



LA VOZ
DE LOS
HERMANOS
Y HERMANAS



CON
VOZ
PROPIA

Coordina:

Red de Apoyo a Familias
de Plena inclusión.

2025**Edita:**

Plena inclusión España
Avenida General Perón, 32. Planta 1.
Código postal 28020. Madrid
info@plenainclusion.org
www.plenainclusion.org

Nota: en este documento
usamos la palabra “familias”
para referirnos a madres, padres
y otras personas adultas
responsables del cuidado.

Diseño y maquetación:

Bárbara López de Toledo



Este documento
tiene una licencia llamada
Creative Commons
BY NC SA.

Esto significa que puedes compartirlo siempre y cuando:

- Digas que es una publicación de Plena inclusión España.
- No cambies el texto o las imágenes del documento.
- Lo compartas de manera gratuita
y no lo uses para ganar dinero.

Si quieres saber más sobre esa licencia
pincha en este enlace:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>



INTRODUCCIÓN

La participación de los hermanos y hermanas de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo es fundamental para lograr un movimiento asociativo más fuerte y una sociedad más inclusiva.

Por eso, Plena inclusión ha organizado un encuentro on-line estatal para que estos familiares puedan compartir experiencias e inquietudes y proponer mejoras.

Antes de este encuentro, más de 200 hermanos y hermanas de **14 comunidades autónomas** han reflexionado sobre tres temas clave:

- 1 Qué ofrecen las entidades a las familias
- 2 Cómo acercar las entidades a los familiares jóvenes
- 3 El relevo generacional en la familia

Este documento recoge sus conclusiones y propuestas y contribuye al proyecto Con Voz Propia, que promueve la participación real de las personas con discapacidad y sus familias en el gobierno de Plena inclusión y al desarrollo de dos retos de nuestro VI Plan Estratégico:

Reto 2: "Cada familia importa"

Reto 9: "Organizaciones sostenibles"



Agradecemos a todos los familiares que han participado, su implicación y generosidad, aportando ideas para mejorar y fortalecer el movimiento asociativo.

1

QUE OFRECEN LAS ENTIDADES DE PLENA INCLUSIÓN A LAS FAMILIAS



Plena inclusión es un movimiento asociativo de base familiar que defiende los derechos de las personas con discapacidad y sus familias. Aquí se recogen las necesidades y propuestas para mejorar el apoyo, la participación y la sostenibilidad de las entidades.

Las entidades ofrecen apoyos y generan cambio social

- Ofrecen acompañamiento, apoyo y tranquilidad para abordar el futuro y seguridad.
- Las entidades también ayudan a defender los derechos, a aumentar la visibilidad y a promover una sociedad más diversa, justa y democrática.

La esencia sigue siendo familiar

- La mayoría de las entidades nacieron por el impulso de las familias; algunas conservan esta esencia familiar, pero otras se han centrado en gestionar servicios, dejando a las familias en un segundo plano.
- El valor del movimiento asociativo no está solo en los servicios, sino en las familias que han sido motor del avance. Es importante seguir apoyando y fortaleciendo la vida asociativa para que todo funcione mejor.

Conocemos la entidad desde la experiencia

- La mayoría conocimos la entidad cuando nuestro hermano o hermana comenzó a asistir a un centro.
- En general, solo conocemos los servicios a los que acude nuestro familiar y no sabemos cómo funciona la entidad en general.
- Valoramos que las entidades han trabajado la inclusión de nuestras hermanas y hermanos con discapacidad, pero falta más apoyo para los familiares; sobre todo para nuestros padres y madres mayores, que a veces tienen más dificultad para aceptar los cambios.
- Nos solemos adaptar a los servicios que ya existen. Necesitamos apoyos que se ajusten mejor a cada familia y que las entidades sean más flexibles.
- A veces, las entidades se enfocan más en las familias jóvenes y se olvidan de las que impulsaron el movimiento asociativo.

Los hermanos y hermanas también necesitamos apoyo y espacios propios

- Sentimos que la entidad no nos tiene en cuenta lo suficiente. Es importante visibilizar nuestro papel en la familia y en la vida asociativa.
- Por eso, pedimos apoyos específicos y diversos, espacios de participación propios y una comunicación directa que nos haga sentir parte de las decisiones.

Los profesionales y el apoyo cercano son fortalezas de nuestras entidades

- Lo que más nos gusta de nuestras entidades es el trabajo de los profesionales que acompañan en el día a día a las personas con discapacidad y a sus familias. Valoramos su implicación, cercanía y compromiso.
- Valoramos la apuesta de algunas entidades por dar protagonismo a los hermanos y hermanas, creando espacios y promoviendo su participación en juntas directivas y patronatos.
- Otro punto fuerte es que algunas entidades ofrecen apoyos durante toda la vida de la persona, sin que la familia tenga que buscar recursos en diferentes lugares, lo que genera estabilidad y confianza.

La comunicación y la participación de las familias son dos retos importantes

- La comunicación y la transparencia han mejorado, pero todavía hay dificultades: la información a veces llega filtrada por los profesionales, algunos canales no funcionan bien y el personal está sobrecargado. A veces no nos sentimos bien informadas, ni parte de los procesos.
- Algunas familias sentimos que en ciertas decisiones falta transparencia y explicar el porqué de los cambios; por ejemplo, la rotación de profesionales.
- Las familias no siempre contamos con un espacio de confianza para compartir lo que pensamos o sentimos. Queremos una comunicación bidireccional y espacios seguros para opinar “sin sentirnos pequeñas”.
- A veces hay poca cercanía y colaboración con los profesionales, porque los apoyos suelen planificarse sin un diálogo real con nosotras; es importante participar desde el momento de la planificación.
- En ocasiones percibimos las entidades más como proveedoras de servicios que como espacios de participación. Esto hace que muchas familias no se sientan parte del movimiento y que la participación recaiga en pocas personas.
- El exceso de burocracia, el lenguaje técnico y las dinámicas poco motivadoras, como asambleas largas y centradas en números, también dificultan la participación.
- La participación debe renovarse con propuestas más atractivas y cercanas a los intereses reales de las familias.

Las familias necesitamos apoyos específicos y expectativas

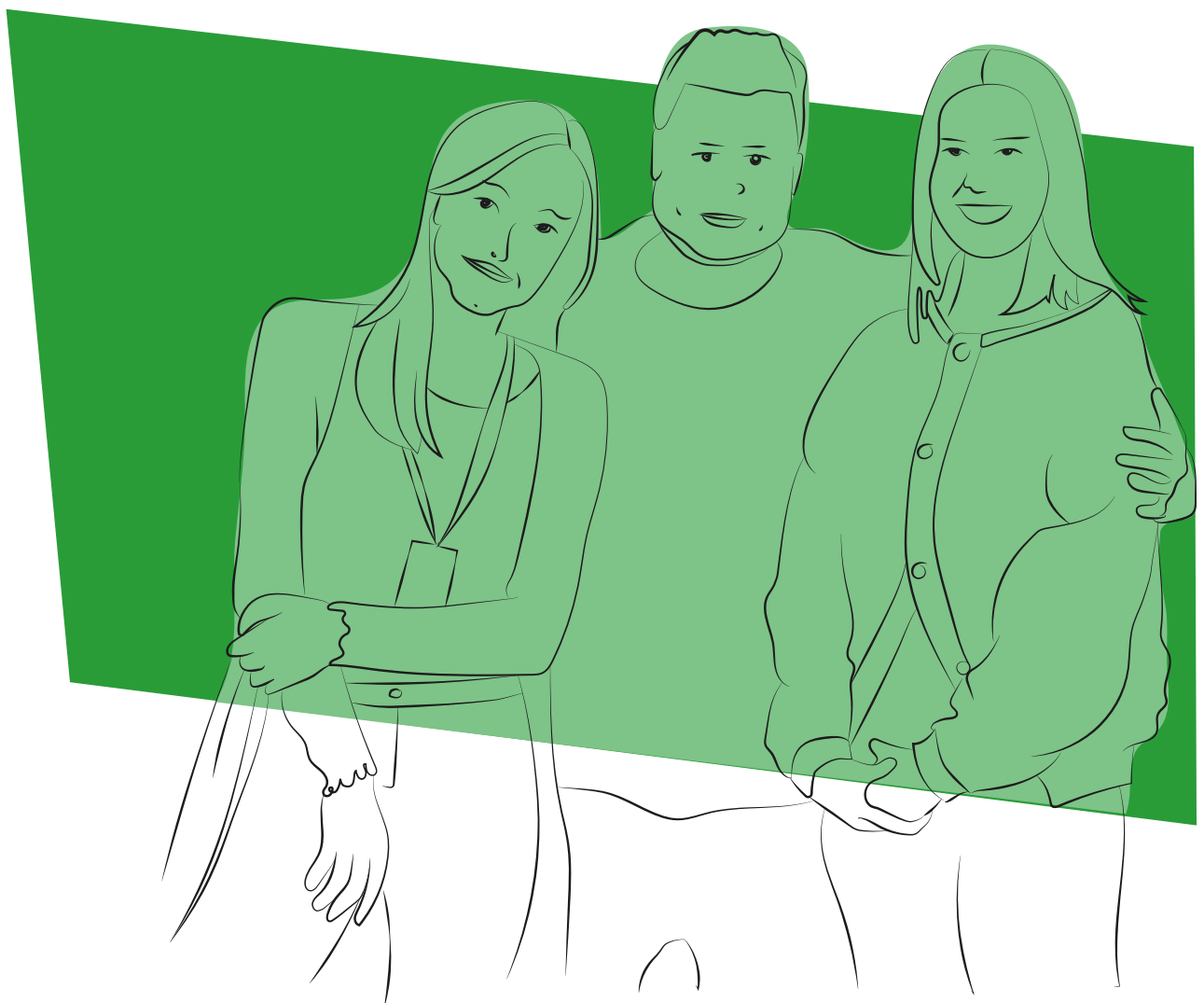
- Reclamamos que en cada entidad exista un servicio de apoyo a familias estable y específico, con profesionales dedicados a dinamizar y a apoyar a cada familia.
- Necesitamos recibir información sencilla, directa y sin filtros, ya que muchas veces se pierde entre burocracia o canales poco efectivos.
- Consideramos imprescindibles programas que faciliten la conciliación y talleres de formación práctica que nos ayuden en el día a día.
- Queremos espacios de participación reales y actividades que fortalezcan la unión y el sentido de pertenencia. También pedimos que se implique a las nuevas generaciones y que se nos ofrezcan apoyos según la etapa de la vida en la que estemos.

Nos preocupa la falta de recursos y la sostenibilidad

- Nos preocupa la falta de recursos porque sin financiación estable ni personal suficiente, no se pueden garantizar apoyos de calidad, la vida independiente, ni el relevo generacional.
- Nos preocupa que los profesionales cambien a menudo porque eso genera inseguridad y desinformación en las familias y en las propias personas con discapacidad.
- Las campañas y eslóganes reivindicativos no siempre se traducen en resultados concretos para las familias y las personas con discapacidad.
- Pedimos más transparencia en la gestión de los recursos para asegurar que se usen de manera justa y eficaz.
- La sostenibilidad de las entidades es un reto urgente, ya que de ello depende el futuro de los apoyos que necesitamos.

Mantener vivo el movimiento asociativo es nuestra responsabilidad

- Participar en una asociación significa no estar solos, compartir experiencias, aprender de otras familias y sentir apoyo y confianza.
- Creemos que una mayor participación de las familias permitiría conseguir más logros, dar voz a la diversidad de situaciones y reforzar el papel de todas en la toma de decisiones.
- Sabemos que la implicación familiar ha disminuido en los últimos años, pero es vital mantener vivo el movimiento asociativo, para que las asociaciones no se limiten únicamente a prestar servicios, sino que sean también espacios de apoyo, aprendizaje y transformación social.



PROPUESTAS

Inclusión y visibilidad de las familias: promover prácticas inclusivas, escuchar a las familias y compartir sus experiencias para generar cambios sociales.

Sostenibilidad y calidad en los recursos: asegurar la estabilidad y el reconocimiento de los profesionales, valorando su esfuerzo. También es clave garantizar la sostenibilidad económica y priorizar servicios de calidad.

Servicios de apoyo a familias consolidados: contar con profesionales dedicados y especializados en cada entidad para asegurar un apoyo continuo y de calidad.

Modelos flexibles y personalizados de apoyo: adaptados a las diversas situaciones familiares, con un diálogo constante y participación activa en las decisiones.

Empoderamiento de hermanos/as y familiares jóvenes: involucrarlos activamente en la toma de decisiones y planificación.

Apoyos diferenciados y especializados: ofrecer acompañamiento psicológico, jurídico y formativo, según la etapa vital y las necesidades de cada familia.

Comunicación clara, directa y transparente: usar canales accesibles y bidireccionales, asegurando que las aportaciones de las familias se reflejen en las decisiones.

Más espacios de participación diversos y atractivos: hacerlos más dinámicos, adaptados a los intereses de las familias, y reforzar el sentido de pertenencia y la identidad asociativa.

Conciliación familiar: generar apoyos estables para facilitar la conciliación y mejorar la calidad de vida familiar.

Incidencia política y social: fortalecer el papel del movimiento asociativo para reivindicar más recursos, mayor reconocimiento y políticas que valoren a las familias.

2

CÓMO ACERCAR LAS ENTIDADES A FAMILIARES JÓVENES

En Plena inclusión hay familias jóvenes, con hijas e hijos pequeños con discapacidad, y también familiares jóvenes, como hermanas/os y sobrinas/os. Es importante que formen parte activa del movimiento asociativo

La sociedad ha cambiado

- La sociedad actual no favorece el asociacionismo. El activismo de antes ha disminuido, quizá porque ya existen servicios.
- No podemos olvidar que tenemos muchos derechos y servicios gracias al esfuerzo de las familias. Tenemos que transmitir que la entidad es nuestra y que si no luchamos desde dentro, nadie lo hará por nosotros.
- Es importante visibilizar los beneficios del asociacionismo y el papel de los familiares jóvenes como agentes de cambio.

La participación de familiares jóvenes enriquece el movimiento asociativo

- La participación de las familias y familiares jóvenes es fundamental: amplían la visión de la entidad, aportan nuevas perspectivas y ven la discapacidad de manera más natural.
- Su participación enriquece y fortalece el movimiento asociativo. Pero las entidades no siempre resultan atractivas para los jóvenes.
- Aunque una familia no participe activamente, sí puede estar cerca de la entidad si se le ofrecen apoyos útiles.

Conectar y acompañar a los familiares jóvenes es fundamental

- Las asociaciones siguen siendo importantes porque permiten compartir y sentirse acompañadas. Pero hoy las familias jóvenes pueden usar otras alternativas para resolver sus necesidades.
- El momento del diagnóstico es muy duro: deben aceptar la situación, asumirla y sentirse comprendidas. Los familiares que ya participamos podemos compartir nuestra experiencia y acompañarlos para que sientan que no están solos.
- Tenemos que crear alianzas en Educación, Sanidad..., para acortar el proceso de diagnósticos y para que también acompañen y apoyen a las familias desde el principio.



La acogida inicial y las actividades para toda la familia son claves

- Toda la familia debe sentirse invitada y acompañada cuando se acercan por primera vez a la entidad. Cuantas más personas se sientan parte desde el principio, más fácil será que participen después.
- Una acogida hecha también por familiares, que sea cercana; en la que se explique quiénes somos, de dónde venimos, qué servicios ofrecemos y cómo funcionamos.
- Debemos abrir más las asociaciones a todos los familiares (primos/as, cuñados/as, sobrinos/as) y visibilizar que la asociación no es solo para madres y padres, sino para toda la familia.
- Para ello, tenemos que ofrecer durante todo el año actividades atractivas y útiles, personalizadas y ajustadas a las necesidades de los distintos familiares.

Las familias jóvenes tienen necesidades específicas cambiantes

- Las familias jóvenes tienen otras necesidades, otras formas de pensar; lo que servía para nuestros padres ya no encaja. Aunque el fondo es el mismo: quieren lo mejor para su hijo o hija.
- Quieren tener una vida normal, como la de sus amigos. No piensan tanto en participar como en resolver sus dudas y recibir apoyos: sobre todo información y conciliación. Si ven que la entidad les aporta y les ayuda de verdad, entonces, tal vez se impliquen.
- Muchas prefieren una atención individualizada y práctica; esto puede hacer que no se relacionen mucho con otras familias de la entidad.
- Las entidades deben escuchar más a las familias y familiares jóvenes y preguntarles qué necesitan de forma periódica: las necesidades cambian con el tiempo.

Las actividades deben ser relevantes, variadas y accesibles

- Muchas familias jóvenes sienten que las actividades (encuentros, grupos...) que hacen las entidades no son para ellas, porque no se encuentran con otras familias y familiares jóvenes.
- Ofrecemos muy pocas actividades pensadas para gente joven. Los jóvenes buscan actividades útiles, dinámicas y prácticas.
- Debemos crear espacios donde se sientan protagonistas: lo que llega es lo emocional, lo que conecta con su realidad, no lo técnico. Es clave incluir a hermanos y hermanas jóvenes en el diseño y desarrollo de las actividades.

La comunicación debe ser directa, cercana y en los espacios de la comunidad

- Aunque valoramos que la comunicación en el movimiento asociativo ha mejorado, todavía hay entidades que comunican de una forma muy técnica y rígida.
- Las entidades deben estar presentes en los espacios habituales de las familias y familiares jóvenes y utilizar los canales que frecuentan: redes sociales, Spotify, YouTube, podcasts...
- Debemos transmitir que sus opiniones cuentan en la toma de decisiones y en la vida de la entidad y garantizar que esto se cumple.
- Necesitamos testimonios y referentes jóvenes en las redes que hablen de su experiencia y en su propio lenguaje.
- Muchas entidades no tienen suficiente presencia en la comunidad. Se necesitan más colaboraciones con colegios, centros de salud, otras organizaciones sociales..., y mayor visibilidad de la discapacidad. La concienciación desde edades tempranas es fundamental.

Los hermanos y hermanas son aliados para acercarse a los jóvenes

- Los hermanos y hermanas tenemos una visión diferente a la de la mayoría de los padres y madres, más actual y enfocada en apoyos individualizados y vida independiente.
- Podemos invitar a las familias y familiares jóvenes de forma directa y personalizada; acompañarlos y mostrarles de cerca lo que se hace en la entidad. Podemos hablar a los padres y madres jóvenes y transmitirles nuestra experiencia sobre cómo nos habría gustado que nos informaran, que nos trataran...

La innovación puede acercarse a las familias jóvenes

- Es importante cambiar el enfoque para entender la entidad como una red de apoyo más allá de un espacio físico, basada en la reciprocidad, la colaboración y la escucha activa de las necesidades reales de cada familia.
- Debemos ofrecer apoyos y actividades novedosas que atraigan a los familiares jóvenes y contribuyan a crear un sentido de pertenencia.

La clave está en reconocer la diversidad y conectar con empatía

- Para que las asociaciones sigan siendo entidades vivas, es necesario renovar los espacios de acogida y participación; escuchar e incluir de forma efectiva y continua a los familiares y familias jóvenes en nuestros proyectos, decisiones y estructuras; y reconocer su valor como agentes de cambio.

PROPUESTAS

Promover alianzas con espacios comunitarios: crear vínculos con lugares donde estén las familias jóvenes.

Participación activa en red: impulsar dinámicas que integren a todas las familias en el movimiento asociativo, combinando participación formal e informal.

Espacios de acogida inclusivos: organizar bienvenidas atractivas y accesibles para toda la familia, organizadas por familiares y profesionales.

Documentos de acogida claros: elaborar materiales sencillos que expliquen quiénes somos, qué ofrecemos y cómo trabajamos.

Entidad abierta a toda la familia: invitar personalmente a hermanas/os, cuñadas/os, sobrinas/os, primas/os, abuelas/os... ofreciendo actividades flexibles y adaptadas a todas las edades, y escuchar sus opiniones en la toma de decisiones.

Proyectos de dinamización familiar: recuperar iniciativas que fortalezcan la conexión entre familias y el vínculo con la entidad, reforzando el sentido de pertenencia.

Encuentros específicos para familias y familiares jóvenes: crear espacios pensados para ellos desde la infancia.

Comunicación cercana y actualizada: usar un lenguaje claro, sin tecnicismos, y nuevos formatos digitales ágiles protagonizados por familiares jóvenes.

Involucrar a las nuevas generaciones en proyectos de incidencia social: crear programas o espacios diseñados para atraer a familias y familiares jóvenes, centrados en sus intereses y en cómo pueden contribuir al movimiento asociativo.

3

RELEVO GENERACIONAL EN LA FAMILIA



El relevo generacional en la familia es el cambio de responsabilidades y liderazgo de una generación mayor a una más joven. En este proceso la generación más joven comparte y sustituye poco a poco a la generación anterior en las tareas de la familia.

El relevo puede ser de madres y padres a hijos/as, de hermanos/as a sobrinos/as...

Cada familia afronta el relevo desde una realidad diferente

- Cada familia es única y diferente y está en una fase distinta: algunas con padres y madres aún presentes, otras con ellos ya fallecidos. En algunos casos, los padres y madres mantienen las decisiones finales; en otros, los hermanos y hermanas se implican activamente desde jóvenes.

Los roles en la familia evolucionan

- Al principio, los hermanos/as tenemos un papel más pasivo porque los padres y madres asumen toda la responsabilidad; en muchas ocasiones no nos han dejado participar para “protegernos”.
- Con el paso del tiempo, ese papel cambia: cuando los padres y madres necesitan apoyo, los hijos e hijas asumimos el relevo.
- En general, las tareas se asumen más que se imponen. Llega un momento en que no hay otra opción. Las madres y padres lo han vivido como una responsabilidad propia y les ha costado delegar, pero poco a poco hemos ido tomando más espacio.
- En otros casos no hemos tenido la posibilidad de elegir: las decisiones ya estaban tomadas y no siempre se ha tenido en cuenta cómo nos sentíamos o qué queríamos.

Cada hermano asume un papel diferente según su situación personal

- No todos los hermanos y hermanas desempeñamos el mismo papel. Cada uno ha asumido lo que ha podido o ha querido.
- El reparto depende de la situación personal, la cercanía geográfica, la disponibilidad y el tipo de relación con el hermano o hermana con discapacidad.
- Los papeles no son iguales: cada cual asume lo que puede y quiere. Quienes vivimos cerca solemos implicarnos más. Los que viven lejos participan de manera distinta; aunque muchos lo intentan, su implicación suele ser menor.
- Cada familia es diferente y el nivel de implicación varía, pero la comunicación entre toda la familia es esencial.

El futuro genera emociones contradictorias

- El futuro de nuestro hermano o hermana con discapacidad lo imaginamos con esperanza, pero también con preocupación.
- Nos inquieta qué pasará cuando nuestros padres y madres ya no estén: la estabilidad emocional de la persona con discapacidad, la soledad, la falta de recursos, la burocracia y el desarraigo generado por no contar con viviendas en su localidad.
- El relevo suele ser un desafío doble: cuidar de nuestra hermana o hermano con discapacidad y también de nuestros padres y madres que envejecen. Y a veces, triple si tenemos que cuidar de nuestros propios hijos e hijas o tenemos problemas de salud.
- Los sentimientos son mezcla de gratitud, miedo, inseguridad y la responsabilidad de garantizar una vida plena y feliz. En algunos también la frustración por no formar parte del proceso de toma de decisiones y la preocupación de no estar a la altura del esfuerzo de nuestros padres.
- El deseo compartido es acompañar a nuestro hermano o hermana con discapacidad desde el amor y no desde la obligación. Queremos mantener un vínculo cercano, compartir la vida con ellos y que ese cuidado no implique renunciar a la vida personal y profesional.
- Algunos sentimos incertidumbre sobre qué pasará “cuando no estemos” y si nuestros hijos e hijas podrán o querrán apoyar a su tío o tía con discapacidad.



Preparar el relevo con antelación y hacerlo de forma gradual es esencial

- El relevo debe ser progresivo, no impuesto, respetando el papel de los padres y madres y su autoridad emocional. Queremos que se sientan acompañados y no sustituidos. Queremos aportar y no apartar.
- El relevo debe empezar antes de la ausencia de los padres, involucrando a toda la familia y teniendo la posibilidad de apoyo de profesionales. Debe equilibrar las necesidades de la persona con discapacidad con nuestro bienestar, fomentando una calidad de vida y dignidad para todos.
- Hablamos con nuestros hermanos y hermanas con discapacidad sobre el futuro, pero no siempre comprenden o quieren entender. Es importante incluirlos en la toma de decisiones, pedirles opinión, darles voz y participación en las cuestiones que afectan a su vida y a la familia.
- A los padres y madres les tranquiliza saber que estarán bien cuidados, que los hermanos y hermanas estamos preparados y que existen recursos dignos más allá de la familia. Necesitan información clara, espacios de diálogo y apoyo emocional para transitar en este proceso.
- Es importante mantener una buena comunicación con la entidad y contar con una persona de referencia estable.

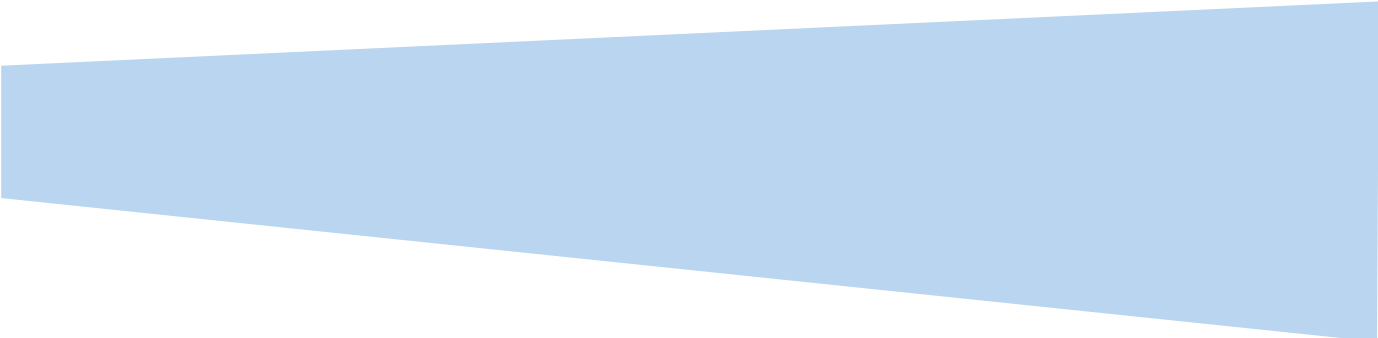
Hay circunstancias que facilitan el relevo

- Hay circunstancias que facilitan el relevo como el diálogo familiar, el reparto equitativo de responsabilidades, apoyos de la entidad, recursos de conciliación y el apoyo de la familia extensa y amigos/as.
- Otras lo dificultan, como que recaiga en una sola persona, no contar con información clara sobre recursos y trámites, dificultades económicas, falta de recursos de vivienda y apoyos a largo plazo.

El relevo cambia la vida de los hermanos y hermanas

- El relevo influye en la vida personal y familiar. En algunas familias el cuidado se comparte entre hermanos/as, parejas, hijos/as y cuñados/as, lo que genera tanto apoyos como conflictos.
- La reorganización familiar es un reto, muchas veces implica renunciaciones personales y es difícil conciliar.
- Reconocemos que nuestro rol de hermano no es el mismo que el de nuestros padres y madres, pero puede ser igual de válido: también se basa en el compromiso y el amor, aunque con estrategias distintas.
- Nuestros padres y madres cuidaron de manera única y absoluta, y reconocemos que no podemos hacerlo igual. Queremos cuidar de forma diferente: buscando apoyos, compartiendo responsabilidades y adaptándonos a las nuevas circunstancias. No es un fracaso hacerlo distinto, sino una adaptación necesaria, sin sentir culpa.

Las fortalezas familiares son muchas

- Las familias tenemos fortalezas: el amor incondicional, la unión, la experiencia acumulada y la red de familiares, amistades y vecindario.
 - Estas fortalezas sostienen el relevo, pero necesitamos apoyos externos para que no se convierta en sobrecarga.
- 

El relevo requiere apoyos emocionales, recursos claros y profesionales de referencia

- Muchos hermanos y hermanas estamos comprometidos, pero no nos sentimos preparados al 100%; las circunstancias cambian y todos envejecemos a la vez. Nos faltan herramientas: formación e información.
- Necesitamos apoyos emocionales y psicológicos, asesoramiento en trámites burocráticos, información clara sobre derechos, pensiones, recursos y servicios y el acompañamiento de profesionales en momentos clave, como la tramitación de las medidas de apoyo o el cambio de vivienda.
- Es importante crear apoyos y recursos suficientes para garantizar que podemos apoyar y cuidar sin renunciar a nuestra propia vida.
- Queremos espacios de encuentro con otros hermanos y hermanas para facilitar el intercambio de experiencias, aprender y apoyarnos unos de otros, ayudar a reducir la sensación de soledad, animar a quienes se inician en este proceso y sentirnos más seguros para asumir este relevo.
- También queremos que nuestros hermanos y hermanas vivan en su entorno habitual para evitar su desarraigo.



PROPUESTAS

Empoderamiento de hermanos/as y cuñados/as: visibilizando y reconociendo nuestro papel como apoyo fundamental en el relevo, para que podamos asumir el rol sin sentirnos sobrecargados o culpables.

Planificación anticipada y flexible del relevo: facilitando una transición gradual, acompañada y complementaria al rol de los padres y madres.

Participación activa de la persona con discapacidad: asegurando que nuestro hermano o hermana esté presente en todas las decisiones sobre su futuro, respetando su voz, deseos y proyecto de vida.

Acceso a información clara y accesible: sobre recursos jurídicos, económicos, vivienda y pensiones, para que dispongamos de herramientas que faciliten la gestión del relevo.

Apoyos emocionales y psicológicos: garantizando espacios de acompañamiento para hermanos/as, padres y madres, evitando que el relevo se viva con sobrecarga o culpa.

Acompañamiento profesional, cuando se necesite: contando con profesionales como mediadores que faciliten el diálogo familiar, validen los duelos y ayuden a consensuar un relevo justo y equilibrado.

Conciliación y respiro para familiares cuidadores: promoviendo estos apoyos que permitan equilibrar el cuidado con la vida personal.

Alternativas de vivienda dignas y cercanas: creando opciones en el entorno de cada persona con discapacidad, evitando desarraigo y asegurando estabilidad y bienestar largo plazo.

Espacios de encuentro y apoyo mutuo entre hermanos/as: creando grupos y foros donde compartir experiencias, fortalecer vínculos y aprender de otras vivencias.

PARTICIPANTES

POR COMUNIDAD AUTÓNOMA

● Andalucía

Ana María Jurado Arguet (hermana)
 Ángela Rico Cayuela (hermana)
 Carmen Sánchez López (hermana)
 Concha Lorca Bermejo (hermana)
 Diego Sánchez Gómez (hermano)
 Diegui López García (hermana)
 Gregorio Fernández Guerrero (hermano)
 Irene Aparicio Gómez (hermana)
 Isabel Lorca Bermejo (hermana)
 José Luis Guerrero Caso (hermano)
 M. Angeles Navarro Ramos (hermana)
 M^a Angeles Rodríguez Carrillo (hermana)
 M^a Cruz Bernier Caro (cuñada)
 Manuel Barrionuevo Martín (hermano)
 Pablo Cuenca (hermano)
 Rafael Barrionuevo Martín (hermano)
 Raúl Febrer Torres (cuñado)
 Ana Molina Cruzado (coordinadora)

● Canarias

(10 hermanas y hermanos)
 Fayna Martín Ojeda (coordinadora)

● Cantabria

Abril Andrés Algara (hermana)
 Marga Cantalapedra Gutiérrez (tía)
 Juan Carlos Cobo Toyos (hermano)
 Daniel Gómez Sierra (hermano)
 Vanesa Lahera Sebares (hermana)
 Jara Lastra Cagigas (hermana)
 Luis Muñiz Cantalapedra (hermano)
 M^a Rosario Navarro Rodríguez (hermana)
 María José Navarro Rodríguez (hermana)
 Michael Navarro-Hopferwieser (cuñado)
 Mercedes Suárez de Cabo (hermana)
 Lorena Tirado Becerra (hermana)
 Vilma Gladys Vásquez Villasis (hermana)
 Roxana Castaño (coordinadora)

● Castilla La Mancha

Rafael Ortega Reina (hermano)
 Lucía Hernán Tarazaga (hermana)
 Eugenia Algaba Cámara (hermana)
 Regina Gómez-Pimpollo (hermana)
 Francisca Rubio Yébana (hermana)
 María José Rubio Yebana (hermana)
 Virginia Sánchez Serrano de la Cruz (hermana)
 Álvaro Lara Luna (hermano)
 Laura Fernández Trapero (hermana)
 África Ortega Pozuelo (hermana)
 María José Merlo García (hermana)
 Elena Macías (coordinadora)



● Castilla y León

José Ruiz Fernández (hermano)
 Coradina Gavira Garcia (hermana)
 Yolanda Hernández González (hermana)
 Ángel Monsalve Benito (hermano)
 Néstor Muriel Sánchez (hermano)
 Ángel Sánchez Blanco (hermano)
 Ignacio Sánchez Blanco (hermano)
 Daniel Villoria (hermano)
 Ana Hidalgo (hermana)
 Mabel Santadaria (hermana)
 Dalmacio Meléndez Marugán (hermano)
 Elena Meléndez Pérez (sobrina)
 Mar Sánchez García (hermana)
 Luis Javier Miguel González (cuñado)
 Nuria Vicente Cabrero (hermana)
 Carlos Garduño Redondo (cuñado)
 María Martín Sergio (hermana)
 Susana Martín Portal (hermana)
 Luis Martín Portal (hermano)
 Rosa Benito Hernández (hermana)
 Elena Muñoz Benito (sobrina)
 Juanjo Bernal Encinas (hermano)
 Luis Barrero Pérez (hermano)
 Mateo García Manjón (hermano)
 Toñi García Manjón (hermana)
 Izaskun Iglesias Martín (cuñada)
 Teresa Martín Sánchez (hermana)
 Cristina Moreno Valderrey (hermana)
 Javier Hervalejo (hermano)
 Lucía Hervalejo (sobrina)
 Luisa Pérez Acosta (hermana)
 M^a Consuelo García Herrero (hermana)
 Virginia San Pablo (hermana)
 Alberto García Lorenzo (hermano)
 Clara García Lorenzo (hermana)
 M^a José Andrés Muñoz (prima)
 Teresa Prieto Zapico (hermana)
 Cristina López Varela (hermana)
 Elena Mellado Ferrer (hermana)
 Rocío Casado Gallego (hermana)
 Isabel Parra Santamaría (hermana)
 María del Mar Martín Esteban (hermana)
 Mercedes Garcia Marina (sobrina)
 Dolores Torio Saldaña (hermana)
 Teresa Ahedo Arias (hermana)
 Estefanía Varona Aroz (hermana)
 Beatriz Andrés Castro (hermana)
 Marimar Cabo Moyano (hermana)
 M^a Carmen Prieto Lara (hermana)
 Isabel Fuentes González (coordinadora)
 Rocío Martín Sevillano (coordinadora)

Uxue Guerrero Urrutia (coordinadora)
[Teresa González Villegas \(coordinadora\)](#)

● Cataluña

Pili Ferrer (hermana)
 Jordi Mayals (hermano)
 Yolanda Fuentes (hermana)
 Alba Cano (hermana)
 Victoria Castillo (hermana)
 Laura Reinon (hermana)
 Mary Amat (hermana)
 Marta Vilageliu (hermana)
 Lina Montanya (hermana)
 Genisa Prats (hermana)
 Cristina (hermana)
 Dolors Sabater (hermana)
[Yamida Gómez \(coordinadora\)](#)

● Ceuta

Helen Moya Moya (hermana)
[Paola Domínguez \(coordinadora\)](#)

● Comunidad Valenciana

Ana Pérez Bolinches (hermana)
 Ana Vazquez (hermana)
 Arnaldo Contreras Molina (cuñado)
 César Carou Romero (hermano)
 Dolores Rodríguez Arjona (hermana)
 Gertru Barranco (hermana)
 Inma García Mondéjar (hermana)
 Jose Luis Rodríguez (hermano)
 Lorian Bruni (hermana)
 Manuel Duran (hermano)
 M^a Carmen Carou Romero (hermana)
 Marta Gallega (hermana)
 Miguel Rodríguez Arjona (hermano)
 Monica Estornell Cazorla (hermana)
 Patricia Romaguera Lopez (hermana)
 Rafael Rodriguez (hermano)
 Rosa María García Mondéjar (hermana)
 Encarna Bonilla (hermana)
 Marisa Gañán (hermana)
 Ana Lidón Monfort (hermana)
 Carlos Felguera (cuñado)
 Anna Buchardó Parra
 Anna Bosca (hermana)
 Laura Ruzafa (hermana)
 Andrea Savall (hermana)
 Mónica Diaz (hermana)
 Lara Juan (hermana)
[Alicia Fernández de Castro \(coordinadora\)](#)

● Extremadura

Rosa Dávila Horrillo (hermana)
 Toñi García Lucas (hermana)
 Manuela Gallardo Puerto (hermana)
 Marisol Dovado Félix (hermana)
 María José Ortiz Fernández (hermana)
 Pedro Santano Borrega (hermano)
 María Agustina González Landero (hermana)
 María Pou Llodra Granada (cuñada)
 Aurora Carbonero González (hermana)
 Nancy Galeano Martínez (hermana)
 Emilia Crucera Sierra (hermana)
 Raquel Guijarro Recio (hermana)
 Luna Rodríguez Diaz (hermana)
 Pablo Blanco Cordovilla (hermano)
 Dolores Barraso Borrego (hermana)
 José Luis Cordero Barrero (hermano)
 Raquel Sánchez Loro (hermana)
 Isabel Cárdenas González (hermana)
[Elena Rodríguez Hernández \(coordinadora\)](#)
[Almudena Medina \(coordinadora\)](#)

● Galicia

Manuela Montoya Pineda (hermana)
 Carmen Fernández Rodríguez (hermana)
 Carmen Molares Regueira (hermana)
 Julio C. Iglesias Corchero (cuñado)
 Javier Rodríguez González (hermano)
 Dolores Muñiz Savin (hermana)
 Lucía Pérez Blanco (hermana)
 Alberto Vidal Arán (hermano)
 Manuel Vilariño Quintáns (hermano)
 Rocío Estévez Galindo (hermana)
 Ana María Rodríguez Estévez (hermana)
 Carmela González Lagarón (coordinadora)
 Ignacio Rey Rañó (coordinador)
 Andrea Mónica Robles Martínez (coordinadora)
[Moisés Lamigueiro Romeo \(coordinador\)](#)

● La Rioja

(8 hermanas y hermanos)
[Bianca Stoian \(coordinadora\)](#)

● Madrid

Elena Recio (hermana)
 Mercedes González Aguilar (hermana)
 Pablo Rodríguez (hermano)
 María Vegas Fernández (sobrina)
 Lorena Robledo Pulido (hermana)
 Martín Navajo Calvo (cuñado)
 Carolina Fresno Sanchez (hermana)
 María Lopez Martin (hermana)
 Juliana Gómez Jiménez (hermana)
 M^a José Quesada Rubio (hermana)
 M^a Esther Garrido Mendía (hermana)
 Alejandro Cabrillo (hermano)
[Marisa Delgado \(coordinadora\)](#)

● Murcia

Regina Sarriá (hermana)
 Jose Sarriá (hermana)
 Nuria García Pérez (hermana)
 Carmen Torrano (hermana)
[Paula Alcázar Coy \(coordinadora\)](#)

● País Vasco

(18 hermanas y hermanos y 1 cuñado)
[Tatiana Urien \(coordinadora\)](#)





POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



www.plenainclusion.org

General Perón, 32 - 1ºB
28020 Madrid

