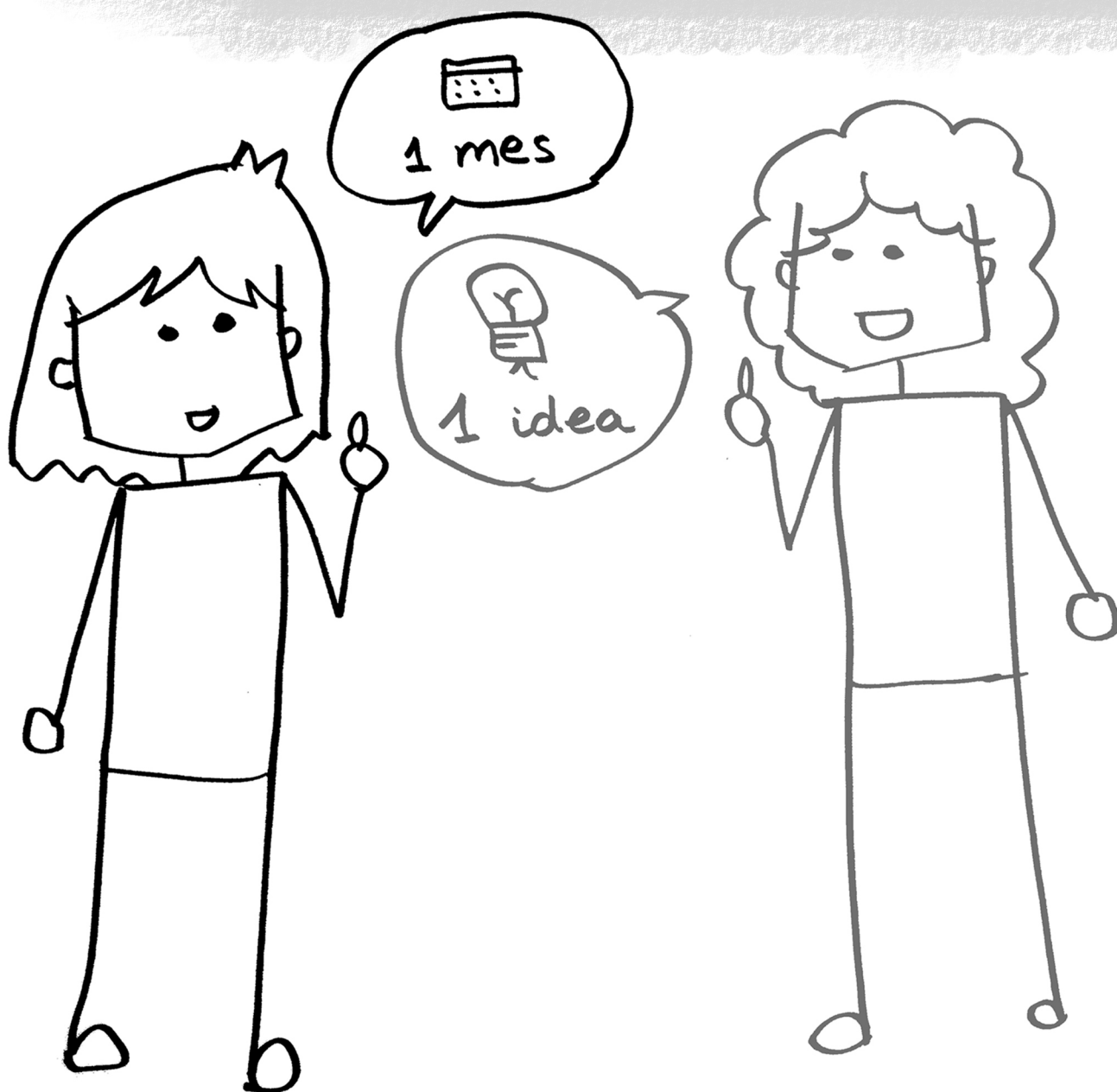
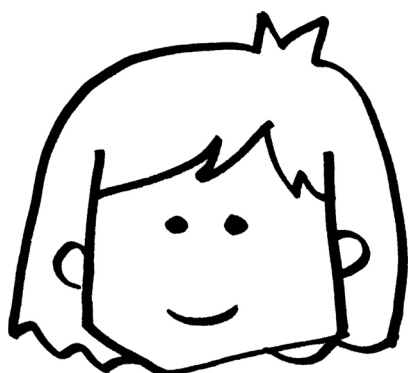




Calendario 2020

⚡ Ideas para apoyar la participación de personas con discapacidad intelectual, TEA o parálisis cerebral.





- ⚡ Las personas con discapacidad intelectual tienen derecho a participar. También tienen derecho a recibir el apoyo que necesitan para participar.
- ⚡ En este calendario, damos ideas sobre cómo pedir y dar apoyo.
Por eso hay 2 versiones del calendario:
 - Una para participantes con discapacidad.
 - Otra para personas de apoyo.
- ⚡ En los dibujos:
 - Las personas participantes están en negro.
 - Las personas de apoyo están en gris. Porque se les tiene que notar menos.



Decide en qué quieres participar.

**Por ejemplo: en el ocio,
la cultura, la política,
en tu barrio
o en tu propia casa.**



- ⚡ ¿Qué es importante para ti?
- ⚡ Piensa en tus fortalezas.
¿Qué puedes aportar con ellas?
- ⚡ ¿Dónde quieres que se escuche tu voz?
- ⚡ ¿Qué quieres cambiar?
- ⚡ ¿Cuánto quieres participar?



ENERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Piensa cómo quieres
que te apoyen.

**Tú decides cómo quieres participar.
Pide apoyos sin miedo.
Por ejemplo:**



- ⚡ Más tiempo.
- ⚡ Documentos fáciles de entender.
- ⚡ Cómo ir a los sitios.
- ⚡ Usar la tecnología.
- ⚡ Comunicarte.
- ⚡ Pensar ideas.
- ⚡ Decidir.

Estos apoyos pueden cambiar con el tiempo.

FEBRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	



Organízate
para participar.

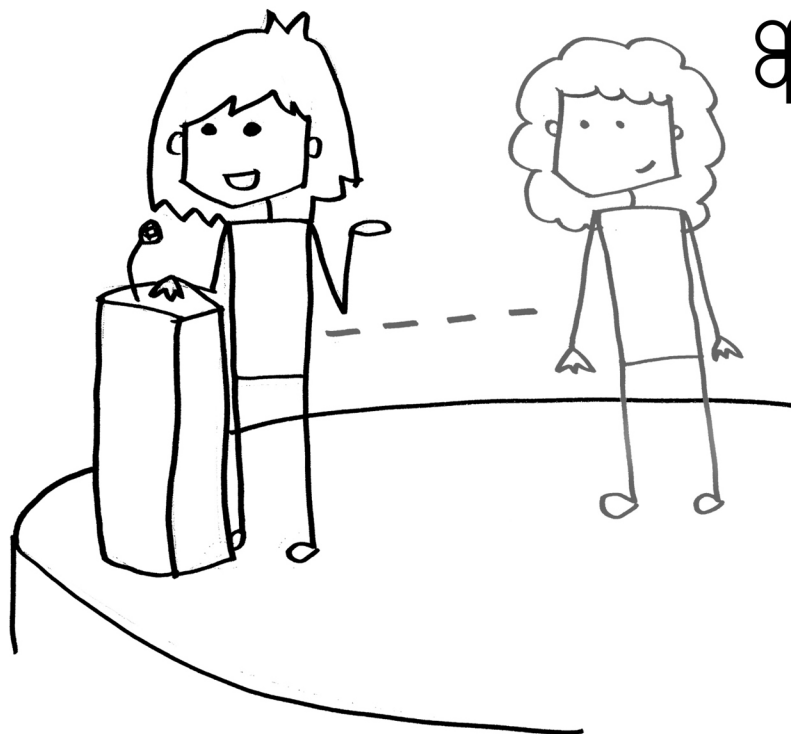


- ⚡ Piensa con qué personas tienes que hablar.
- ⚡ Asegúrate de entender cada paso.
- ⚡ Ten un calendario.

Apunta tus ideas en un cuaderno.

MARZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Piensa qué lugar ocupas.

⚡ Ten en cuenta que tú eres la persona protagonista. Tu persona de apoyo no lo es.

⚡ Piensa dónde quieres que esté tu persona de apoyo.

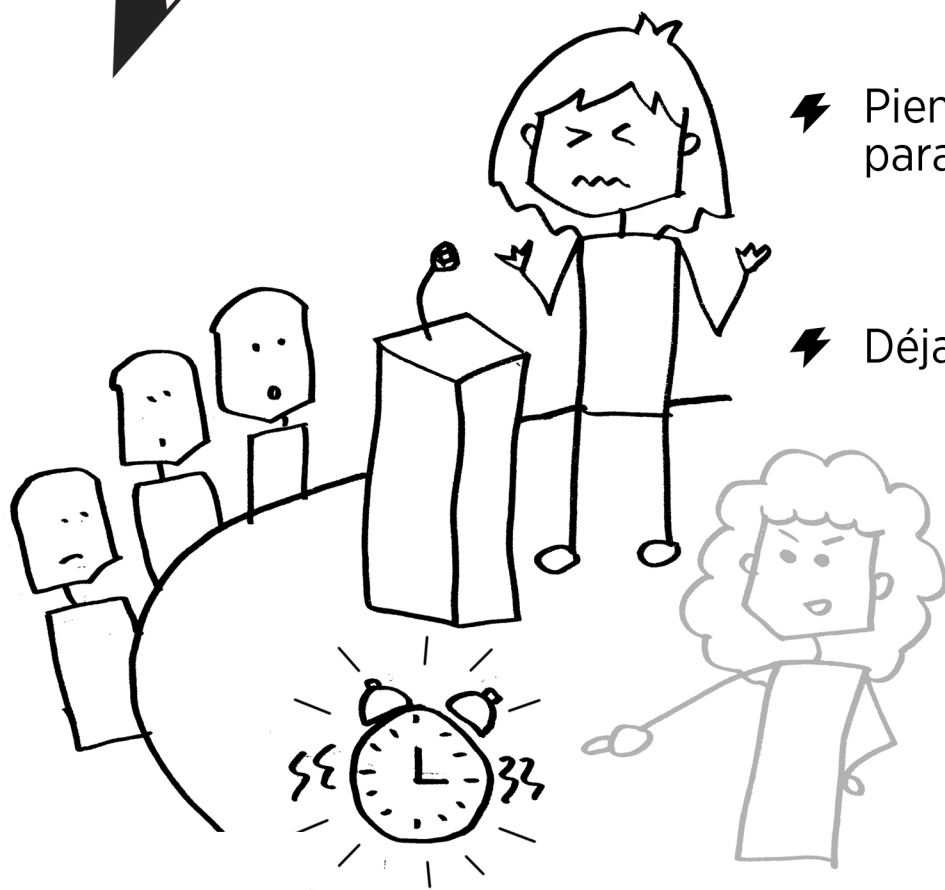
ABRIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Pide tiempo.

⚡ Piensa cuánto tiempo necesitas para cada cosa.

⚡ Déjalo claro.

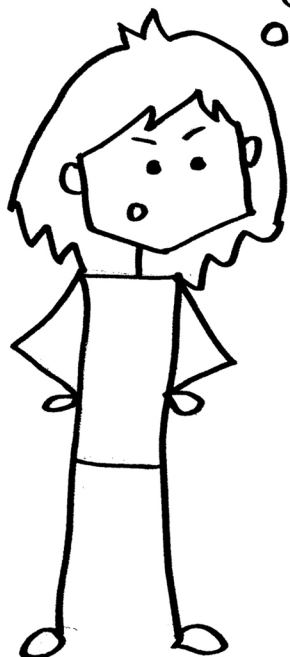


MAYO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Asegura que tus ideas
se escuchan.



⚡ Las personas de apoyo
te ayudan a explicar
lo que quieres decir.

⚡ A veces, pueden caer en el error
de contar sus ideas
y no las tuyas.



JUNIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Ten en cuenta lo importante
que es tu participación.



- ⚡ Tus aportaciones son fundamentales.
- ⚡ Actúas como ciudadana o ciudadano.
- ⚡ Das ejemplo.
- ⚡ Demuestras tus capacidades.
- ⚡ Representas a otras personas.

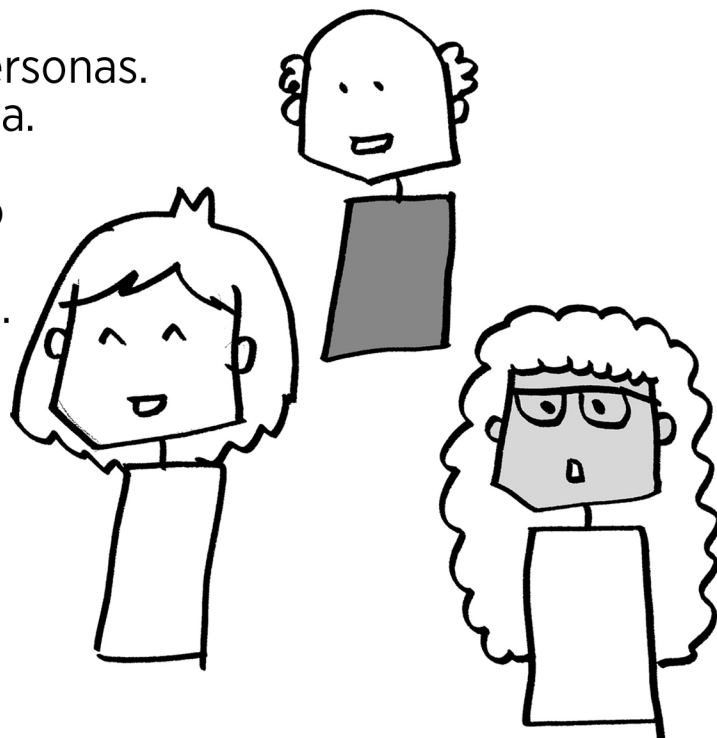
JULIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Tienen que participar personas diversas.

- ⚡ Piensa que representas a más personas. Pregunta su opinión y compártela.
- ⚡ Recuerda dejar espacio y tiempo para que participen otras personas con discapacidad.
- ⚡ Hay personas que necesitan más apoyo para participar. Ayúdales.



AGOSTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Invita a otras personas a participar.

⚡ Participar con otras personas da más resultados.
También aprendes más.

⚡ Tú puedes ser un ejemplo para que otras personas se animen a participar.

⚡ Tu voz será más fuerte si te unes a más personas.

SEPTIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Da tu opinión sobre el apoyo
que te dan para participar.

⚡ Piensa tu opinión.

⚡ Da ideas.

⚡ Pregunta a otras personas
cómo les apoyan
y apunta ideas.

⚡ Cuando algo no te gusta, dilo.



OCTUBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Espera lo mejor de ti.

⚡ Confía en tus capacidades.

⚡ Aprovecha todo lo que sabes hacer.

⚡ Ábrete a aprender nuevas cosas.

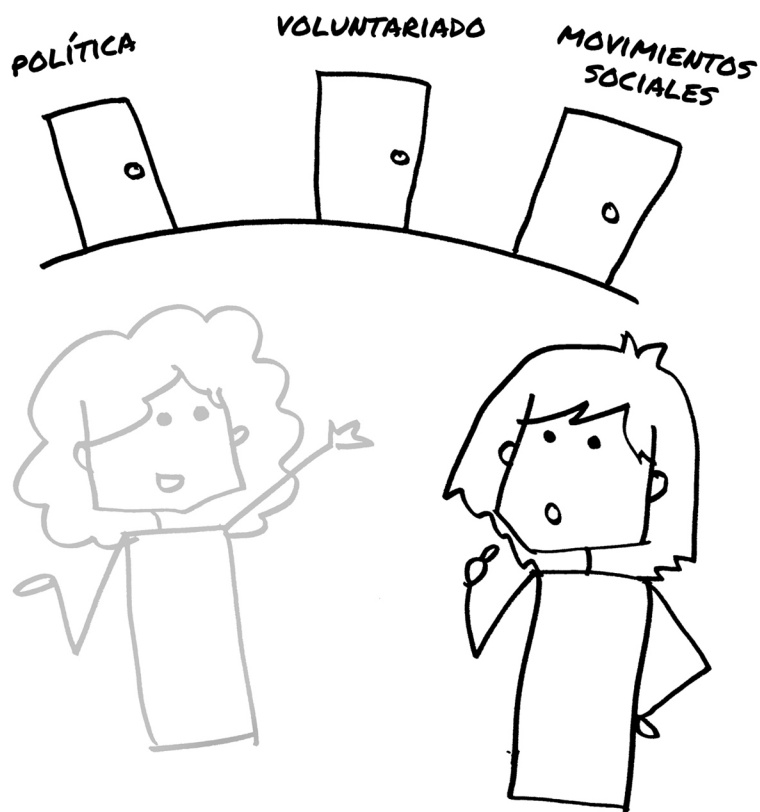


NOVIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Ábrete a nuevas oportunidades



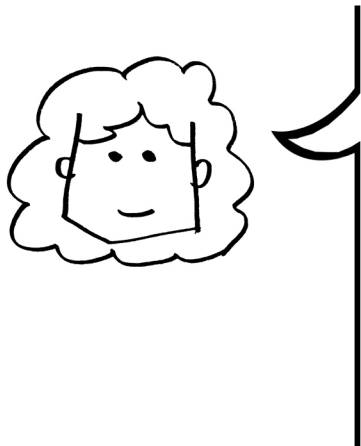
⚡ Piensa en nuevas cosas que quieres hacer.

⚡ Presta atención a las cosas nuevas y a los buenos ejemplos.

⚡ Busca nuevas oportunidades.

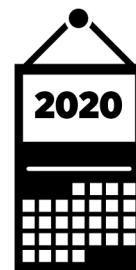
DICIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



¿Has recibido este calendario en formato en PDF?

Imprímelo en formato A4 o A3 a una cara.
Cuélgalo en tu despacho o en tu oficina.



⚡ Editado por Plena inclusión España.
Avenida del General Perón, 32, 1º. 28020. Madrid.
info@plenainclusion.org // www.plenainclusion.org

⚡ Pensado por Fermín Núñez, Amalia San Román,
Sofía Reyes, Berta González y Olga Berrios.
Maquetado por Fermín Núñez y dibujado por Olga Berrios.



Con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, a través de la X Solidaria.



SOLIDARIA

www.xsolidaria.org



Esta obra tiene licencia Creative Commons
Reconocimiento - NoComercial - SinObraDerivada
(by-nc-nd). No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.