

- Plena inclusión es la federación de personas con discapacidad intelectual y parálisis cerebral.
- Integra a 26 asociaciones de toda la región como Assido, Astrapace, Astus, etc.
- Todas son asociaciones sin ánimo de lucro impulsadas por las familias.
- Antes nos llamábamos FEAPS

[El manual es gratuito y también se puede conseguir en la web plenainclusionmurcia.org](http://plenainclusionmurcia.org)

## **Plena inclusión publica una guía accesible para adaptarse a los cambios en nuestra vida diaria provocados por el coronavirus**

- La federación de personas con discapacidad intelectual y el Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia elaboran un manual en lectura fácil para prevenir y combatir el estrés por alteraciones como las que ha provocado la pandemia.
- Los cambios en las rutinas y no poder relacionarse con familiares y amigos pueden provocar los denominados trastornos adaptativos que, a su vez, derivan en dificultades anímicas y fisiológicas.
- La guía está elaborada en lectura fácil para ser accesible a todos los lectores adultos, especialmente para personas mayores, migrantes o con dificultades de comprensión y sus consejos son de utilidad para la población general.

**Murcia, 17 de noviembre de 2020.** La llegada del coronavirus y todas las novedades que ha traído consigo han alterado nuestras vidas mucho y en muy poco tiempo: desde la forma de trabajar o comprar a, sobre todo, la forma de relacionarnos con los demás, contactar con la familia y amigos, etc. Todos estos cambios provocan efectos no deseados en nuestra salud tanto física como emocional que pueden traducirse en alteraciones del sueño, en la alimentación, en nuestro humor y en nuestra convivencia con otros. Por eso, es importante identificar estos cambios, saber cómo combatirlos y, si es necesario, saber cuándo recurrir al consejo de profesionales de la psicología.

Muchas personas no disponen de información que puedan comprender sobre este tema y, por tanto, no tienen los mismos recursos que los demás para cuidar su salud. Por eso, Plena inclusión Región de Murcia y el Colegio Oficial de Psicólogos se han unido para crear un manual para adultos pero accesible para todos los lectores, especialmente aquellos con dificultades de comprensión como pueden ser mayores, migrantes y personas con discapacidad intelectual u otras limitaciones. Por eso, la guía 'Cómo nos adaptamos a los cambios' se ha elaborado según las pautas de la metodología de lectura fácil que incluyen la revisión y validación de todo el contenido por personas con discapacidad intelectual formadas específicamente en accesibilidad. Además, la guía es gratuita y se puede conseguir en papel y también en formato electrónico en la web [plenainclusionmurcia.org](http://plenainclusionmurcia.org) donde, además, se ofrecen recursos multimedia complementarios.

'Cómo nos adaptamos a los cambios' ha sido presentada esta mañana en el Ayuntamiento de Murcia por la concejala de Mayores, Discapacidad y Cooperación para el Desarrollo, Paqui Pérez; el presidente de Plena inclusión Región de Murcia, Joaquín Barberá; el representante del Colegio Oficial de Psicólogos, Jesús Leandro Pérez, y la coordinadora de Acción Social de Fundación Cajamurcia, Cristina Abellán. Esta iniciativa, que ha sido una de las seleccionadas por la Fundación Cajamurcia y Bankia en su convocatoria "Acción Social 2020", cuenta con el apoyo de las dos entidades y el Consistorio.

### **Un servicio para hacer el mundo más fácil de entender**

Esta publicación es parte de una colección de manuales en lectura fácil sobre temas de salud y bienestar que Plena inclusión Región de Murcia viene editando desde hace años y que se pueden descargar en su web. Estas guías son una parte de su trabajo en el ámbito de la lectura fácil en particular y de la accesibilidad cognitiva en general. Ahora, esta ONG sin ánimo de lucro ha puesto en marcha el servicio 'Información accesible' para promover esta parte de la accesibilidad universal que se refiere a la comprensión de informaciones y entornos tanto con lectura fácil como con soluciones para espacios y edificios así como para contenidos digitales. Este nuevo servicio ya disponible para empresas y administraciones es posible gracias a la colaboración de Fundación Cajamurcia, Bankia y la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social.

***Plena inclusión Región de Murcia es el resultado de la unión de más de 3.000 familias que trabajan en común por los derechos y el bienestar de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo formando 26 entidades en las que prestan apoyos 900 profesionales. En toda España, Plena inclusión está formada por 891 entidades y 235.000 familiares, 24.000 profesionales y 8.000 personas voluntarias.***