



En Lectura Fácil

Este manifiesto es un documento que recoge las ideas de CERMIN, que es el Comité de Representantes de Personas con Discapacidad de Navarra.

Este manifiesto es para celebrar el Día Internacional de la Mujer que es hoy día 8 de marzo.

Este manifiesto tiene el siguiente título:
Por nosotras, por nuestros derechos, por todas las mujeres.

Las mujeres y niñas con discapacidad denunciarnos un año más que vivimos en situación de **exclusión**, es decir, no estamos incluidas en la sociedad como el resto de mujeres.

Es verdad que en los últimos años notamos que se han hecho progresos y cada vez se conoce más nuestra realidad como mujeres y niñas con discapacidad. Pero todavía queda mucho camino por recorrer.

Existen 7 normas y leyes que se han aprobado en los últimos años y que tiene que ver con los derechos de las mujeres con discapacidad.

Como ejemplo vamos a citar 3:

1. La Ley 39/2006, de 14 de diciembre,
de Promoción de la Autonomía Personal
y Atención a las personas en situación de dependencia.
2. La Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo,
para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.
3. La Ley Foral 31/2022, de 28 de noviembre,
de atención a las personas con discapacidad en Navarra
y garantía de sus derechos.

Las leyes y normas ya están escritas
pero ahora necesitamos que se cumplan.

Queremos también exigir
varios aspectos que tienen que ver
con el tema de los cuidados.

Los cuidados que damos a otras personas
y los cuidados a nosotras mismas o autocuidado.

También luchamos por los apoyos que necesitamos
para vivir la vida que queremos vivir.

Estas son algunas ideas importantes:

- Existe un plan en España que se llama
Plan de recuperación, transformación y resiliencia.
Este plan trata muchos temas diferentes.
Uno de estos temas es
cómo hacer para que las personas
en situación de dependencia
estén bien atendidas
y se trabaje para mejorar su autonomía.

Además, tiene especial importancia que se trabaje para que las personas con discapacidad no estén institucionalizadas.

Esto se llama **desinstitucionalizar**

y es un proceso para cambiar del modelo de las instituciones a los apoyos en la comunidad.

Por ejemplo, no vivir en residencias, centros o instituciones y que puedas vivir en un piso con quien tú elijas y así estar incluida en la comunidad.

Para conseguir todo esto hay que hacer políticas adecuadas.

- Es imprescindible que se reconozcan los apoyos que las mujeres con discapacidad necesitamos para tener una vida con autonomía.
La figura de asistente personal es un gran apoyo en este sentido.
- También exigimos que los permisos que tenemos las mujeres cuando tenemos un hijo o hija con discapacidad puedan ser más largos.
Además, estos permisos deberían ser por cuidado de personas en situación de dependencia.

Es muy importante que tengamos ayudas económicas, es decir, que nos den dinero por cuidar a nuestros hijos e hijas en situación de dependencia.

Además de estas ayudas también es importante que nos ayuden a conciliar nuestra vida personal y laboral.

Es decir, que podamos cuidar a nuestras hijas e hijos y a la vez podamos trabajar.

Si esto no es posible

las mujeres con discapacidad cada vez seremos más pobres
y estaremos más excluidas de la sociedad.

Sobre todo, las mujeres que quieren ser madres.



Texto adaptado y validado
por la Oficina de Accesibilidad Cognitiva de ANFAS



Logo europeo de lectura fácil:
©European Easy-to-Read Logo: Inclusión Europe.
Más información en: <http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>