



Lectura fácil

Qué hacemos en nuestras asociaciones

Adaptación a lectura fácil





Índice

Índice	2
¿Qué es este documento?	3
¿Para qué sirve este documento?	4
Nuestras asociaciones.....	5
1. Orientación a familias.....	6
2. Apoyo a familias	7
3. Atención temprana	9
4. Apoyo escolar	11
5. Centro de día y ocupacional	13
6. Centro Especial de Empleo	15
7. Empleo con apoyo.....	16
8. Conciliación familiar	18
9. Ocio inclusivo.....	19
10. Vivienda	21



¿Qué es este documento?

Este documento te explica
qué hacen las asociaciones
de Plena inclusión Región de Murcia.

Aquí encontrarás la información
sobre los **servicios** y apoyos de las asociaciones
a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo
y a sus familias.

Algunos ejemplos de servicios
que puedes encontrar son:

- ayuda para encontrar trabajo,
- actividades en nuestro tiempo libre,
- formación, como cursos
- y atención a las familias,
como ayudar en sus necesidades.

Servicio

Actividad o ayuda
que se ofrece
para mejorar la vida
de las personas.



¿Para qué sirve este documento?

Este documento sirve
para conocer mejor
qué servicios existen en las asociaciones
y cómo pueden ayudarte.

Así, podrás saber:

- Qué servicios hay.
- Para quién son.
- Cómo pueden ayudarte a ti o a tu familia.
- Dónde puedes pedir más información
- Dónde puedes ir si quieres participar en la asociación.

De esta forma,
podrás elegir el servicio
que mejor se adapta a ti y a tu familia
en cada momento de tu vida.

Si tienes dudas sobre los servicios,
pregunta en tu asociación.



Nuestras asociaciones

Estas son las 13 asociaciones que tienen servicios
y dónde están en la Región de Murcia:





1. Orientación a familias

Este servicio ayuda
a las familias de niñas y niños
con discapacidad intelectual y del desarrollo.



En este servicio, las familias tienen:

- Información sobre los servicios y apoyos.
- Orientación en las diferentes etapas de la vida.
- Asesoramiento cuando no saben qué hacer ni dónde pedir ayuda.

Por ejemplo,
cuando nace un niño o niña con discapacidad,
su familia puede ir a la asociación
para informarse y sentirse acompañada.

Hay 11 asociaciones que tienen este servicio:

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. Apandis | 7. Ceom |
| 2. Apcom | 8. Intedis |
| 3. Asido Cartagena | 9. Talentismo |
| 4. Assido | 10. Prometeo |
| 5. Autismo Somos Todos | 11. Urci |
| 6. Astrapace | |



2. Apoyo a familias

Este servicio da a las familias:

- atención y asesoramiento,
- formación
- y organización con otros servicios de la asociación.



En este servicio,
también hay unos talleres
llamados 'De familiar a familiar',
donde varias familias con experiencia
dan apoyo emocional a otras familias.

Además,
el servicio organiza actividades y charlas
para padres, madres, hermanos, hermanas,
abuelos, abuelas y otros familiares.

Este servicio es muy importante
porque cuando las familias están bien informadas,
pueden ayudar mejor
a sus familiares con discapacidad.



Hay 6 asociaciones que tienen este servicio:

1. Astus
2. Asido Cartagena
3. Assido
4. Autismo Somos Todos
5. Astrapace
6. Talentismo



3. Atención temprana

La atención temprana ayuda
a niños y niñas de 0 a 6 años de edad
y también a sus familias.



Este servicio atiende a niños y niñas:

- con dificultades en su desarrollo.
Por ejemplo,
dificultades para hablar,
jugar o aprender algo nuevo,
- con problemas físicos, sensoriales o cognitivos.
Por ejemplo,
dificultades para mantener el equilibrio,
para escuchar bien o para entender algo.
- o con riesgo biológico,
como cuando una niña
nace antes de tiempo.
- con riesgo social,
como cuando la familia
de un niño tiene poco dinero.



La atención temprana mejora:

- La forma de crecer y aprender de la niña o el niño.
- Su bienestar y el de su familia.

Este servicio da:

- talleres de fisioterapia para aprender a fortalecer el cuerpo.
- talleres de logopedia para aprender nuevas palabras o hablar mejor.
- y apoyo a las familias.

Hay 10 asociaciones que tienen este servicio:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. Apandis | 7. Astus |
| 2. Apcom | 8. Autismo Somos Todos |
| 3. Asido Cartagena | 9. Talentismo |
| 4. Assido | 10. Prometeo |
| 5. Aspajunide | |
| 6. Astrapace | |



4. Apoyo escolar

Este servicio ayuda
a estudiantes con discapacidad.

Este servicio da a los estudiantes:

- Ayuda para entender mejor las clases.

Por ejemplo,
repasa lo que se ha dado en clase,
ayudar a hacer los deberes
o preparar un examen.

- Ayuda para aprender
según las necesidades de cada persona.

Por ejemplo,
mejorar la atención y memoria
manejar emociones como los nervios
mientras la persona aprende.

- Talleres de logopedia
para mejorar el lenguaje y la forma de hablar.

- Colaboración con el centro de estudios
Por ejemplo,
hablar con la profesora o profesor
para explicar de otra forma lo que el estudiante
no entiende.





Hay 10 asociaciones que tienen este servicio:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. Apandis | 7. Astus |
| 2. Apcom | 8. Autismo Somos Todos |
| 3. Asido Cartagena | 9. Talentismo |
| 4. Assido | 10. Prometeo |
| 5. Aspajunide | |
| 6. Astrapace | |



5. Centro de día y centro ocupacional

Los centros de día y los centros ocupacionales son servicio que ayudan a las personas a:

- mejorar su **autonomía**
como organizar tu día a día
o usar el transporte público.
- aprender habilidades sociales
como trabajar en equipo
o pedir ayudas cuando lo necesitas.
- prepararse para un trabajo
con tareas como seguir instrucciones
o ser puntual.
- participar en tu barrio y comunidad
como talleres, cursos, fiestas
o conocer a otros vecinos y vecinas.



Autonomía

Es cuando una persona o un grupo de personas pueden hacer las cosas por sí mismas sin depender de nada ni de nadie.

El objetivo de este servicio es que las personas tengan una vida más completa, se sientan bien y puedan tomar decisiones sobre su vida.



Hay 13 asociaciones que tienen este servicio:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. Apandis | 8. Autismo Somos Todos |
| 2. Apcom | 9. Ceom |
| 3. Asido Cartagena | 10. Intedis |
| 4. Assido | 11. Talentismo |
| 5. Aspajunide | 12. Prometeo |
| 6. Astrapace | 13. Urci |
| 7. Astus | |



6. Centro Especial de Empleo

Los Centros Especiales de Empleo son un servicio que da trabajo a los trabajadores con discapacidad intelectual. Es como una empresa dentro de la asociación. Por ejemplo, para hacer tareas de jardinería.



Este servicio:

- Da trabajo remunerado, es decir, los trabajadores cobran un sueldo,
- Adapta y facilita las tareas a cada persona trabajadora.
- Tiene al menos 7 de cada 10 personas con discapacidad entre sus trabajadores.
- Utiliza todo lo que gana con sus clientes para mejorar el propio servicio.

Hay 5 asociaciones que tienen este servicio:

1. Apandis
2. Apcom
3. Astus
4. Ceom
5. Prometeo



7. Empleo con apoyo

Este programa ayuda a buscar trabajo a las trabajadoras y los trabajadores con discapacidad en empresas de la comunidad.



Una persona profesional de empleo acompaña:

- a la persona trabajadora,
- a su familia,
- y a la empresa.

La persona profesional de empleo:

- Ayuda a buscar trabajo a través de formación, como cursos, prácticas y **convenios** con empresas.
- Enseña y adapta las tareas del puesto.
- Acompaña durante el aprendizaje.
- Hace un seguimiento del trabajo.

El objetivo es que la persona consiga un trabajo y pueda seguir en él.



Hay 7 asociaciones que tienen este servicio:

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. Apcom | 6. Ceom |
| 2. Asido Cartagena | 7. Talentismo |
| 3. Assido | |
| 4. Astrapace | |
| 5. Astus | |



8. Conciliación familiar

El servicio **conciliación** ayuda a las familias a organizar su vida personal, laboral y familiar.

El servicio cuida de forma temporal a la persona con discapacidad intelectual para que su familia pueda:

- trabajar,
- asistir a una cita médica
- o disfrutar de tiempo personal.

Por ejemplo,
si una familia quiere salir a cenar
y necesitan dejar a su hijo o hija
atendido por una persona profesional
de la asociación.



Conciliación

Es organizar bien el tiempo para poder hacer varias cosas importantes en la vida, como descansar, trabajar o cuidar a tu familia.

Hay 12 asociaciones que tienen este servicio:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. Apandis | 8. Autismo Somos Todos |
| 2. Apcom | 9. Ceom |
| 3. Asido Cartagena | 10. Talentismo |
| 4. Assido | 11. Prometeo |
| 5. Aspajunide | 12. Urci |
| 6. Astrapace | |
| 7. Astus | |



9. Ocio inclusivo

Este servicio ayuda a las personas con discapacidad intelectual a disfrutar del ocio y el tiempo libre.

Los objetivos de este servicio son:

- divertirse con otras personas,
- participar en actividades del barrio o la ciudad,
- mejorar las habilidades sociales,
- o elegir actividades que le gusten a la persona.

Algunas actividades pueden ser:

- ir al cine,
- visitar un museo,
- tomar algo en una cafetería
- o hacer deporte como tenis, fútbol o baloncesto, entre otros.



Ocio inclusivo

Ocio es nuestro tiempo de descanso o de diversión.

Ocio inclusivo es cuando se incluye a todas las personas para disfrutar del tiempo libre en igualdad de condiciones.



Hay 12 asociaciones que tienen este servicio:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. Astus | 7. Astrapace |
| 2. Apandis | 8. Autismo Somos Todos |
| 3. Apcom | 9. Ceom |
| 4. Asido Cartagena | 10. Intedis |
| 5. Aspajunide | 11. Prometeo |
| 6. Assido | 12. Talentismo |



10. Vivienda

Las asociaciones ofrecen diferentes tipos de **viviendas**.

Estas viviendas permiten que cada persona pueda elegir el lugar donde vivir y los apoyos que necesita.

Hay varios tipos de vivienda:

- Residencias

Para personas con más necesidades de apoyo.

En la residencia,

las personas pueden vivir como en una casa y aprender tareas de la vida diaria.

- **Viviendas tuteladas**

Estas viviendas

son para personas con más autonomía.

Estas personas pueden decidir sobre su vida, participar en las tareas de la casa y vivir de forma más independiente.



Vivienda

Edificio donde viven las personas.

Vivienda tutelada

Edificio donde viven personas con discapacidad con apoyo de un profesional.

Hay 6 asociaciones que tienen este servicio:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. Apcom | 4. Autismo Somos Todos |
| 2. Asido Cartagena | 5. Ceom |
| 3. Astus | 6. Intedis |



Plena inclusión Región de Murcia
ha adaptado este documento a lectura fácil.
Personas con discapacidad intelectual
de nuestras asociaciones lo han validado.

Con la colaboración de:



Región de Murcia
Consejería de Política Social,
Familias e Igualdad



Elaboración en lectura fácil:

Plena inclusión Región de Murcia.

www.plenainclusionmurcia.org

© Logo europeo de la lectura fácil.