



¡Yo también hago voluntariado!







© Lectura Fácil Europa

Logo: Inclusion Europe

Más información en:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Las Palmas de Gran Canaria, junio de 2024

Esta publicación sigue las pautas y recomendaciones de la [Norma de Lectura Fácil UNE 153101:2018 EX](#)

● **Producción técnica de Plena inclusión Canarias:**

Cathaysa Afonso Díaz

Irina García Padrón

Yanira Fernández Barreto

Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil:

Óscar Muñoz Rodríguez

Adaptación a Lectura Fácil:

José Jorge Amigo Extremera

Equipo validador:

Pablo Buhigas Lorenzo

Nereida Hernández Santana

Maquetación:

Irina García Padrón

Financia



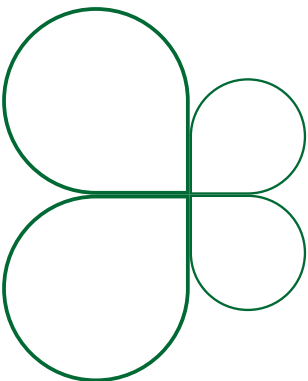
**Gobierno
de Canarias**

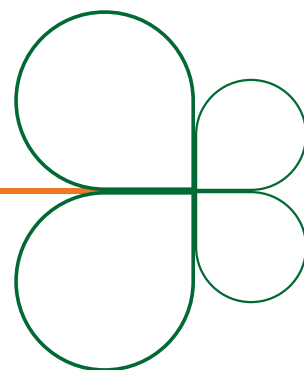
Desarrolla la publicación



Índice

1. ¿Qué es el voluntariado?.....	6
2. ¿Qué no es el voluntariado?.....	8
3. ¿Qué necesitas para empezar un voluntariado?....	12
4. Pasos básicos para empezar un voluntariado.....	13





5. ¿Qué tipos de voluntariado hay?.....	16
6. Derechos de las personas voluntarias.....	26
7. Deberes de las personas voluntarias.....	30
8. Datos de contacto.....	34



Conectadas por el
voluntariado

Encuentro de voluntariado



10 y 11 noviembre



Isla de La Palma,
en Los Llanos de
Aridane



Revisa el programa



Para personas voluntarias de la red de
de Pena Inclusión Canarias

1. ¿Qué es el voluntariado?

Llamamos **voluntariado** al conjunto de actividades que hacen las personas voluntarias.

Las actividades que hacen las personas voluntarias deben cumplir 4 **requisitos** sobre los que puedes leer a continuación.

Requisito 1

Son actividades **altruistas**, solidarias, responsables y pacíficas.

Requisito 2

Son actividades que las personas hacen de forma libre.

Estas actividades no son obligaciones personales ni **deberes**.

Un **requisito** es una condición necesaria para hacer o conseguir algo.

Hacemos una actividad **altruista** para conseguir el bienestar de una persona sin esperar nada a cambio.

En este texto, los **deberes** son las tareas o las obligaciones de hacer una actividad por la ley o porque nos lo dice nuestra consciencia.



Requisito 3

Son actividades
que las personas voluntarias hacen
sin esperar dinero a cambio.

Requisito 4

Son actividades
que se hacen gracias a programas
o proyectos
de **entidades de voluntariado**.

Las **entidades de voluntariado**
son asociaciones
en las que se organizan actividades
con personas voluntarias.

Estas entidades son privadas
y son posibles gracias
a las personas.

Son **asociaciones sin ánimo de lucro**
y son legales.

Una **asociación
sin ánimo de lucro**
es un conjunto de personas
que se asocian
para desarrollar actividades
por un bien social,
pero sin el objetivo
de ganar dinero
y repartirlo entre los socios.

2. ¿Qué no es el voluntariado?

Hay muchas actividades que **no** son voluntariado.

En este apartado te explicamos algunas.

Son las siguientes:

1. Las actividades que se hacen en un trabajo.
2. Los servicios sociales a la comunidad y otros parecidos.

Por ejemplo, un servicio social a la comunidad es el que una persona tiene que hacer porque ha cometido un **delito** y un juez le condena a hacerlo.

Un **delito** es una acción cometida fuera de la ley.

Un delito grave se castiga con ir a la cárcel.

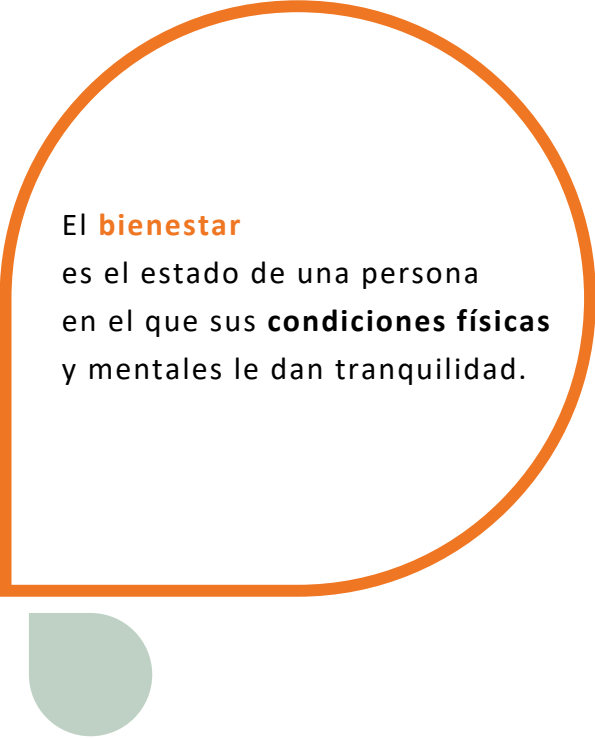
Un delito menos grave se castiga con una multa.

3. Las actividades que hacemos porque queremos, pero que no dependen de una entidad.

Nos referimos a las actividades que puedes hacer para conseguir el **bienestar** de tu familia, de tus amigos, de tus vecinos o de otras personas.

4. Las actividades que dan dinero a las personas que las hacen.

Si cobras por lo que haces, no es voluntariado.



El **bienestar** es el estado de una persona en el que sus **condiciones físicas** y mentales le dan tranquilidad.



¡Recuerda!

Las actividades de voluntariado:

 **No** pueden sustituir
al trabajo pagado.

 **No** son prácticas.

 **No** son aprendizajes
para tu **currículum vitae**.

 **No** son experiencia profesional
para tu currículum.



Un **currículum vitae**
es un documento
que recoge información personal.

Cuando una persona busca trabajo,
debe presentarlo a las empresas.

También se escribe **currículo**
y **currículum**.



3. ¿Qué necesitas para hacer un voluntariado?

Para hacer un voluntariado, necesitas lo siguiente:

- Una entidad de voluntariado en la que participar.

- Tener más de 18 años.

Si tienes entre 16 y 18 años, tus padres, madres o personas cuidadoras deben darte permiso.

- Tener el tiempo libre suficiente para las actividades.

- Ser responsable con las actividades y **comprometerte** a hacerlas.

Comprometerse

con alguien o algo es prometer a una persona que cumplirás una cosa.

4. Pasos básicos para empezar el voluntariado

En el voluntariado,
ayudarás a diferentes personas

Las personas que trabajan
en Plena inclusión Canarias
te darán información y ayuda
para que puedas hacer
las actividades de voluntariado
de manera **autónoma**.

Estas personas te ayudarán
desde el principio
y hasta que surjan **apoyos**
naturales,
es decir, otras personas voluntarias
que colaboren contigo
en las actividades.

Te proponemos 4 pasos básicos
para empezar el voluntariado.

Son 4 preguntas
que debes hacerte
antes de empezar.

Autónoma y **autónomo** es
que tiene la posibilidad
de funcionar por sí mismo
o sí misma
y de mantener su
independencia.

Apoyo
es ayuda,
protección
o favor.

Paso 1.

¿Qué te motiva?

Piensa sobre las cosas
que te **motivan**
y te interesan.

Paso 2.

¿Qué puedes hacer tú?

Piensa dónde puedes hacer las actividades
para participar
y ayudar en tu comunidad.

Paso 3.

¿Dónde puedo hacer el voluntariado?

Piensa en las entidades de voluntariado
que te interesan.

Ponte en contacto con ellas
y ve a conocerlas.

Paso 4.

¿Empezamos?

Participa en la actividad
con la que te has comprometido.

Motivar

es hacer que una persona
muestre interés por algo,
despertar su curiosidad
o sus ganas de hacer algo.



Conectadas por
voluntad

5. ¿Qué tipos de voluntariado hay?

Hay 12 tipos de voluntariado.

Son los siguientes:

1. Voluntariado medioambiental
2. Voluntariado comunitario
3. Voluntariado **sociosanitario** y educación para la salud
4. Voluntariado cultural y de **patrimonio histórico y artístico**
5. Voluntariado educativo
6. Voluntariado deportivo
7. Voluntariado internacional
8. Voluntariado de ocio y tiempo libre

Sociosanitario

se refiere a los servicios para aumentar la autonomía de las personas con discapacidad o problemas de salud.

El **patrimonio histórico y artístico**

es el conjunto de obras de arte y de monumentos de un lugar.

9. Voluntariado de protección civil
y **ayuda humanitaria**

10. Voluntariado social

11. Voluntariado en promoción
de igualdad de oportunidades

12. Voluntariado en derechos humanos
y pacifismo

Damos **ayuda humanitaria**
a las personas víctimas
de una guerra,
de un desastre natural
o de violencia,
entre otras situaciones graves.

Te explicamos los 12 tipos de voluntariado
en los apartados siguientes.

5.1. Voluntariado medioambiental

En este voluntariado,
llevamos a cabo acciones
para conservar el **medio ambiente**.

También hacemos actividades
para aprender a proteger el planeta,
cuidar de la naturaleza
y cuidar los animales.

El **medio ambiente**
es el espacio
en el que viven
y se relacionan
los seres vivos.

5.2. Voluntariado comunitario

La palabra **comunitario** viene de comunidad.

El voluntariado comunitario da mucha importancia a los barrios, a las actividades de ocio, a las actividades culturales y a los deportes, entre muchas otras.

Una **comunidad** es el conjunto de personas de una región, de un pueblo o de una nación.

5.3. Voluntariado sociosanitario y educación para la salud

Las personas que hacen este voluntariado quieren mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad o con problemas de salud.

También pueden hacer las siguientes tareas:

- Ayudar a familiares de personas enfermas.
- Promover la **donación** de sangre y de órganos.
- Ayudar en hospitales.

Una **donación** es ceder la sangre o algún órgano de forma voluntaria.

5.4. Voluntariado cultural y de patrimonio histórico y artístico

En este voluntariado, harás proyectos relacionados con la cultura y la historia de un lugar.

Puede ser en museos, en bibliotecas y en **monumentos**.

Un **monumento** es una obra de arte, como una estatua o una pintura, que se hace en honor de una persona o de algo del pasado.

5.5. Voluntariado educativo

En este voluntariado,
puedes ayudar a niñas y niños,
personas jóvenes
y personas adultas
en actividades de educación
como leer
y aprender cosas durante el tiempo libre.

Puede tener lugar en colegios
o en asociaciones de padres y madres.

5.6. Voluntariado deportivo

Este voluntariado ayuda a las personas
de una comunidad
a **integrarse**
gracias al deporte.

Puede ser, por ejemplo,
organizar eventos deportivos
o ayudar en un club deportivo.

Integrarse
viene de **integración**.

La **integración**
es la incorporación
a un grupo.

Para que haya
integración real,
hay que olvidar
los prejuicios.

5.7. Voluntariado internacional

Este voluntariado es una actividad **solidaria** para conseguir la paz en diferentes sitios del mundo.

5.8. Voluntariado de ocio y tiempo libre

Este voluntariado consiste en actividades culturales, de deporte y de **ocio**.

5.9. Voluntariado de protección civil y ayuda humanitaria

Con este voluntariado, puedes ayudar a personas en situaciones de urgencia, como guerras o accidentes.

Hay muchas tareas diferentes en este voluntariado.

Solidario

viene de **solidaridad**.

La **solidaridad**

es el apoyo de una persona a una causa que considera justa o a una persona a la que ayuda.

El **ocio**

es el tiempo libre de una persona.

Algunas de estas tareas son:

- Repartir comida.
- Ayudar a volver a construir casas.
- Dar ayuda **psicológica** a personas que lo están pasando mal.

Psicológico

es que tiene que ver con la mente.

En este caso, tiene que ver con la salud mental.

5.10. Voluntariado social

Con este voluntariado, puedes ayudar a que haya más **inclusión** de las personas en la sociedad.

Puede ser, por ejemplo, actividades con personas con discapacidad, niñas y niños, jóvenes, familias, inmigrantes, personas que están en la cárcel o personas sin hogar, entre otras muchas.

La **inclusión**

es la situación en la que una persona disfruta de los mismos derechos que cualquier otra y participa en la sociedad porque está dentro de ella.

5.11. Voluntariado en promoción de igualdad de oportunidades

Con este voluntariado, puedes ayudar en actividades para conseguir la igualdad entre hombres y mujeres y con las personas que tienen menos **recursos**.

Los **recursos** son el dinero, las riquezas o los bienes de una persona, una empresa o un país que les sirven para vivir.

5.12. Voluntariado en derechos humanos y pacifismo

Los **derechos humanos** son los **derechos** de todas las personas.

Son necesarios para el libre desarrollo de las personas.

Son, por ejemplo, el derecho a la igualdad ante la ley y el derecho a una vivienda digna.

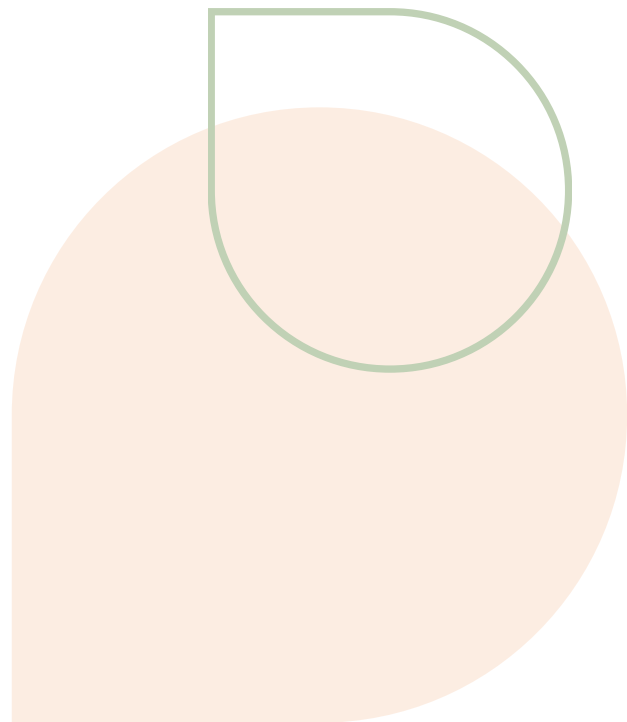
Los **derechos** son el conjunto de normas que sirven para organizar las relaciones entre personas o países.

El fin es proteger a las personas.

El **pacifismo**

es el movimiento a favor
de terminar con las guerras
y que haya paz
para todas las personas.

Este voluntariado
consiste en actividades
para defender los derechos de las personas
y conseguir la paz en el mundo.





6. Derechos de las personas voluntarias

Las personas voluntarias tienen 11 derechos con la entidad de voluntariado.

Puedes leer sobre ellos a continuación.

Derecho 1. Tener información

Tienen derecho a tener información sobre las actividades en la que van a participar.

Derecho 2. Recibir formación

Tienen derecho a recibir la **formación** que necesitan para hacer las tareas de voluntariado.

La **formación** es recibir conocimientos para aprender cosas nuevas.

Derecho 3. Participar en las actividades

Tienen derecho
a participar
en las entidades de voluntariado
de forma activa.

Derecho 4. Hacer solo tareas de voluntariado

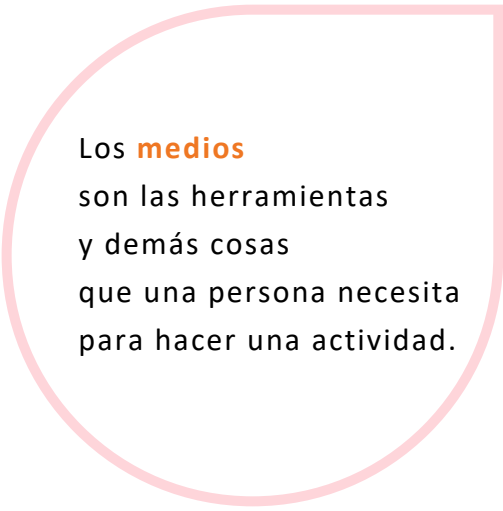
Tienen derecho
a hacer tareas de voluntariado.

No tienen derecho
a hacer actividades de otro tipo
en la entidad.

Derecho 5. Tener medios

Tienen derecho
a tener los **medios** necesarios
para hacer las actividades.

Por ejemplo,
si tienen que viajar lejos
para hacer una actividad,
las personas voluntarias
tienen derecho
a que les paguen el viaje.



Los **medios**
son las herramientas
y demás cosas
que una persona necesita
para hacer una actividad.

Derecho 6. Tener cambios en las actividades

Tienen derecho
a tener cambios en las actividades
si lo necesitan
por **razones justificadas**.

Una **razón justificada**
es, por ejemplo,
tener que ir al centro
de salud
o al dentista.

Derecho 7. Recibir devoluciones de dinero

Tienen derecho
a que les devuelvan el dinero
si la actividad que llevan a cabo
les causa algún gasto.

Derecho 8. Tener cobertura de daños y perjuicio

Tienen derecho
a que se cubran **daños
y perjuicios**.

Es decir, las personas voluntarias
tienen derecho
a recibir una **compensación**
por los daños que pueda haber
durante una actividad.

Una **compensación**
es lo que una persona recibe
por un daño o gasto
que otra persona
le ha causado.

Derecho 9. Tener carnet y certificados

Tienen derecho
a tener un carnet de voluntario
y a recibir **certificados**
por las actividades.

Un **certificado**
es un documento
que asegura la verdad
de un hecho.

Derecho 10. Tener un trato igualitario

Tienen derecho
a ser tratadas sin **discriminación**
por ninguna razón.

La **discriminación**
es el trato
que una persona da a otra
como si fuera inferior.

Derecho 11. Respeto

Tienen derecho
a tener **respeto**
por las cosas que hacen
para mejorar la sociedad.

Esta persona la trata así
porque es distinta o piensa
cosas diferentes.

El **respeto**
es el sentimiento que tiene alguien
hacia una persona
que la lleva a actuar bien con ella
porque es importante
o porque tiene mucho valor.

7. Deberes de las personas voluntarias

Las personas voluntarias tienen 10 deberes.

Puedes leer sobre ellos a continuación.

Deber 1. Hacer la actividad

Deben hacer la actividad que han prometido.

Deber 2. Participar en la formación

Deben participar en los cursos y en las actividades de formación que les diga la entidad.

Deber 3. No terminar la actividad de repente

Las personas voluntarias no deben acabar la actividad de forma **brusca**.

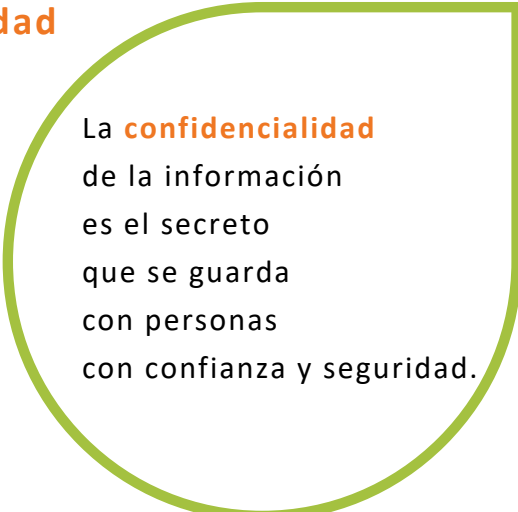
Hacer algo de forma **brusca** es hacerlo de repente, de pronto, y sin avisar.

Deber 4. Cuidar los recursos

Deben cuidar los **recursos**,
es decir, los objetos, medios
y lugares
que les da la entidad de voluntariado.

Deber 5. Respetar la confidencialidad

Deben mantener
la **confidencialidad**
de la información
sobre las actividades.



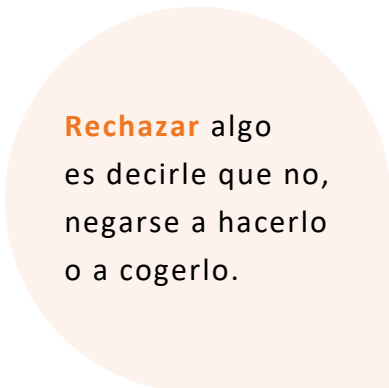
La **confidencialidad**
de la información
es el secreto
que se guarda
con personas
con confianza y seguridad.

Deber 6. Respetar los derechos

Deben respetar
los derechos
de las personas que se benefician
del voluntariado.

Deber 7. Rechazar dinero

Deben **rechazar** cualquier dinero
o recompensa
que se les ofrezca por su actividad voluntaria.



Rechazar algo
es decirle que no,
negarse a hacerlo
o a cogerlo.

Deber 8. Usar bien el carnet de voluntario

Deben usar bien
el carnet de voluntario
que les da la entidad.

También deben usar bien
cualquier título
que reciban de la entidad.

Deber 9. Colaborar con las demás personas

Deben colaborar
con las demás personas de la entidad
con solidaridad
y **comprensión**.

Deber 10. Respetar las normas

Deben respetar las normas
de la entidad de voluntariado.

La **comprensión**
es la capacidad
de una persona
para entender
los sentimientos
de otra persona.



8. Datos de contacto

Si quieres saber más
sobre el voluntariado
de Plena inclusión Canarias,
puedes escribir un correo electrónico
a voluntariado@plenainclusioncanarias.org

También puedes llamar
a los siguientes números de teléfono:



Gran Canaria

928 22 70 77



Tenerife

822 12 93 13



La Palma

922 15 34 39



