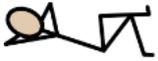
Kelsey es voluntaria en el grupo de autogestores.



Es más fácil ser independiente sin el confinamiento y más seguro para subir a los autobuses.

No es necesario depender de sus padres.

El servicio de autobuses es bastante regular y fiable en su zona.



Les gusta relajarse después de un día ajetreado.

Ffion



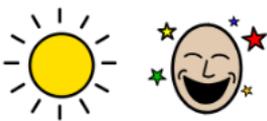
Ffion fue a Cardiff con amigos y a Chipre con su familia.



Ffion está contenta porque ha conseguido un trabajo remunerado. Es la asistente ejecutiva.



Ffion tuvo un empleo remunerado antes, pero le resultaba estresante. Esta vez tiene mucho apoyo de sus compañeros y le encanta.



Ffion va a tener un verano completo con muchas actividades y eventos a los que asistir.

Nicole



Nicole actúa.

Nicole tiene novio y vida social.

Nicole depende mucho de su madre para ir a los sitios.



Nicole votó en las últimas elecciones locales.

Muy pronto va a vivir de forma independiente.



Los constructores han obtenido el permiso de construcción y empieza a comprar cosas para su casa.

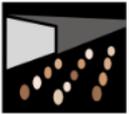


Historias de personas con discapacidad intelectual en España

Carlos de la Torre



Carlos vive en Sevilla
y se presenta del siguiente modo:



Me gusta dibujar, escribir, leer, ir al cine,
pasear, estar con mis amigos .

Tengo buenas relaciones con las personas.

Trabajo bien en equipo.

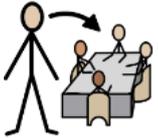




Si no sé algo, intento aprenderlo.



Lucho por defender los derechos de las personas con discapacidad intelectual.



Soy autogestor y representante de usuarios de Prolaya, que es una entidad de Plena inclusión Andalucía.



Tendremos la responsabilidad de trabajar para que el futuro y lograr la inclusión para todos.



Nadie se queda fuera.
Todos o nada.

María Huertas



María Huertas trabaja en un comedor. Pero es una excepción. Todavía son muy pocas las mujeres con discapacidad intelectual que tienen trabajo.



Zeinabou



Zeinabou tiene los apoyos que necesita para disfrutar de la educación inclusiva en un colegio ordinario. Pero aún queda mucho para que todas y todos puedan disfrutar algo así.



Camino Jimenez



Camino Jiménez es historiadora del arte. Ahora estudia un postgrado.

Pero ella es una excepción. Las mujeres con discapacidad no suelen tener estudios universitarios.



Sandra Roldán



Sandra Roldán trabaja como auxiliar administrativa. Pero aún queda mucho para que las mujeres con discapacidad intelectual puedan estudiar y poder trabajar.



Cristina Abelenda



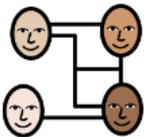
Cristina Abelenda ha pasado toda su vida en residencias. Ahora por fin vive de manera independiente y también tiene trabajo en una empresa ordinaria.



Paloma Chico



Esta situación de aislamiento hace pensar en qué pasaría si pudiéramos construir redes mucho más amplias e interconectadas.



Para romper con el aislamiento las familias deberíamos abrirnos y crear proyectos y estrategias.



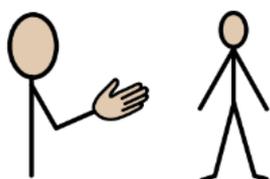
Soledad Cero crea redes significativas y contactos para que las personas se cuiden entre ellas.



Mauricio Palomar



Durante la pandemia no he tenido la sensación de estar solo porque he tenido apoyos. Sin ellos no hubiera podido hacer todo lo que he hecho. Estar conectado me transmite más seguridad.





Historias de personas con discapacidad intelectual en Irlanda



Las historias provienen de Blossom Ireland. Blossom Ireland es una organización que proporciona formación en habilidades para jóvenes con discapacidad intelectual.



Blossom Ireland prepara a las personas con discapacidad intelectual para la vida adulta.

Lucy (21 años)



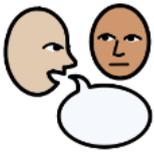
Lucy tiene síndrome de Down.
Lucy ha ganado una medalla en las Olimpiadas Especiales.



Lucy es muy creativa, le gusta la música y quiere convertirse en artista de uñas.



Lucy sufrió con las actitudes de otras personas hacia ella como persona con discapacidad.



Lucy se abrió con valentía,
compartió sus pensamientos,
esperanzas y temores con el grupo,
inspirando a otros a hacer lo mismo.



Lucy incluso llegó a grabar vídeos promocionales para el curso y habló de tener una discapacidad delante de la cámara.



Lucy está en camino de convertirse en una artista de uñas donde puede mostrar su lado creativo.

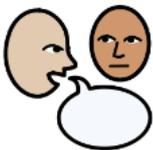
Patrick (19 años)



Patrick tiene un diagnóstico de síndrome de Down.
Patrick es muy amable, honesto y dedicado a su familia.
A Patrick le gustan las bromas y asustar a los demás.
Patrick está trabajando para mejorar su independencia.
A Patrick le encanta mostrar amabilidad y el estímulo de los demás.



Patrick tuvo problemas para afrontar su discapacidad.
Cuando era más joven,
fue acosado por un compañero y
se burlaban de él a causa de su discapacidad.



Patrick participó en un curso en Blossom Ireland.
Patrick tenía problemas para hablar
sobre la discapacidad al principio.
Patrick dijo que es valiente incluso cuando tiene miedo.



Pronto pudo hablar de
discapacidad de forma positiva.
Patrick ofreció a otros participantes
comentarios positivos
y palabras de ánimo.



Tras el curso, Patrick concedió una entrevista
a un periódico nacional.

Premio del Ciudadano Europeo



Inclusion Europe recibió un premio del Parlamento Europeo por el proyecto «Mi talento para la diversidad».



El proyecto «Mi talento para la diversidad» fue financiado por la Comisión Europea.

Los socios del proyecto fueron Plena Inclusión, EVPIT y la Escuela de Administración de Amberes.



El premio se llama Premio del Ciudadano Europeo. El premio se otorga a los proyectos que promueven los valores europeos y la cooperación.



El proyecto «Mi talento para la diversidad» compartió buenas prácticas en toda Europa sobre la inclusión.



El proyecto ofrecía formación para mejorar las condiciones de trabajo de las personas con discapacidad intelectual.

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



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.



Asistencia sanitaria

La asistencia sanitaria son los servicios que recibe alguien que está enfermo o que necesita cuidar de su salud.

La asistencia sanitaria implica ir al médico, recibir medicamentos y obtener apoyo para los problemas de salud del cuerpo o de la mente.



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.

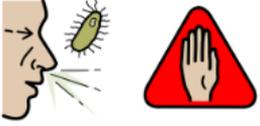


Condiciones de trabajo

Las condiciones de trabajo son el entorno de trabajo y las circunstancias del trabajo.

Incluyen las horas de trabajo, los derechos legales y las responsabilidades.

Las condiciones de trabajo también incluyen el trabajo que una persona hace con su cuerpo o su mente.



Confinamiento

Un confinamiento ocurre cuando hay una necesidad de controlar una situación que puede ser dañina.

Durante una pandemia como la de la COVID-19, los países aplican confinamientos para detener la propagación del virus.



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.



Derechos de las personas con discapacidad

Un derecho es una regla que garantiza que la gente está protegida y puede tener y hacer lo que necesita para vivir una vida con respeto y seguridad.

Los derechos de las personas con discapacidad son reglas sobre la vida de las personas con discapacidad.

Por ejemplo, el derecho a recibir una educación, o el derecho a tener un trabajo y vivir de forma independiente.

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.



A las personas con discapacidad intelectual a menudo ofrecen apoyo para aprender o para trabajar.

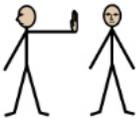
La discapacidad intelectual
a menudo empieza antes de que seas adulto.

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.



Discriminación

La discriminación significa que te tratan
peor que a los demás o que no te dan
las oportunidades que te mereces.



Educación

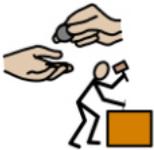
Educación significa enseñar.

Educación 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.



Empleo

El empleo es una situación en la que una persona trabaja y cobra por su trabajo.

Normalmente se basa en un contrato entre el trabajador y la persona que ofrece el trabajo.

Esta persona es el empleador.



EPSA

La Plataforma Europea de Autogestores está compuesta de organizaciones de **autogestores de distintos países en Europa.**

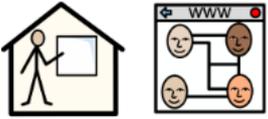
EPSA es el nombre corto de la organización.

EPSA es parte de **Inclusion Europe.**



ÉFOÉSZ

ÉFOÉSZ es una asociación de organizaciones que se ocupan de la rehabilitación de las personas con discapacidad intelectual en Hungría y la apoyan.



Escolarización en línea

La escolarización en línea es una forma de que los estudiantes asistan a clase usando un ordenador u otro dispositivo para conectarse a internet.

Estas clases se dan con la ayuda de aplicaciones en línea para reuniones o clases en línea.



Gobierno

El gobierno es un grupo de personas que toma decisiones sobre cómo gestionar un país.

Por ejemplo,

- sobre dónde se gasta el dinero,
- sobre transporte público,
- sobre escuelas,

- sobre hospitales.

Cada ciertos años hay **elecciones** para **votar** a un nuevo gobierno.



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.



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.



Segregación

La segregación es una situación en la que se separa a alguien de los demás por una razón injusta. Por ejemplo, debido a su discapacidad.



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.



ONG **Organizaciones no gubernamentales**

Las organizaciones no gubernamentales u ONG se definen generalmente como sin fines de lucro e independientes de la influencia gubernamental.



Pilar Europeo de Derechos Sociales:

El Pilar Europeo de Derechos Sociales garantiza que las personas de la Unión Europea tengan derechos nuevos y más efectivos.



Petición

Una solicitud hecha por algo deseado, especialmente una solicitud respetuosa o humilde, como a un superior o una de las autoridades.



Podcast

El podcast es un archivo de audio que cualquiera puede escuchar en cualquier momento, ya sea con una aplicación de podcast, un sitio web o un canal de YouTube.



Políticas

Acciones o prácticas de los gobiernos e instituciones. Las políticas intentan mejorar la situación.

Las políticas pueden ser un conjunto de reglas o directrices que seguir o para alcanzar un objetivo específico.



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**).

¡Contáctanos y comparte tus historias de autogestión!



Página web:
inclusion-europe.eu



Email:
secretariat@inclusion-europe.org



Teléfono:
+32 2 502 28 15



Dirección:
Avenue des Arts 3, 1210 Brussels, Belgium



Facebook:
facebook.com/inclusion europe



Twitter:
twitter.com/InclusionEurope

Suscríbete para conseguir Europa para todos aquí:
[bit.ly/Inclusion Europe Newsletter](https://bit.ly/Inclusion_Europe_Newsletter)

