



Vidas conectadas

**Apoyos de Mefacilyta
para el liderazgo y el turismo**



Índice

¿Qué son los apoyos de Mefacilyta?	3
Cómo escanear los códigos QR.....	4
Apoyos para el liderazgo	5
Apoyos para prepararte y organizarte	5
Apoyos para las elecciones	7
Apoyos para presentar entidades y grupos de trabajo	11
Apoyos para ir y volver de reuniones	12
Apoyos para el turismo	13
Apoyos para prepararte.....	13
Apoyos para cuidarte	15
Apoyos sobre dónde ir	16
Otros apoyos interesantes	17
Apoyos para el empleo	17
Apoyos para tareas de casa	17
Apoyos de tecnología	18
¡Cuéntanos tu opinión!	19
Más información.....	19

¿Qué son los apoyos de Mefacilyta?

Los apoyos de Mefacilyta te ayudan
a hacer actividades de la vida diaria:
desde cocinar a estudiar o realizar tu trabajo.

Mefacilyta es una aplicación de la Fundación Vodafone.



Estos apoyos son del proyecto Vidas Conectadas.
Este proyecto lo coordina Plena inclusión España
y en él participan sus 8 federaciones de:
Aragón, Asturias, Baleares, Canarias,
Castilla-La Mancha, Castilla y León,
Extremadura y Madrid.
También participa Confe México.



¡Escanea este código
para saber qué es Vidas conectadas!



Cómo escanear los códigos QR

Primero comprueba o pregunta
si tu móvil tiene Android y conexión a internet.



Busca este icono en tu móvil.
Pulsa en el icono.
Busca la palabra Mefacilyta.



Entra a Mefacilyta y pulsa el botón Instalar.
Cuando se instale, pulsa el botón Abrir.



Para ver cada apoyo, abre Mefacilyta.
Pulsa en el botón del código QR.
Saldrá una cámara.
Enfoca el código con la cámara
y se abrirá el apoyo.

Apoyos para el liderazgo

¿Tienes que dar una charla
o ir a una reunión importante?
¿Necesitas algún apoyo para prepararlo todo?

Echa un vistazo a estos apoyos,
¡quizá te pueden ayudar!



Apoyos para prepararte y organizarte



Cómo hablar en
público



Cómo preparar un acta



Cómo preparar una
reunión



Consejos para
preparar una charla



Consejos para salir a
hablar



Qué es la violencia de
género



Entrevista de
televisión



Entrevista en un
periódico



Entrevista de radio



Comunicación no
verbal



Cómo usar la agenda



Consejos para la mujer.
Mejora tu imagen



Consejos para el
hombre. Mejora tu
imagen



Consejos para trabajar
en equipo

Apoyos para las elecciones



Qué es Mi voto cuenta



Votar paso a paso



Cómo votar



Qué son las
elecciones y tipos



Qué son las elecciones
2



¿Qué hago si mi
nombre no está en el
censo electoral?



Cómo consultar el
censo de Castilla y
León



Funciones
representante



Derecho al voto



Derechos políticos



Instituciones públicas



Ley electoral



Elecciones al
Parlamento europeo



Votar por correo abril



Elecciones generales



Votar por correo mayo



Elecciones autonómicas



Tomar la decisión



Elecciones
municipales



Tipos de votos



Censo electoral en
Castilla-La Mancha



Cómo votar por
correo



Sobres y papeletas
para las elecciones del
26 de mayo



¿Qué hacen las Cortes
de Castilla y León?



Diferentes partidos
políticos



Qué es la tarjeta censal



Consultar el censo
electoral



¿Qué es el DNI?



Tu voto es tuyo



Voto libre, consciente y
voluntario



Votar con cabeza y
corazón



Votar al Senado en las
elecciones generales de
abril



Votar de forma
presencial en las
elecciones generales de
abril



Votar por Correo en
las elecciones de
mayo



Votar por correo en las
elecciones generales de
abril



Posicionamiento Político
del Comité Ciudadanía



Apoyos para
Interventores y
Apoderados. Parte 1



Apoyos para
Interventores y
Apoderados. Parte 2



Apoyos para
Interventores y
Apoderados. Parte 3



Últimos consejos para
votar

Apoyos para presentar entidades y grupos de trabajo



Qué es Plena inclusión



Qué es Plena inclusión
Aragón



Foro de personas con
discapacidad de Castilla
y León



Programas y servicios
para la sociedad de
Plena inclusión Aragón



Programas y servicios
para las personas con
discapacidad de Plena
inclusión Aragón



Programas y servicios
para las familias de
Plena inclusión Aragón



Programas y servicios
para las entidades de
Plena inclusión Aragón



Qué es GADIR

Apoyos para ir y volver de reuniones



Cómo ir y volver del
Hotel Infanta
Mercedes



Cómo ir a Plena
inclusión España desde
Atocha



Cómo ir a Atocha desde
Plena inclusión España



Cómo ir a Plena
inclusión desde el
metro

Apoyos para el turismo

¿Te vas de viaje o de excursión?

¿Qué vas a visitar?

¿Has preparado toda la documentación
y reservado el hotel?



Si necesitas apoyo para preparar algo,
echa un vistazo a estos apoyos.

Apoyos para prepararte



Documentación
importante para viajar



Cómo reservar un hotel



Consejos para viajar al
extranjero



Cómo hacer la maleta



Qué llevar cuando vas
de camping



Qué llevar en el neceser
de viaje



Mini guía para no
perderte en el
aeropuerto



Pasos para utilizar la
web de Alsa



Pasos para utilizar la
web de Renfe



Cómo usar Blablacar



Pasos para comprar un
billete de bus en la
estación



Pasos para comprar un
billete de tren en la
estación



Pasos para comprar
un billete de avión en
el aeropuerto

Apoyos para cuidarte



Qué meter en el
botiquín



Número de
emergencias



Llamada de
emergencias



Cómo cuidar tu piel a
diario



Cómo cuidar tu piel en
la playa



¿Te has quemado?
Consejos



Consejos de
seguridad en la playa



Consejos para hacer
senderismo

Apoyos sobre dónde ir



Lugares para visitar
en Madrid



Lugares para visitar en
Barcelona



Lugares para visitar en
Salamanca



Lugares para visitar
en Segovia



Lugares para visitar en
Valladolid



Parques de atracciones
de España



Ciudades
internacionales

Otros apoyos interesantes

Apoyos para el empleo



Cómo registrarse en
Infojobs



Cómo buscar trabajo en
Infojobs



Cómo vestirse para una
entrevista de trabajo



Prepárate para ir a
trabajar - mujer



Prepárate para ir a
trabajar - hombre

Apoyos para tareas de casa



Comidas rápidas y
fáciles de hacer



Receta de macedonia

Apoyos de tecnología



Cómo crear una
cuenta de Gmail



Cómo descargar música
de YouTube



Cómo evitar publicidad
no deseada



Cómo hacer un doc



Cómo hacer un
documento de Word



Cómo editar un
documento de Word



Cómo guardar un
documento de Word



Cómo configurar
Qustodio



Cómo pedir cita previa
en la Seguridad Social



Cómo pedir cita
previa en
Dependencia



Cómo consultar la web
del IMAS

¡Cuéntanos tu opinión!

- ¿Qué otros apoyos podrían serte útiles?
- ¿Cómo podemos mejorar estos apoyos?

Escríbenos un email: mefacilyta@plenainclusion.org

Más información

Esta lista de apoyos la ha hecho

Plena inclusión España

www.plenainclusion.org

www.conectadosporlaaccesibilidad.com

Esta lista la hemos mejorado poco a poco.

La fecha de esta versión es:

17 de julio de 2019.



91 5567413



www.plenainclusion.org



Avenida General Perón 32
28020. Madrid. España