

# Actívate.

Manual de instrucciones  
para cambiar el mundo.





# Actívate

## Guía de activismo

Manual de instrucciones para personas  
con ganas de cambiar el mundo



Plena inclusión España ha publicado este documento  
en diciembre de 2020  
dentro de su proyecto  
“El Poder de las personas”.  
El Ministerio de Derechos Sociales  
y Agenda 2030  
financia este proyecto  
a través de la X Solidaria  
del Impuesto sobre la Renta.

La dirección de Plena inclusión es:  
Avenida del General Perón, número 32.  
Piso 1. Código postal 28020, de Madrid.

Este documento tiene una licencia  
llamada Creative Commons.

Esto significa que puedes compartirlo  
siempre y cuando:

- Digas que es de Plena inclusión España.
- No cambies el texto o imágenes del documento.
- Compartas el documento completo.
- Compartas el documento gratis.



# Equipo

Esta guía la ha hecho un equipo.  
Forman este equipo 8 personas:



**Miguel Amalia Cristina Fermín Antonio Blanca Bárbara Pernan**

## **Fermín Núñez.**

Trabaja en el área de comunicación de Plena inclusión España. También coordina un equipo de líderes con discapacidad intelectual o del desarrollo de Plena inclusión. Este equipo trabaja para sensibilizar a la sociedad sobre la discapacidad intelectual y fomentar el poder de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

## **Amalia San Román**

Coordina el área de Educación inclusiva de Plena inclusión España. También colabora con el equipo de líderes de Plena inclusión.

### **Antonio Hinojosa**

Pertenece a las áreas de Comunicación y Accesibilidad de Plena inclusión España. Coordina el equipo de líderes de Plena inclusión.

### **Blanca Tejero**

Es responsable de comunicación en la Asociación Española de Fundaciones Tutelares. (Sus siglas son AEFT).

### **Miguel Iglesias**

Pertenece al equipo de líderes de Plena inclusión. Es representante de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en Plena inclusión Madrid.

### **Cristina Paredero**

Es representante de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en el Grupo de Apoyo a la Dirección y también en la Junta Directiva de Plena inclusión España.

### **Bárbara López de Toledo**

Es diseñadora gráfica y hace documentos tan bonitos como este.

### **Pernan Goñi**

Es ilustrador, y hace dibujos y viñetas como los de puedes ver en esta guía.

# Índice:

## 1. Introducción:

- ¿Por qué hacemos esta guía?
- El poder de las personas.

## 2. Antes de comenzar:

- Qué es el activismo y por qué es importante para tu vida.
- Nuestra receta: 10 ingredientes para un buen activismo.

## 3. Activismo: manual de instrucciones.

- ¿Qué es una causa y cómo reconocerla?

- ¡Conciénciate!

7 pasos para convertir lo que te preocupa en una causa.

- Paso 1. Infórmate bien para encontrar tu causa.
- Paso 2. Piensa qué puedes hacer tú
- Paso 3. Busca la mejor compañía.
- Paso 4. Prepara tu acción.
- Paso 5. Actúa y disfruta.
- Paso 6. Crea tu discurso. Cuenta tu acción.
- Paso 7. Piensa en los resultados.

## 4. Un mensaje final.

## 5. Historias de activismo.

## 6. Algunas webs



# Introduccción.

En primer lugar vamos a explicarte para qué sirve esta guía. También te explicaremos qué significa para Plena inclusión el proyecto “El Poder de las Personas”.

## ¿Por qué hacemos esta guía?

La mayoría de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo no tenemos las mismas oportunidades que el resto de las personas para acceder a la información.

Además la sociedad piensa que no somos capaces de tener inquietudes sociales.

Como mucho, piensan que solo queremos defender nuestros derechos como personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Pero esto es un error, es lo mismo que pensar que porque eres una mujer solo puedes ser feminista y no te preocupan más cosas, o que el feminismo solo es cosa de mujeres y no de hombres.

A toda la ciudadanía, nos preocupan muchas cosas tengamos o no discapacidad.



Por ejemplo:

- El cambio climático.
- Los derechos de los animales.
- La situación del pueblo Saharahui.
- Los peligros de la energía nuclear.
- La contaminación de los mares.
- La lucha contra el cáncer.
- La corrupción política.
- o el hambre, entre otras cosas.

Y sobre todo nos preocupan todas las pequeñas cosas que pasan muy cerca de nuestras casas pero que muchas veces influyen en todo el planeta.

Por ejemplo:

- La suciedad de nuestra calle.
- La falta de carriles bici.
- Que en el supermercado todo esté envasado con plástico.
- Que en el barrio pongan otro centro comercial en vez de un parque o un centro deportivo.

En los últimos años, hemos vivido una revolución en la participación ciudadana, porque han aparecido las redes sociales. Los gobiernos y las grandes empresas hacen cada vez más caso a lo que decimos en nuestras redes.

Esto ha aumentado mucho nuestras oportunidades de visibilizar causas sociales.

Porque estas redes sociales tienen la capacidad de convertir la inquietud de una sola persona en una acción global, como demuestra el caso de Greta Thunberg. Si no conoces su historia te la contamos más adelante.

Con esta guía queremos concienciar a todas las personas, especialmente a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Queremos que sepan lo importante que es actuar por las causas en las que creen.

Esta guía es un manual de instrucciones para ser activista.

En la guía te ofrecemos recomendaciones y pasos para convertir una inquietud o una reflexión, en una causa personal o social.

**Esperamos que la disfrutes y que la utilices muy pronto.**

## El Poder de las Personas

Las personas tenemos mucho poder aunque no lo parezca.

Muchas personas unidas consiguen cambiar las cosas.

En Plena inclusión tenemos un proyecto llamado El Poder de las personas.

Este proyecto quiere conseguir que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan tomar decisiones importantes:

- En sus propias vidas,
- En sus organizaciones,
- Y en su comunidad.

Un equipo de líderes con discapacidad intelectual o del desarrollo de toda España impulsamos este proyecto.

En este equipo hay personas activistas. Algunas de ellas te contarán sus experiencias en esta guía.

Si quieres saber más sobre este proyecto puedes buscar en la web de Plena inclusión [www.plenainclusion.org](http://www.plenainclusion.org)

También puedes colaborar contando tu experiencia de liderazgo, activismo o participación en tus redes sociales con la etiqueta #ElPoderDeLasPersonas.





# 2.

## Antes de comenzar.

En este apartado vamos a contarte algunas cosas importantes que debes saber antes de convertirte en activista. Léelo antes de comenzar con el manual.

## ¿Qué es el activismo y por qué es importante para tu vida?

Vamos a explicarte en qué consiste ser activista. Una persona activista es aquella que quiere mejorar la sociedad, acabar con una injusticia, arreglar un problema que la afecta a ella o a otras personas.

El activismo es un proceso de aprendizaje y de conversión. Normalmente las personas se convierten en activistas, igual que pueden, por ejemplo, convertirse en escaladoras.

Para ser escaladora no basta con ir a una pared a escalar.

Hace falta:

- Aprender y practicar para hacerlo bien,
- Comprar un buen equipo,
- Apuntarte a un club de escalada,
- Informarte de cuándo es el mejor momento,
- Conocer las montañas.

El activismo es igual.

Es algo más que ir a una manifestación una vez al año.

Ir a una manifestación está bien, pero no es suficiente para ser activista.

Para ser activista debes prepararte y puedes unirme a otras personas.

Más adelante te diremos cómo hacerlo.



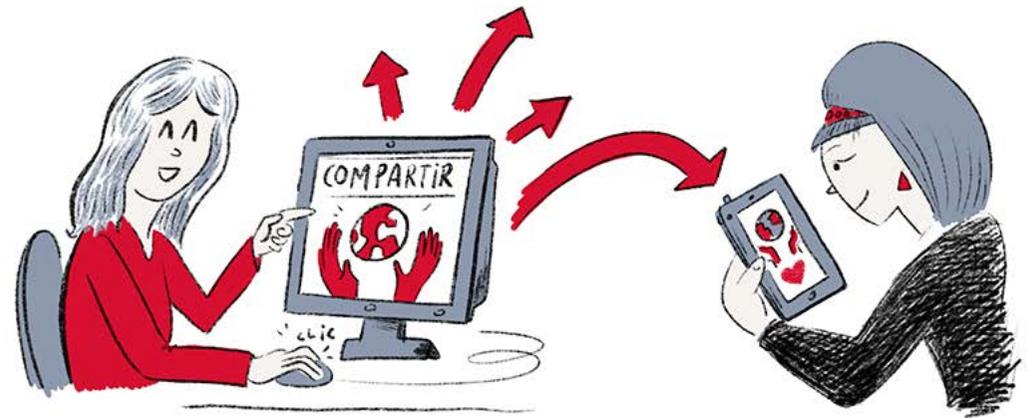
El activista quiere cambiar algo y para ello actúa.  
Hace cualquier cosa aunque sea pequeña.

Puede, por ejemplo:

- Compartir mensajes en sus redes sociales,
- Manifestarse,
- Colaborar económicamente,
- Hacer voluntariado,
- Participar en la asociación de su barrio,
- Enviar cartas de protesta,
- Organizar o participar en recogida de firmas,
- Cambiar su forma de comprar
- Reciclar y reutilizar las cosas.

El activismo pretende cambiar algo en la sociedad, pero también cambia la vida de las personas activistas, porque las motiva para:

- Hacer cosas buenas.
- Conocer a otras personas que quieren mejorar el mundo.
- Investigar y estar mejor informadas sobre todo lo que pasa.



## **Nuestra receta:**

### **10 ingredientes para un buen activismo**

Antes de explicar los pasos a seguir es importante conocer algunas cosas que definen a cualquiera buena activista.

Como en cualquier plato bien cocinado para que el activismo nos salga bueno necesitamos buenos ingredientes. Por eso te proponemos la siguiente mezcla.

1. Compromiso.
2. Pasión.
3. Curiosidad.
4. Ética
5. Solidaridad.
6. Confianza.
7. Sentido crítico.
8. Resiliencia.
9. Paciencia.
10. Sentido del humor.

## 1. Compromiso:

El compromiso quizás es el rasgo más importante para el activismo.

Las personas activistas nos comprometemos con la causa que defendemos.

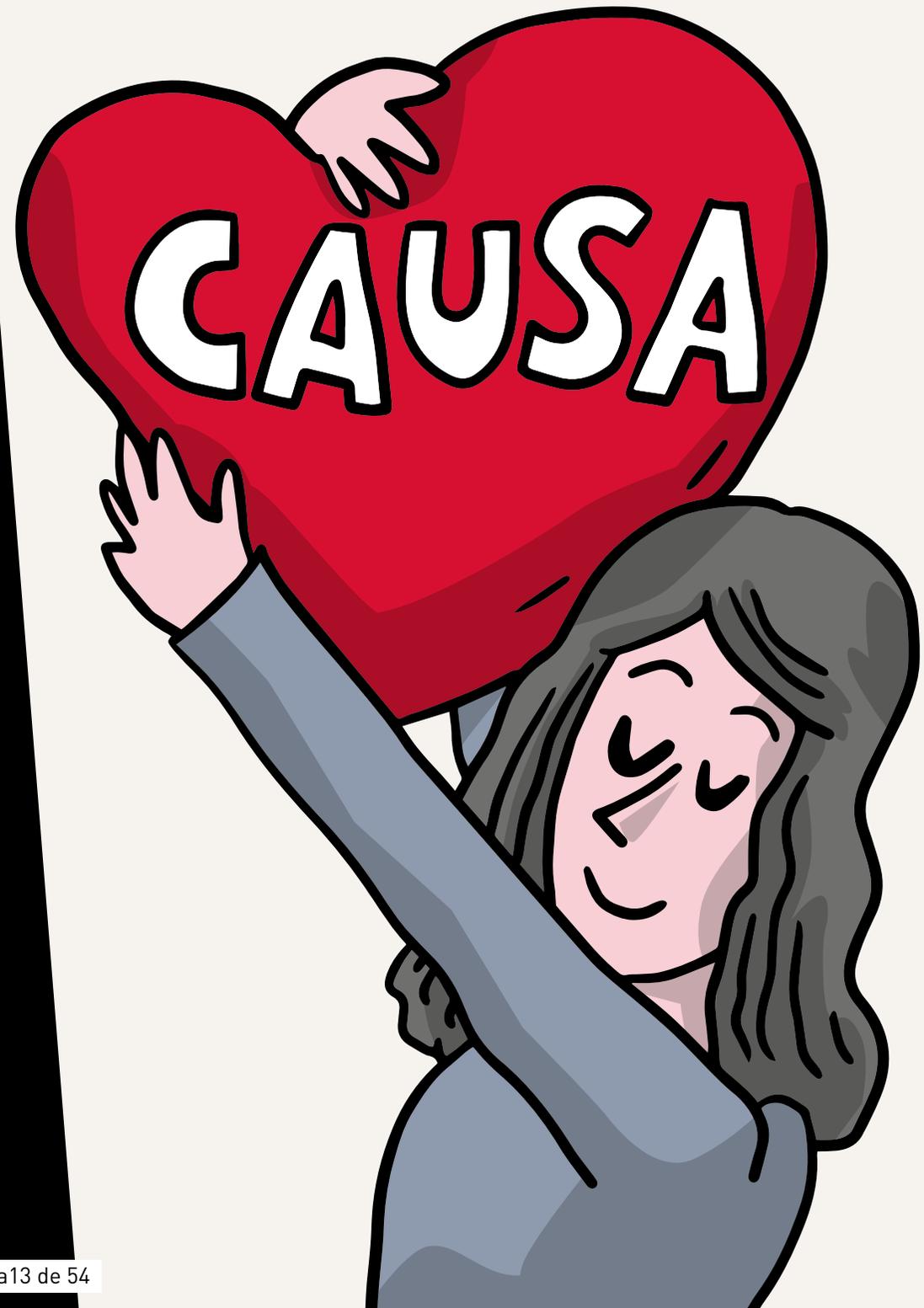
Y recordamos siempre esto: la causa es más importante que el interés personal, que el protagonismo, etc.

Pero comprometerse más o menos con la causa depende de cada una:

- Si tiene tiempo.
- Si puede ayudar con algo que sabe hacer bien.
- Si quiere implicar a más personas.
- Etc.

Da igual el grado de compromiso que quieras dedicar a tu causa.

Lo importante es que hagas algo por pequeño que sea.



## 2. Pasión:

La pasión tiene que ver con el compromiso. Muchas veces las personas nos implicamos emocionalmente con las causas que defendemos. Esto quiere decir que sentimos estas causas como algo importante en nuestra vida. Por eso las defendemos con pasión.

La gente dice que la pasión mueve montañas. Esto quiere decir que las personas apasionadas tienen mucha capacidad para seguir intentándolo hasta conseguir lo que quieren.



### 3. Curiosidad:

La curiosidad también es importante para el activismo, porque impulsa a las personas a querer aprender cosas nuevas y enterarse de lo que ocurre.

Un persona curiosa se plantea más dudas e intenta averiguarlas. Le interesa conocer lo que pasa en el mundo y no se cierra a nada.



#### 4. Ética:

Las personas activistas actuamos de acuerdo a una Ética. La Ética son los principios y valores que nos dicen lo que está bien y lo que está mal. Por ejemplo, cuidar el planeta es algo bueno porque todas vivimos en él.

Las personas activistas estamos convencidas de que lo que hacemos es bueno de acuerdo a nuestros principios.



## 5. Solidaridad:

Solidaridad es hacer cosas por las demás personas.

Por ejemplo, ayudar a personas:

- Que pasan hambre.
- Que han sufrido una inundación y se han quedado en la calle.
- Que están solas y necesitan compañía.

Muchas veces el activismo se centra en ayudar a estas personas dándoles dinero o cosas materiales, acompañándolas como voluntarias o reivindicando sus derechos.

Pero además, cuando forman un equipo las personas solidarias deben cuidarse entre ellas, ser generosas con sus logros y apoyarse cuando fracasan. Por eso es importante tener solidaridad.



## 6. Confianza:

Las personas activistas confiamos en que podemos cambiar las cosas, aunque al principio parezca imposible.

Si somos un grupo de personas activistas también confiamos las unas en las otras.

La confianza es fundamental para lograr un buen equipo que trabaje unido.

Todo esto nos da seguridad a las personas activistas para afrontar la lucha por nuestros objetivos.



## 7. Sentido crítico:

Para una persona activista,  
el sentido crítico  
es hacerse todo el rato preguntas como estas:

- ¿Lo que hago está bien?
- ¿Mi causa sigue siendo justa?
- ¿Mi causa es oportuna ahora?

Si queremos mejorar como activistas  
necesitamos este sentido crítico.  
Así mejoraremos siempre  
todo lo que hacemos.



## 8. Resiliencia:

Esta palabra significa capacidad para superar la adversidad, para recuperarnos de los problemas y barreras que encontramos por el camino.

Gracias a esta actitud podemos seguir adelante.

El poder de la resiliencia es mayor cuando compartimos nuestra lucha con otras personas.

Porque en un equipo nos apoyamos unas a otras cuando estamos tristes o tenemos problemas.



## 9. Paciencia:

Lo normal es que las personas activistas no consigan sus objetivos enseguida. En muchas ocasiones su lucha se alarga muchos años. Por eso es importante tener paciencia saber esperar, ir ganando batallas poco a poco hasta conseguir lo que queremos.

También es importante marcarse objetivos alcanzables. Es decir, intentar hacer lo que podamos e ir poco a poco.



## 10. Sentido del humor:

Esto tiene que ver con la resiliencia y la paciencia. Porque si te tomas las cosas con buen humor, incluso de las derrotas, podrás aprender y sacar algo bueno. Así podrás enfrentarte mejor a la siguiente batalla.





# 3.

## Activismo: manual de instrucciones.

¡Comenzamos ya nuestra aventura!  
En este apartado te explicamos paso por paso  
cómo convertirte en activista  
de la causa que más te preocupa.

## ¿Qué es una causa y cómo reconocerla?

Las personas activistas siempre tienen lo que se llama una causa. La causa es lo que impulsa el activismo.

Encontrar una causa es el resultado de una reflexión. Esto significa que primero has pensado en alguna injusticia o te han contado algo que te gustaría mejorar. Eso te da ganas de hacer cosas, de participar o movilizarte.

Si te ha pasado esto, enhorabuena, ya has encontrado una causa.

La causa siempre es algo que te impulsa a actuar. Te da ganas de hacer algo para cambiar una situación y mejorarla.

Las causas pueden ser de varios tipos:

- Son Sociales o Solidarias

cuando quieren ayudar a otras personas a mejorar sus vidas.

Por ejemplo: luchar contra el cambio climático.

- Son Políticas o Reivindicativas

cuando intentan eliminar una injusticia, una discriminación, o una vulneración de derechos.

Por ejemplo: luchar contra los desahucios, cuando a las personas les quitan su casa porque no pueden pagarla.

- Son Éticas o Personales

cuando quieren cumplir unos valores o principios de las personas.

Por ejemplo: ser vegetariano o no consumir plásticos.

Da igual el tipo de causa que elijas.

Lo importante es que para ti sea justa, importante y beneficiosa.

Si escoges una causa que te motive especialmente tendrás ganas de hacer muchas cosas por esa causa.

Y eso te convertirá en activista.

## **¡Conciénciate! 7 pasos para convertir lo que te preocupa en una causa.**

Convertir algo que te preocupa en una causa para ti o para más personas es emprender una nueva aventura.

Pero hasta las personas más aventureras siempre se preparan antes de comenzar su viaje.

Por eso vamos a explicarte paso a paso cómo debes prepararte para ser activista.

## **Paso 1. Infórmate bien para encontrar tu causa.**

Como hemos dicho antes, para encontrar tu causa antes debes pensar qué cosas te preocupan.

Para ello te hacemos las siguientes recomendaciones:

- Piensa en cómo vives tú y las personas que te rodean. Puedes verlo investigando en tu barrio, preguntando en el vecindario o a personas que conozcas.
- Es bueno informarte. Escucha o ve las noticias en la radio o la televisión.
- Muchos periódicos publican sus noticias en Internet. Puedes leerlas y buscar los temas que te interesan más.
- Si te preocupa algún tema concreto puedes buscar noticias y opiniones sobre ese tema en Internet.

- Siempre que puedas acude a medios, periodistas y personas reconocidos por su trabajo. ¡No todo lo que se publica en Internet es cierto!
- También puedes seguir ese tema que te preocupa en las redes sociales buscándolo en sus buscadores. Podrás descubrir a otras personas y grupos interesados en el tema.
- También es importante que mires o escuches diferentes opiniones. También las de personas que no piensan como tú.

Si tienes mucha información sobre tu entorno y cómo viven las personas a tu alrededor, será más fácil encontrar algo concreto que te preocupe. También podrás encontrar a otras personas, grupos y organizaciones preocupadas en lo mismo.



## Paso 2.

### Piensa qué puedes hacer tú

¿Ya has escogido tu causa?

¿Te has informado sobre el tema o el problema?

Antes de actuar como activista es importante que hayas completado esos pasos anteriores.

Ahora que tienes tu causa y te has informado te toca pensar qué puedes hacer tú.

No importa si empiezas por algo sencillo en tu barrio o en tu vida. Y tampoco importa si lo haces mal. Porque los errores sirven para aprender.

Es mejor ir poco a poco que dedicar mucho esfuerzo y esfuerzo y acabar cansándose.

Es bueno empezar por algo:

- que sepas hacer
- que te guste mucho
- o que te interese aprender.

Así te costará menos empezar.

Por ejemplo, si te gustan las redes sociales y crees que se te dan bien, puedes empezar a crear y compartir mensajes en tus cuentas.

Si eres buena hablando con la gente puedes buscar alguna asociación cerca de tu casa y unirte a ellos.

Si eres una persona decidida y con fuerza de voluntad puedes pensar en cambiar algo en tu propia vida:

- El tipo de cosas que compras.
- El tipo de alimentos que comes.
- El tipo de transporte que usas.
- Los políticos a los que votas.

Esas cosas también mejoran el mundo.  
No hace falta que mires más lejos.

Tu causa debe crecer contigo  
y tú debes crecer con tu causa.

Si vas poco a poco  
con el tiempo  
te darás cuenta de que  
has aprendido mucho  
y que haces muchas más cosas  
de las que pensaste.



### **Paso 3.** **Busca la mejor compañía.**

Hace muchos años  
había un programa infantil  
en donde decían una frase muy sabia:  
- Solo no puedes. Con amigos, sí.

Antes de planear tu acción  
es bueno preguntarte:  
¿Puedo tener ayuda?  
¿Sé dónde buscarla?

Seguro que hay muchas personas  
interesadas en tu causa.  
Solo tienes que saber buscar.

Puedes empezar pidiendo consejo  
a tu familia o personas más cercanas.  
Habla con tus amigas y amigos.  
A lo mejor alguno o alguna está interesada.  
O saben cómo ayudarte a buscar.

Si has investigado bien tu causa,  
seguro que has encontrado  
alguna organización, blog, medio o grupo  
que hable de ella.

Puedes escribirles o llamarles para preguntar:

- Qué cosas puedes hacer en tu barrio, pueblo o ciudad.
- Si hay personas cerca actuando por esa causa.

Si tienes redes sociales  
también puedes buscar en ellas  
a otras personas interesadas.  
¿Cómo puedes hacerlo?

- Publica noticias o tus opiniones sobre el tema  
y espera a que alguien contacte contigo.
- Pide ayuda directamente.  
Pregunta si alguien quiere actuar contigo.
- Busca páginas de organizaciones  
que apoyen tu causa.
- En Facebook,  
también puedes buscar grupos  
sobre tu causa  
y unirte a ellos.



## **Paso 4.**

### **Prepara tu acción solidaria.**

Bueno, si has llegado hasta aquí es que ya has hecho un montón de cosas:

- Has elegido tu causa.
- Has pensado qué cosas puedes hacer tú por esa causa en tu propio entorno.
- Y has intentado buscar compañeros y compañeras que actúen contigo.

Ahora es el momento de pensar en cómo quieres actuar y de prepararte para hacerlo.

Vamos a ayudarte a planificar tus acciones. Planificar significa pensar y escribir cuáles son nuestros objetivos y qué pasos vamos a seguir para cumplir esos objetivos.

Para eso, te proponemos la siguiente ficha con un ejemplo para que la entiendas mejor. Después te ponemos la ficha vacía para que la rellenes tú o tu grupo.

Un ejemplo de planificación. En este ejemplo vamos a enseñarte cómo quedaría una tabla completada por 1 sola persona. Es un ejemplo de compromiso ecologista.

Este ejemplo sirve para una persona que quiera cambiar su forma de comprar para respetar más el medio ambiente.

En este ejemplo hemos puesto algunas cosas como dejar de comprar alimentos envueltos en plásticos porque esos plásticos contaminan. O comprar cosas que vengan de cerca porque si las traen de muy lejos eso contamina mucho.

**Plan de acción:  
compromiso ecologista.**

<b>Objetivos</b> Escribir debajo lo que queremos conseguir.	<b>Acciones</b> Escribir debajo qué vamos a hacer.	<b>Quién</b> Escribir debajo quién hace cada acción.	<b>Cuándo</b> Escribir debajo cuando queremos hacer la acción.	<b>Recursos</b> Qué cosas necesitamos para hacer la acción.
Quiero consumir menos plástico porque contamina.	Llevar bolsas de papel al super y elegir productos frescos sin plástico.	Yo.	Empezar en 1 semana.	Comprar bolsas de papel y meterlas en el carro de la compra.
Quiero consumir menos plástico porque contamina.	Comprar en la frutería, la carnicería, la charcutería, etc. Pedir las cosas sin envases.	Yo.	Empezar en 1 semana.	Ver fruterías que no tengan bolsas o llevar bolsas de papel.
Quiero alimentarme de forma más justa y respetuosa.	Enterarme de cuáles son los productos de temporada y mirar de dónde vienen. Comprar sobre todo esos productos.	Yo.	Empezar en 1 mes.	Buscar guías en internet. Mirar etiquetas de los productos o preguntar.
Quiero alimentarme de forma más justa y respetuosa.	Dejar de consumir alimentos procesados. Por ejemplo pizza congelada, comida preparada, etc.	Yo.	Empezar en 1 mes.	Etiquetado de los productos.
Quiero lograr que más personas se sumen a mi causa.	Publicar en mis redes sociales ejemplos sobre cómo compro. Así mis amigos verán que no es difícil cambiar.	Yo y mis seguidores.	Empezar en 3 meses.	Twitter, Facebook, Instagram.

Ahora te vamos a proponer que rellenes tu propia ficha. Te dejamos una vacía para copiarla todas las veces que quieras. Puedes rellenarla con tus propios objetivos y acciones. Si formas un grupo o equipo también podéis rellenarla todas las personas juntas.



**Plan de acción:**  
**Título de la acción:**

---

<b>Objetivos</b> Escribir debajo lo que queremos conseguir.	<b>Acciones</b> Escribir debajo qué vamos a hacer.	<b>Quién</b> Escribir debajo quién hace cada acción.	<b>Cuándo</b> Escribir debajo cuando queremos hacer la acción.	<b>Recursos</b> Qué cosas necesitamos para hacer la acción.

## Paso 5. Actúa y disfruta.

Vale, pues ya tienes tu plan  
y estás preparada para la acción.  
A la hora de actuar  
es importante  
que pienses en estas cosas:

- Ponte retos o metas  
que crees que puedes hacer.  
Así disfrutarás más  
al ver que las consigues.
- Disfrutar es importante.  
Ir dando pequeños pasos  
y ir consiguiendo metas.
- No pasa nada  
si no consigues lo que quieres  
a la primera.
- Si no consigues  
lo que querías  
piensa si estaba bien planteado.  
¿Quizá pensaste en algo muy ambicioso?  
¿Quizá se puede conseguir  
de otra manera?

- En todo caso  
no dejes de intentar  
aquello que crees  
que puedes conseguir.
- Y si no lo logras tu objetivo  
después de intentarlo varias veces  
no pasa nada.  
Puedes seguir por otro camino  
hacer cosas diferentes,  
volver al principio  
si es necesario.
- Lo que importa de verdad  
es tu actitud,  
más que lograr resultados.
- Ponle siempre buen humor  
a todo lo que haces.  
Y no olvides que una sonrisa  
abre muchas puertas.
- Un último consejo:  
Cuando estés actuando  
revisa todo lo que te hemos contado  
en los anteriores capítulos.  
Sigue informándote,  
buscando aliados,  
y preparando más acciones.



## **Paso 6.**

**Crea tu discurso.**  
**Cuenta tu acción.**

Una cosa importante hoy en día es compartir con otras personas las cosas que hacemos.

Decimos que las cosas que no se cuentan es como si no existieran.

Por eso cuando realices tus acciones de activismo está muy bien que las compartas.

Para eso debes crear un discurso.  
¿Qué significa esto?  
Pues que debes contar por qué lo haces.

Para acordarte puedes apuntar los mensajes en algún sitio.

Por ejemplo:

¿Por qué no quiero consumir plásticos?

El plástico casi no se degrada.

Y tampoco podemos reciclar todo.

Por eso acaba contaminando el mar, las playas y los ríos.

Así que si consumes menos plásticos puedes mejorar la vida en el planeta.

Otro ejemplo:

¿Por qué soy feminista?

La sociedad aún discrimina a las mujeres.

La mayoría de las mujeres aún gana menos dinero que los hombres en los mismos puestos.

Además las mujeres siguen cuidando a los niños y a las personas mayores.

Entre todas y todos  
debemos hacer posible la igualdad.  
También entre los hombres y las mujeres.  
Así podremos vivir mejor.

Una vez has apuntado los mensajes  
estás lista para contarle al mundo  
todo lo que haces.

Y también para contar  
por qué lo haces.  
Te invitamos a participar  
en las redes sociales.  
Son gratuitas,  
y una gran forma  
de contactar con más personas.  
Pero debes ser responsable  
y no insultar ni crear conflictos.  
Si recibes críticas  
es mejor afrontarlas  
con buen humor.



## Paso 7.

### Piensa en los resultados de tu acción solidaria.

¿Has empezado a trabajar en tu causa?

¡Bien!

Antes de nada

queremos darte la enhorabuena.

Salga como salga

eres muy valiente.

¿Te has implicado con más personas?

¿Has convencido a más gente?

¡Felicidades!

Ya eres una activista total.

Ahora es importante

que examines tus acciones.

Cuando hagas algo por tu causa

piensa:

- ¿Ha salido bien?

- ¿He cumplido lo que quería conseguir?

- ¿Tengo datos que puedo medir?

Por ejemplo

imagina que una de tus acciones es dejar de consumir plásticos.

Pues podrías contar todos los productos envasados que NO has comprado.

Y así tener una idea de todo el plástico que NO contaminará el planeta gracias a ti.

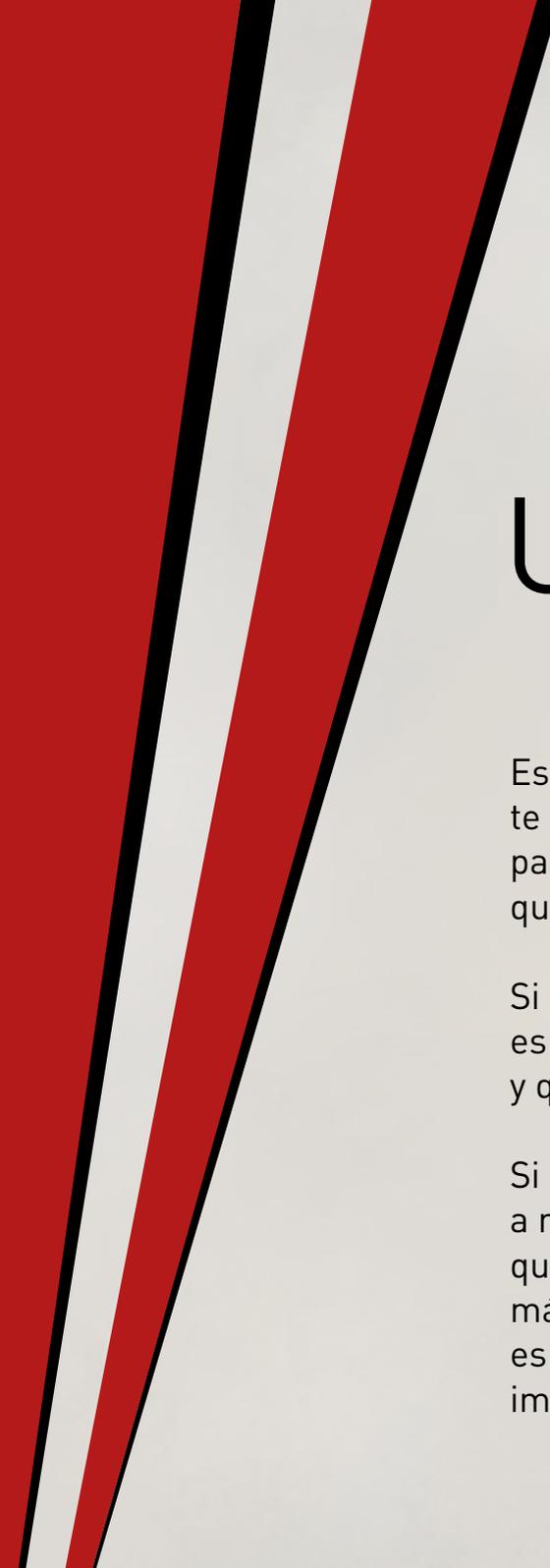
Medir lo que haces es importante para saber si vas por el buen camino o te estás equivocando.

En todo caso no te agobies si no sabes medirlo.

Puedes pedir ayuda o consejo a alguien cercano.

Hablar las cosas es bueno.





# 4.

## Un mensaje final.

Esperamos que este manual te haya servido para pensar y hacer cosas que mejoren el mundo.

Si has empezado a ser activista esperamos que te guste y que disfrutes la experiencia.

Si has conocido a más gente como tú que quiere luchar por un mundo más justo y solidario esperamos que hagas amistades importantes para tu vida.

Solo nos falta darte las gracias por tu compromiso de parte de todas y todos.

Ahora te dejamos con varias historias de personas con discapacidad intelectual que un día decidieron hacerse activistas.

Ellas mismas te van a contar cómo iniciaron este camino. Seguro que sirven para animarte e inspirarte.



**5.**

Historias de activismo.

# Comprometido con mi barrio.

## Manuel Lechón Felipe

En el año 2016,  
en la Fiesta de mi barrio,  
2 personas se acercaron a mí  
y me propusieron formar parte  
de la asociación de vecinos.  
Eran el presidente de la barriada  
y otra persona más de la directiva  
Yo les dije que sí.

Desde entonces  
colaboro en la asociación de vecinos  
junto con un grupo de personas  
que formamos la junta directiva.

Nos reunimos varias veces al año,  
sobre todo cuando llegan las fiestas  
de nuestro barrio  
o distintos acontecimientos como:

- Las Fiestas del barrio.
- El rally.
- El Día del Orgullo.
- La Cabalgata de Reyes.

Entre todos nos organizamos,  
vemos que actividades vamos a realizar  
y qué cosas necesitamos.



Yo voy a solicitar ayudas a empresas  
o comercios de la localidad  
para que nos donen dinero o regalos  
para los premios de las fiestas.  
También salgo a cobrar  
los recibos de los socios,  
a vender lotería  
y durante las actividades de fiestas,  
colaboro donde me necesitan:

- En el bar de la asociación,
- En la venta de entradas,  
y todo lo que haga falta.

En 2016 fui el pregonero de las fiestas.

Por ahora me tratan como a uno más,  
aunque a veces me tienen que ayudar.

Participar me hace sentir mejor,  
he podido demostrar  
que puedo hacer cosas como los demás,  
y conseguir que nos vean  
solo como personas  
más allá de nuestra discapacidad.  
Cada uno puede aportar  
lo que sabe o tiene.

# Ser activista me ha cambiado la vida.

## Ángel Caro Hernández

En mi pueblo,  
colaboro en una asociación  
contra el abandono  
y maltrato de animales de compañía.

Un amigo me dijo  
que iban a montar  
una protectora de animales  
en mi pueblo.

Él sabía que yo había estado en otra.  
Por eso, después del confinamiento,  
me preguntó si me interesaba participar  
y le dije que sí.

Estoy con otros compañeros,  
y cuidamos de los animales:

- Los alimentamos
- Los limpiamos.
- Los llevamos al veterinario.
- Los paseamos.
- Les buscamos una familia.



Al principio era más complejo  
porque no conocía a los perros,  
hasta que me hice con ellos.

Los compañeros me aceptaron  
como uno más sin problemas.  
Nos apoyamos entre todos,  
a alguno le he tenido yo que enseñar  
porque yo conocía el tema.

Ser activista por los derechos de los animales  
me ha cambiado la vida.

Antes salía muy poco.  
Ahora, con esta ocupación  
salgo más y conozco a más gente.  
Es necesario que nos concienciamos  
de que hay que cuidar a los animales.  
Y que la sociedad vea  
que las personas con discapacidad  
podemos hacer cualquier cosa  
como las demás.

# Una navidad diferente.

## Ana Martínez González

Hace 3 años  
quise pasar una Navidad diferente  
Busqué por Internet  
y encontré un viaje  
organizado por una asociación.

Cuando me decidí  
a hacer este viaje  
una amiga me ayudó  
a organizarme.

Pasé la Navidad en Marruecos  
llevando material a escuelas  
y pude estar en contacto  
con gente de pueblos muy aislados.

Fui con un grupo,  
y al principio  
me costó acoplarme  
porque no conocía a nadie.

Un día fuimos a colaborar  
con una asociación  
de mujeres repudiadas.  
No entendía el idioma  
pero por gestos  
nos entendíamos super bien.



Fue mi mejor día allí.  
Cuando me despedí  
acabamos llorando.  
Me enseñaron hacer cuscús.

Su mirada al principio  
era muy triste.  
Pero con las horas cambió todo.  
Disfrutamos de pocos momentos juntas  
pero fueron muy buenos.

Aproveché al máximo  
la experiencia en Marruecos.

Creo que en esta sociedad  
hay mucha gente a la que esconden  
y eso no puede ser.

Me preocupa el aislamiento  
de algunas personas.  
Lo difícil que puede llegar a ser  
integrarse en esta sociedad.

Todos y todas valemos mucho  
de una o otra forma.

# Ahora soy más activo.

## Luis José Pérez López

Yo ayudo a personas mayores.  
Las acompaño a comprar  
y a llevar la compra a sus casas.

Me pareció importante hacer esto  
al ver las dificultades  
que tienen muchas personas mayores  
para hacer la compra.

Yo te he tenido ninguna dificultad  
porque me he sentido muy cómodo,  
también he tenido algunos consejos  
de mi asociación Bona Gent y de Plena Inclusión.

Hacer esto me ha cambiado  
en el sentido de que antes era menos activo  
y ahora soy más activo.

Yo creo que los temas  
que la sociedad actual tiene que mejorar  
y lo que más nos preocupan  
son los siguientes:

- conocer de verdad las diferentes discapacidades que existen,
- no tratarnos como niños,
- que nos den más oportunidades  
para demostrar  
que también somos válidos  
para la sociedad.



# Me lo paso muy bien ya la vez hago el bien.

## Amalia Liyao Trueba Algorta

Colaboro en la Campaña  
'Yo También Hago Posible el Cambio'  
para ayudar a otras personas.

En el grupo estamos gente de todo tipo,  
a algunas personas las conozco  
y a otras no.

Me preocupan mucho  
las personas mayores que están solas  
y la gente que está viviendo en la calle.

Siempre he querido ser voluntaria y ayudar.  
Por eso me apunté  
a este programa de GAUDE,  
que es mi asociación.



Hacemos muchas cosas:

- Limpio playas de plásticos.
- Voy a residencias  
a estar con personas mayores  
y que no estén solas en Navidad.
- Ayudo en un banco de alimentos.
- Participo de voluntaria en carreras solidarias.

Al principio me costó muchísimo,  
pero en la asociación me apoyaron  
y ahora lo hago mejor.

Lo que más me ha aporta  
es que no me gusta ver a la gente sufrir  
y me gusta ayudar.

Me siento bien  
porque veo  
que ayudando  
va mejor el mundo.

Me lo paso muy bien  
y a la vez hago el bien.

Hay que mejorar el mundo  
para que la gente esté mejor.

# Debemos cambiar la manera en que la gente nos ve.

## Conchi Basabe Bolivar

Participo en un programa llamado 'GORATU' dando charlas en colegios, institutos y universidades para que nos conozcan mejor a las personas con discapacidad intelectual.

Somos un equipo.  
Nos repartimos las charlas entre nosotras.  
Nos reunimos en grupo y hablamos, contamos nuestras experiencias, y preparamos las charlas que vamos a dar.

También hablamos de cómo lo hemos hecho y tratamos de mejorar.

Una persona de mi asociación me contó la idea y me propuso participar. Lo comenté en mi casa con mi familia y tomé la decisión de probar la experiencia.

Llevo ya 8 años en este programa. Al principio sentí los nervios. Me costaba controlar las emociones, pero la respuesta de la gente que participa en estas charlas es muy buena. Además contamos con la ayuda de una persona de apoyo.



A mí me gustan más las sesiones con niños y niñas. Me manejo muy bien con ellas y ellos.

Participar en esto ha mejorado mi seguridad para hablar en público. También me ha ayudado a ver cosas importantes. Por ejemplo, yo soy voluntaria en grupos de tiempo libre y me ha ayudado a reflexionar sobre la ayuda que doy a otras personas, si es necesaria o no.

La sociedad no debería juzgar a las personas con discapacidad intelectual sin conocerlas, sin saber cómo somos.

Debemos cambiar la manera en que la gente nos ve y cómo se comportan con nosotras.

Me siento muy bien colaborando en esta actividad para que la gente de nuestro alrededor nos conozca mejor. Cuanto más nos conozcan, mejores serán sus actitudes hacia nosotras.

# Cuanto más unidas estemos, mejor.

## Ana Mota Mardones

Participo en un grupo  
de Mujeres Autogestoras.  
Somos un grupo de mujeres  
con discapacidad intelectual  
que nos reunimos para empoderarnos.

Esto significa  
que nos ayudamos  
a hacernos fuertes entre nosotras.  
Una investigadora de una universidad  
me propuso participar en un estudio  
para saber qué necesitamos  
las mujeres con discapacidad intelectual  
y participar en un grupo de mujeres.

Yo le dije que sí,  
la idea me gustó mucho.  
Me parece muy importante  
porque si no nos apoyamos  
entre nosotras mismas  
y no somos activas,  
¿quién lo va a hacer por nosotras?



Los problemas que tenemos  
las mujeres con discapacidad intelectual  
es que no tenemos visibilidad  
en la sociedad.

Tenemos que hacer ruido,  
hablar por nosotras mismas,  
y que haya más justicia para todas.

He tenido el apoyo de otras mujeres,  
de la universidad,  
de la asociación.  
Me están ayudando  
a ser más reivindicativa,  
saber mejor lo que quiero,  
a conocerme más,  
a confiar más en mí,  
a conocer mis derechos como mujer,  
a tener más capacidad  
de defenderlos en el trabajo,  
y en mi casa.

Lo que más me preocupa  
de la sociedad actual es  
mejorar la educación,  
el respeto a todas las personas,  
hombres o mujeres,  
con o sin discapacidad.  
¡Que termine el machismo!

Me gustaría que la mente de las personas  
cambie a mejor.  
Cuanto más unidas estemos,  
mejor.

# Siento que tengo más libertad.

## Rosario Serrano Vellisca

Yo vivía con mi padre  
en un pueblo muy pequeño de Cuenca  
Tuve que venir a una ciudad más grande.  
Una amiga me animó a participar  
en un grupo de mujeres con diversidad  
en nuestra ciudad  
Desde entonces estoy en ese grupo,  
y formamos parte de la Asamblea  
del 8 de marzo.

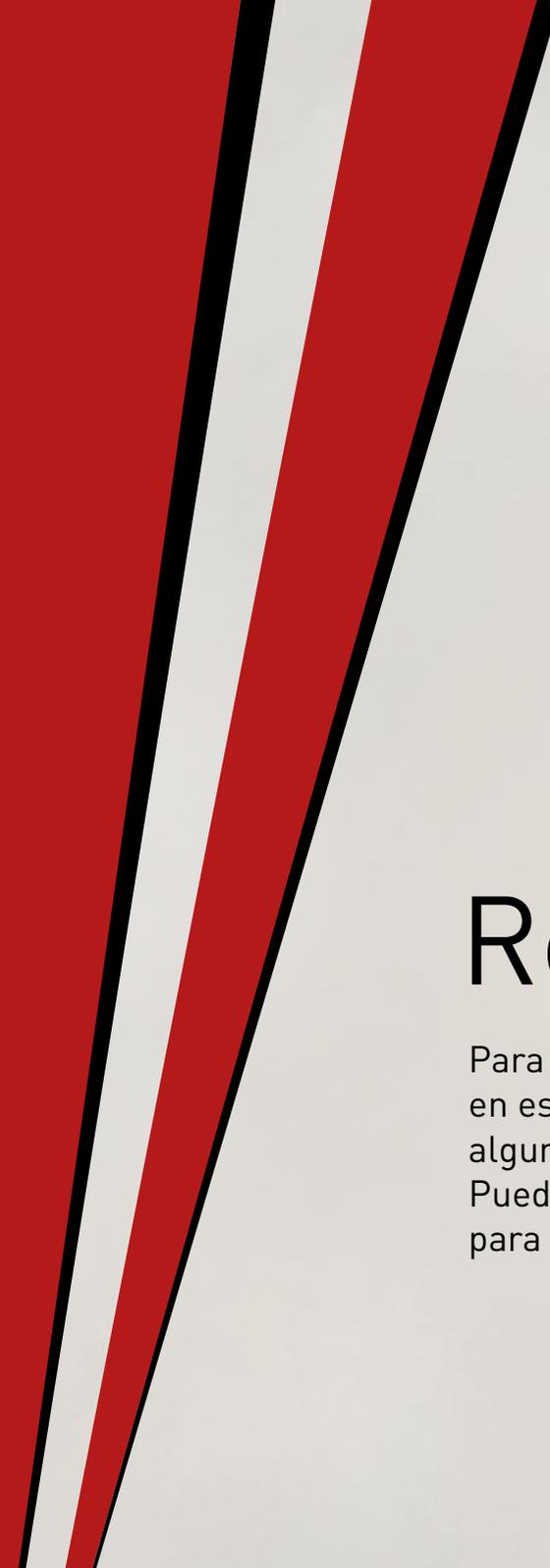
Este grupo me anima a formarme  
y a organizarme con otras mujeres.



Nos reunimos todos los jueves.  
Hablamos de los temas que proponemos.  
Contamos nuestra experiencia.  
Nos organizamos  
para ir manifestaciones y leer comunicados.  
Hablamos de nuestras experiencias,  
apoyamos a las que necesitan ayuda.

Ahora siento que tengo más libertad  
y me siento mejor conmigo misma.  
Me preocupan mucho temas  
como la violencia de género.  
y los asesinatos de mujeres.

Pienso que las mujeres con discapacidad  
tenemos derecho a tener vidas dignas,  
y a ser madres si queremos  
Porque somos capaces.



# 6.

## Recursos y enlaces de interés.

Para finalizar,  
en este apartado te proponemos  
algunos documentos y enlaces.  
Puedes consultarlos  
para informarte sobre diferentes causas.

**En primer lugar,  
te proponemos varias páginas web  
que puedes consultar  
para comprometerte  
con diferentes causas.**

[Amnistía internacional](#)

[Movimiento por la Paz](#)

[Change.org](#)

[Goteo.org](#)

[Avaaz.org](#)

[Difusión con causa](#)

**También te proponemos varias apps  
sobre activismo.**

**Puedes descargar estas apps  
en tu teléfono móvil.**

**Si tienes sistema Android  
buscando en Google Play**

**Si tienes un Iphone  
en la App Store.**

Yonodesperdicio.org: una forma de compartir la comida que no quieres.

JoinIn: una comunidad para activistas.

Cityzn: una red de participación ciudadana en tu ciudad.

Vecinos conectados: para hacer de tu comunidad un lugar mejor.

Obsso, Kune, Ofrezcoacambio, Truequi: aplicaciones de intercambio de productos y servicios.

En la web [apps4citizens.org](#)  
podrás encontrar muchas más apps.

**Estas son algunas páginas web  
en las que puedes encontrar  
voluntariado.**

En España:

[Plataforma del Voluntariado de España](#)

[Coordinadora española de organizaciones de cooperación al desarrollo](#)

[Portal Haces Falta](#)

[Cibervoluntarios](#)

En Europa:

[Portal Europeo de la Juventud](#)

[Voluntariado Naciones Unidas](#)

En tu Comunidad Autónoma:

[Andalucía](#)

[Aragón](#)

[Baleares](#)

[Canarias](#)

[Cantabria](#)

[Catalunya](#)

[Castilla La Mancha](#)

[Castilla y León](#)

[Ceuta](#)

[Comunidad de Madrid](#)

[Comunidad Valenciana](#)

[Extremadura](#)

[Galicia](#)

[La Rioja](#)

[Melilla](#)

[Navarra](#)

[País Vasco](#)

[Principado de Asturias](#)

[Región de Murcia](#)

**Además, aquí hay  
publicaciones en lectura fácil  
que también te puede gustar leer.**

[¿Arreglamos el mundo? Guía de la Agenda 2030 en lectura fácil.](#)

[Objetivos de desarrollo sostenible y Agenda 2030 de Plena inclusión  
Extremadura, en lectura fácil.](#)

[La vida política. Claves para participar activamente.](#)

[Nuestra ética. Una manera de ser y de hacer las cosas.](#)

[¡PARTICIPA! Guía de participación de las personas con discapacidad  
intelectual o del desarrollo.](#)



Con la financiación de:

