

# PROGRAMA ¡ASÍ MEJOR!

## de Talleres y Actividades para personas con discapacidad intelectual y de salud mental



## MEMORIA

### Curso 2024- 2025



**Concejalía de Familia e igualdad**  
**Ayuntamiento de Tres Cantos**



Memoria del Programa ¡Así Mejor!  
Curso 2024- 2025



## Índice

1. Datos generales.....	3
2. Programación de talleres .....	6
3. Charlas y conferencias.....	22
4. Salidas, visitas culturales, fin de semana y vacaciones de verano .....	25
5. Conclusiones .....	27

# 1. Datos generales

ACCEDES, Entornos y Servicios Accesibles, como cada curso, realiza una memoria del [Programa “Así Mejor” de talleres y actividades para personas adultas con discapacidad intelectual o del desarrollo y/o salud mental.](#)

Esta memoria resume las actividades realizadas durante el curso 2024- 2024, objeto del contrato promovido por la Concejalía de Familia e Igualdad del Ayuntamiento de Tres Cantos. Este curso tenemos como mención destacada el **Premio recibido por la Policía Municipal de Tres Cantos** al Programa Así Mejor por nuestra colaboración en la Guía de Pictogramas para personas con dificultades cognitivas.



La coordinación del programa ha sido realizada por Isabel Cano. El equipo de profesoras responsables de los talleres del programa ha sido el siguiente:

Isabel Cano:

- Actualidad y cultura general
- Accesibilidad y Lectura Fácil
- Actividad deportiva
- Salidas de fin de semana y vacaciones de verano.

Esther Valero:

- Nuevas tecnologías
- Taller de Cocina
- Matemáticas para la vida cotidiana
- Música, historia y arte

Isabel Heras:

- Habilidades sociales y emocionales

María Larrú:

- Creatividad y manualidades
- Lectura, Cine y Teatro

El programa ha utilizado estos espacios municipales para impartir sus talleres y para realizar actividades:

- Centro Cultural Adolfo Suarez
- Casa de la Juventud
- Biblioteca municipal Lope de Vega
- Centro de medio ambiente “Las Vaquerizas”

Este ha sido el horario del Programa Así Mejor, durante el curso se cambió el taller de cocina del lunes a miércoles.



Programa Así Mejor  
Curso 2024- 2025



HORARIO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 a 11:00	9:00 a 11:00	9:00 a 11:00	9:00 a 11:00	9:00 a 13:30
<b>Nuevas Tecnologías Taller de Cocina</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 y Aula de cocina. Profesora: Esther Valero	<b>Actualidad y Cultura General</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 Profesora: Isabel Cano	<b>Música, Historia y Arte</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 Profesora: Esther Valero	<b>Accesibilidad y Lectura Fácil</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 Profesora: Isabel Cano	<b>Manualidades y creatividad</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	
11:30 a 13:30	11:30 a 13:30	11:30 a 13:30	11:30 a 13:00	
<b>Habilidades Sociales y Emocionales</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 Profesora: Isabel Heras	<b>Lectura, cine y expresión corporal</b> Lugar: Casa de la juventud Biblioteca Lope de Vega Profesora: María Larrú	<b>Matemáticas para la vida diaria</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 Profesora: Esther Valero	<b>Actividad deportiva</b> Lugar: Polideportivos y municipio. Profesora: Isabel Cano	<b>Salidas culturales</b> Profesora: María Larrú



Este curso ha tenido un total de nueve alumnos inscritos: ocho procedentes del curso anterior y uno nuevo que comenzó a partir del mes de octubre, a propuesta del área de persona con discapacidad y Servicios Sociales del Ayuntamiento. Hemos tenido un candidato en el mes de mayo, que no llegó a fin. En el mes de

enero un alumno ha dejado transitoriamente el programa hasta el curso que viene, como en cursos pasados.

El perfil del alumnado ha sido muy diverso a nivel cognitivo y ha estado compuesto por un abanico de edades entre los 20 y los 55 años.

En el grupo ha habido diferentes nacionalidades y cultura, pero han formado un grupo cohesionado y con una gran empatía entre ellos. Las faltas de asistencia o retrasos han sido motivadas por causas médicas y por la atención que ofrecen algunos de los alumnos a sus madres con las que conviven, o en un caso a los hijos de una alumna, pero en general el grupo ha asistido de manera regular a las actividades.



Con respecto a las actividades, este año se ha desarrollado en la Casa de la Juventud, por un lado, un nuevo taller de teatro y por otro el taller de cocina con un aumento de horario, y ambas han tenido muy buena aceptación entre los alumnos. Las charlas que impartidas por el grupo de alumnos tanto a los institutos como a otras instituciones públicas han tenido muy buena valoración tanto por los alumnos como por los asistentes a las mismas, por lo que este tipo de actividades se van a promocionar a para el curso siguiente.

Durante todo el curso la coordinadora del programa ha mantenido las reuniones y acciones de seguimiento con la Concejal de Familia e Igualdad y la técnica del Área de discapacidad (durante el tiempo que ha estado de alta). Como en otros cursos, se han mantenido estrecho contacto con el departamento de Servicios Sociales del Ayuntamiento para una mejor coordinación con los alumnos en especial con tres de ellos que requieren un especial seguimiento. Desde el programa, se han realizado a petición del equipo de trabajo social una serie de informes para adjuntar con otra documentación de los alumnos con el objetivo de proporcionarles algún tipo de ayuda o apoyo ante organismos oficiales. El programa está especialmente agradecido por el trabajo realizado por las trabajadoras sociales y el interés tan especial por aquellos alumnos.

## 2. Programación de talleres

En el siguiente apartado se resume la programación del curso 2024- 2025 con los talleres impartidos durante la semana, así como las actividades realizadas durante y las novedades de este curso.

### Taller de Nuevas Tecnologías

**PROFESORA:** Esther Valero

**HORARIO:** lunes de 9:00 a 11:00 h

Este taller se imparte en alternancia con el taller de Cocina por la misma profesora.

**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83.

#### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

- Práctica de las aplicaciones tecnológicas esenciales y más útiles para la vida cotidiana.
- Repaso de los riesgos de internet y/o de las redes sociales.
- Mejora de la competencia digital individualizada en cada alumno o alumna en función de sus necesidades personales y/o sociales.

Las herramientas tecnológicas pueden ser muy útiles para la autonomía de los alumnos, Pero también pueden ser muy peligrosas con uso indebido de las mismas. Las competencias digitales funcionan como una herramienta en la consecución de la autonomía y de la vida independiente de los alumnos.

Se revisan los contenidos continuamente ya que las actualizaciones de las aplicaciones o de las herramientas son continuas

Ejemplos:

- Elaboración de documentos de Word, como, por ejemplo, recetas de cocina, diario de viajes, redacciones etc.
- Presentaciones de PowerPoint o Canva, como, por ejemplo, viajes o trabajos individuales.
- Manejo continuo del Excel como, por ejemplo: cronograma, horarios o contabilidad

- Repaso continuo del uso de las aplicaciones de los móviles más útiles y necesarias para la vida independiente: Google maps Waze; Tarjeta transporte de la CAM; Localizador del móvil, calculadora, mensajes, app de periódicos, significado de los botones de ajustes (NFC; compartir internet, compartir datos; compartir fotos por bluetooth etc.)
- Google Calendar: Organizador de eventos; citas médicas; recordatorios de cumpleaños etc.
- Organización de Tareas
- Ajustes de alarmas, calendarios, historial
- Programas de presentaciones para la elaboración de guiones, folletos, trípticos etc.
- Correo electrónico: Enviar, recibir, postponer; eliminar; borradores, firma automática; adjuntar archivos y fotos; bloquear;
- Tipos de bandeja en el correo electrónico: papelera, spam
- Google Meet: Videollamadas
- Uso del drive y compartir
- Bases de información: Wikipedia, Pintarest etc.

Hay ordenadores disponibles suficientes para cada uno de los alumnos. Además, dos alumnos suelen traer el suyo personal. Asimismo, se utiliza cada teléfono personal como dispositivo preferido para muchos de los temas.

## Taller de Cocina

**PROFESORA:** Esther Valero

**HORARIO:** miércoles de 10 a 13:30 h (Este taller se imparte en alternancia con el taller de cocina por la misma profesora).

**LUGAR:** Casa de la Juventud (Aula de Cocina)

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

- Fomentar la autonomía y la vida independiente.
- Repasar los contenidos básicos de seguridad alimentaria.
- Reforzar las medidas preventivas para reducir los posibles riesgos de la cocina.
- Elaborar recetas sencillas replicables en casa.

- Crear nuevas recetas: innovar y probar nuevos sabores.
- Elaborar recetas autóctonas de los países de los alumnos: Ecuador o Perú.
- Poner en práctica los conocimientos de matemáticas básicas para una correcta compra de ingredientes y de la elaboración de la receta en función de sus cantidades.
- Preparar productos versátiles, sencillos y prácticos para el día a día con el objetivo que los alumnos los puedan preparar en sus casas fácilmente.

Este curso se ha utilizado con periodicidad quincenal la cocina de la Casa de la Juventud. Las instalaciones y los equipamientos son muy completas y perfectas para impartir las clases a la vez que se realizan las elaboraciones ya que se dispone de pizarra, flipchart en la que se van escribiendo los ingredientes y cantidades a la vez que se van realizando de forma práctica. Las instalaciones de la cocina nos permiten que cada uno de los alumnos esté trabajando en una actividad de forma independiente y que la formación se pueda realizar de forma individualizada. Al disponer de toda la mañana, se han podido elaborar menús completos de tal forma que los alumnos podían degustar como una comida completa. Esto supone que tanto la puesta de la mesa como la recogida forma parte también del aprendizaje. Se ha utilizado este taller para la preparación de todos los cumpleaños del grupo, así como de celebraciones de eventos especiales tales como la Entrega de Premio por parte de la Policía Municipal de Tres Cantos.

La metodología del taller de cocina es la misma que el curso anterior y que se resume en:

1. Se eligen entre los alumnos los productos a preparar en función del día (ejemplo: si hay celebración), disponibilidad horaria, presupuesto etc.
2. Se calculan tanto las cantidades como el coste de los ingredientes.
3. Si es posible, se realiza la compra previamente por grupos.
4. Preparamos la cocina y los ingredientes.
5. Reparto de tareas y elaboración del producto.
6. Colocación de la mesa.
7. Prueba de los mismos (comiéndolos todos juntos).
8. Recogida y limpieza



Debido al interés que muestra este taller, vamos a aumentar las horas de impartición. se decidirá en función de la disponibilidad y aprobación parte de los responsables del programa y la Concejalía encargada.



Hay que destacar el agradecimiento al Equipo de la Casa de la Juventud que en todo momento está disponibles para cualquier necesidad.

## Taller de Habilidades Sociales y Emocionales

**PROFESORA:** Isabel Heras

**HORARIO:** Lunes de 11:30 a 13:30 h

**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83.

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

El programa de este curso ha seguido la dinámica de cursos anteriores, siendo el objetivo principal continuar dando a los alumnos herramientas para mejorar el conocimiento sobre sí mismos, su mundo emocional y las diferentes habilidades sociales que son necesarias para una sana relación con los demás.

Este curso hemos contado con un nuevo alumno el cual ha supuesto cierto reto en cuanto a las relaciones en clase por algunas dificultades que han ido surgiendo a medida que le íbamos conociendo, ya que él además ha sufrido en tres ocasiones brotes de agresividad, que han causado que le ingresaran y le reajustaran la medicación. Se ha realizado un informe, además, para los Servicios Sociales del ayuntamiento explicando las conductas y síntomas que hemos percibido con el fin de ayudar a que encuentren un servicio más adecuado para que se mantenga en un buen estado de salud mental. También se ha llevado a cabo otro informe de un alumno con el objetivo de aportar más información sobre su comportamiento y su estado actual en el grupo de cara a la revisión de su grado de discapacidad.

Los contenidos trabajados durante este curso han sido los siguientes:

- Hemos continuado trabajando sobre las distintas emociones, las diferentes maneras que tienen de manifestarse y cómo regularlas para mejorar la inteligencia emocional.
- Hemos utilizado nuevas herramientas para trabajar las emociones, como son las técnicas proyectivas, a través de cartas de trabajo.
- Continuamos trabajando la empatía, la escucha activa y la asertividad mediante ejercicios prácticos.
- Han realizado diferentes ejercicios de estimulación cognitiva, para mejorar la atención, la memoria y la percepción, ya que son elementos muy importantes a la hora de relacionarse con otras personas.
- Trabajamos el Apego, qué es, los tipos y cómo el tipo de apego que tenemos puede influir en nuestras relaciones sociales.

- La autoestima, el autoconcepto, el autocuidado y la autodeterminación, los hemos seguido trabajando, para seguir desarrollándolas ya que siempre se pueden mejorar.

Seguimos utilizando diferentes dinámicas, juegos, cortos y debates para favorecer la comunicación asertiva y el conocimiento entre ellos mejorando así su manera de relacionarse dentro del grupo y con su entorno. Para el curso que viene vamos a seguir en la línea de mantener un ambiente en clase de confianza y seguridad donde seguir aprendiendo sobre el mundo emocional y las diferentes habilidades emocionales necesarias para que sus relaciones dentro y fuera de clase sean lo más saludables posible. Seguir trabajando en las áreas donde tienen más dificultades como son la autoestima, la gestión emocional y la comunicación en momentos difíciles.

Se ha acudido a las reuniones de equipo pertinentes, así como mantenido una continua colaboración con los miembros que componemos el programa con el objetivo de estar lo más actualizados posibles de los procesos personales de cada alumno y sus familias.

El taller de habilidades sociales y emocionales es una actividad que los alumnos valoran de forma positiva. En general, participan de forma activa, realizando dinámicas tanto grupales como en equipos. Los alumnos tienen muchas inquietudes y ganas de aprender por lo que a veces es complicado abordar las demandas de cada uno de ellos mantenido el interés en todos los asistentes. Sobre todo, recalcar de este taller el gran apoyo y empatía que existe en el grupo entre compañeros.

## Taller de Actualidad y cultura general

**PROFESORA:** Isabel Cano

**HORARIO:** martes de 9:00 a 11:00 horas

**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

En el taller cultura hemos desarrollado la escritura de varios decálogos que son el guion de las charlas que posteriormente da el grupo a varios colectivos. Estos son los temas: “Descubre la Lectura Fácil”, “El trato a la persona con discapacidad intelectual y del desarrollo” y “¡Recuerda, yo como tú!”. Estos decálogos se decoran en el taller de creatividad y se imprimen como marcapáginas para entregar a cada persona que asiste a las diferentes charlas.

Desde ya hace varios años, una de las actividades es la publicación mensual de una noticia de actualidad en Lectura Fácil en la web del Ayuntamiento de Tres Cantos dentro de la [Revista digital 3C 360º](#) . Los contenidos son a propuesta del grupo de alumnos, y en general el tema tiene que ver con el Programa Así Mejor, con alguno de sus integrantes o con nuestro municipio. Además de estos artículos, este curso hemos realizado dos entrevistas y posteriormente sus correspondientes publicaciones escritas en Lectura Fácil en el apartado de la web municipal:

**Somos periodistas y escritores en Lectura Fácil**



Publicamos un artículo en la web:  
Llevamos uniforme, pero somos personas



**Entrevista a la Asociación Baja Visión 3C**



Publicamos un artículo en la web:  
Entrevista a la Asociación Baja Visión 3C



**Visita Museo de Farmacia Militar**



Publicamos un artículo en la web:  
Museo de Farmacia Militar



## Taller de Lectura y Cine Fórum

**PROFESORA:** María Larrú

**HORARIO:** martes de 11:30h a 13:30 h

**LUGAR:** Biblioteca Municipal Lope de Vega y Casa de la Juventud

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

Taller de lectura y escritura. En este taller hacemos una revisión de un género literario cada día. Por un lado, leemos juntos algunos fragmentos de textos (cuentos, poemas, microrrelatos...) y preparamos un pequeño cuaderno con pautas sobre cómo escribir ese género literario. Con estas guías nos proponemos escribir nuestra propia versión del género y finalizamos compartiéndolas con el grupo. Otros días optamos por una visión más investigativa, donde escogemos un formato o género literario (cómic, revista, biografía, ...) y analizamos las características imprescindibles para desarrollar esa obra, escogiendo un ejemplar del catálogo de la biblioteca. Por último, exponemos a los compañeros nuestras conclusiones sobre el tema y respondemos sus preguntas.

Taller de cine. Realizamos un cine fórum con películas de diferentes géneros y algunas propuestas por el grupo.

## Taller de Teatro

**PROFESORA:** María Larrú

**HORARIO:** martes de 11:30 a 13:30 (en alternancia con el taller de lectura)

**LUGAR:** Casa de la Juventud.

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

En este taller hemos podido potenciar la psicomotricidad gruesa, la imaginación, la colaboración y aprender a disfrutar de nuevas formas de teatro tanto a nivel teórico como práctico.

En las clases hemos aprendido sobre improvisación y ejercicios que potencian nuestra creatividad y control corporal, así como pequeños ejercicios para calentar y

activarnos para la actuación. Además, hemos podido profundizar en diferentes estilos de teatro, desde la revisión de guiones mediante actividades de mesa italiana, practicando la entonación, lectura en voz alta, las pausas o diferenciar entre las diferentes acotaciones para poder adecuar la interpretación al texto e intención del autor de la obra. Hemos aprendido a adaptar y modernizar ciertos textos. Hemos replicado y versionado obras clásicas y algunas más cortas y contemporáneas. Hemos podido crear nuestras propias historias, probando a ser directores y guionistas de nuestros compañeros, que le daban vida con su actuación a nuestra historia.

Por otro lado, también hemos revisado diferentes materias dentro del teatro, hemos aprendido sobre los arquetipos del siglo de oro, hemos diseñado y caracterizado nuestros propios personajes desde cero. Y hemos aprendido las diferentes fases del camino del héroe para poder desarrollar nuestra propia historia de aventuras, entendiendo el propósito de cada personaje y cada fase por la que pasa nuestro protagonista en su viaje. De esta manera, podemos interpretar muchas de las obras y películas de la cultura popular, entiendo con mayor profundidad las historias, y pudiendo desarrollar las nuestras propias.

## Taller de Lectura

**PROFESORA:** María Larrú

**HORARIO:** martes de 11:30 a 13:30 (en alternancia con el taller de lectura)

**LUGAR:** Biblioteca Lope de Vega

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

En este espacio aprendemos a conocer diferentes géneros literarios, formas de escritura como guiones de teatro, desarrollo y caracterización de personajes, descripciones, recursos literarios para enriquecer las obras, identificamos paralelismos entre obras clásicas y actuales, compartimos gustos, hacemos trabajos de investigación y recogemos lo aprendido para ponerlo en común en una mesa redonda al final de cada clase.

## Taller de Cine

**PROFESORA:** María Larrú

**HORARIO:** martes de 11:30 a 13:30 (una vez al mes)

**LUGAR:** Casa de la Juventud.

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

En este espacio compartimos gustos y conocemos nuevas películas y géneros, pudiendo reflexionar sobre lo que nos ha parecido la película, relacionarlo con el contenido aprendido algunas veces en otros talleres, dando lugar a un espacio de diálogo enriquecedor.

Las películas pueden ser propuestas y votadas entre los alumnos o escogidas por la profesora al hilo de algún tema trabajado en los talleres.

## Taller de Música, Historia y Arte

**PROFESORA:** Esther Valero Sobrino

**HORARIO:** miércoles de 9:00 a 11:00 h (Este taller se imparte en alternancia con el taller de cocina por la misma profesora).

**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

Los objetivos más importantes de este taller se centran en:

- Repaso de la actualidad.
- Avidéz por aprender y leer.
- Repasar temas de cultura general
- Trabajar en las habilidades de comunicación (presentación en público)

A continuación, se exponen algunos de los contenidos generales que se han trabajado:

- Preparación de las salidas o viajes individuales o grupales

- Presentación en público de todos los proyectos que se han trabajado de forma individualizada.
- Geografía: Utilización de programas online para el repaso de geografía (política y física)
- Biología: Ciclo de la vida; Evolución; Tipos de plantas
- Alimentación y Nutrición: Nutrientes, hábitos y alimentos saludables. Recuento calórico. Elaboración de la dieta en función de las necesidades personales de cada uno ¿Cómo comer más sano?
- Energía Renovables y No renovables. Tipos de Energía
- Música: Historia de la Música
- Música: Repaso de las letras

<https://www.letras.com/music-and-lyrics/>

Esta actividad nos permitía en muchas ocasiones el repaso de inglés

- Objetivos ODS y Agenda 2030: Actualizaciones
- Días Internacionales: Como en el curso pasado, se han utilizado las celebraciones de los días significativos como punto de partida al trabajo de la clase y para la comprensión de la importancia de estos y el porqué de su celebración, como, por ejemplo:

- Día de la Mujer trabajadora
- Día internacional de las personas con Discapacidad
- Día Mundial contra el Cáncer
- Día de la Paz
- Día del Autismo
- Día del Libro
- Día de la Tierra
- Día contra la Violencia de género
- Semana de la Ciencia: <https://www.semanacienciamadrid.org/>
- Mujeres STEM: <https://www.comillas.edu/catedras-de-investigacion/catedra-stem-mujer/mujeres-stem/>

## USO DE LAS HERRAMIENTAS DIGITALES

Tanto en los temas de Historia como de Arte y Música se han utilizado metodologías digitales sencillas pero amenas y aplicables a diferentes capacidades como es el Kahoot. Todos los alumnos pueden participar ya sea por medio de ordenador o del teléfono móvil, el uso es muy sencillo: <https://create.kahoot.it/>

## Taller de Matemáticas para la vida diaria

**PROFESORA:** Esther Valero Sobrino

**HORARIO:** miércoles de 11:30 a 13:30 h

(Este taller se imparte en alternancia con el taller de Nuevas tecnologías por la misma profesora).

**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

Los objetivos y contenidos más importantes han sido:

- Utilizar recursos digitales para la resolución de problemas sencillos
- Ejercitar la agilidad mental
- Trabajar la autonomía económica y fomentar la vida independiente
- Unidades de medida: Teórico (usando las herramientas arriba descritas) y prácticos (ejemplo: Clase de cocina)
- Uso de Recursos digitales para el juego:
  - Sudokus online tanto a nivel personal como de forma grupal (ejercicios mentales rápidos)
  - Pasatiempos: <https://www.epasatiempos.es/>
- Gestión de gastos particulares (Continuación): (Continuación): Aunque es muy complicado, se sigue intentando el control de gastos particulares por medio de la elaboración de cuadros Excel con los gastos e ingresos de cada uno de los alumnos.

Sí se ha llevado a cabo la gestión de los gastos del grupo teniendo en cuenta por ejemplo los gastos del Taller de Cocina frente a los ingresos de las otras actividades que ha realizado el grupo (charlas, mercadillos etc.)

### USO DE LAS HERRAMIENTAS DIGITALES

Al igual que en el Taller de Historia se han utilizado metodologías digitales sobre todo el Kahoot. Todos los alumnos pueden participar ya sea por medio de ordenador o del teléfono móvil, el uso es muy sencillo. Se adjunta un enlace a modo de ejemplo: <https://create.kahoot.it/details/repaso-matematicas-5-primaria/a3bad7e5-bc8b-4fa8-b7ac-29b6c459d37d>

## Taller de Accesibilidad y Lectura Fácil

**PROFESORA:** Isabel Cano Espinosa **HORARIO:**

jueves de 9:00 a 11:00

**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

El taller desarrolla actividades de accesibilidad cognitiva en la comunicación por medio del uso de la herramienta de Lectura Fácil y otras de accesibilidad en los espacios públicos y en la tecnología, por ejemplo, en herramientas web.

Durante este curso, **la Policía Local de Tres Cantos ha premiado al Programa Así Mejor** por la colaboración en la guía de comunicación en situaciones de emergencia denominada **Guía de Pictogramas para personas con dificultades cognitivas**.

Premio al Programa Así Mejor por la validación  
de la Guía de comunicación de la Policía Local



Además, en este taller hemos realizado otras validaciones por las que el grupo ha recibido una gratificación como, por ejemplo:



- Validación de textos en Lectura Fácil con la federación Plena Inclusión Madrid.



- Validación de la Guía de Servicios Sociales de Atención Social Primaria de Tres Cantos. Presentación pública y en los medios de comunicación.



- Colaboración con la Universidad Politécnica de Madrid en cuestiones de comprensión lectora en proyectos de Inteligencia Artificial Proyecto de adaptación de textos literarios breves o ALICIA.

## Acciones de participación en la comunidad.

La Concejalía de Familia e Infancia ha invitado a una representación del programa formado por una alumna del programa y la coordinadora para participar en las reuniones del Plan Integral Municipal para personas con discapacidad, y para ello recogen las opiniones del grupo de alumnos y las exponen en estas reuniones

Participamos en el Plan Integral Municipal  
para Personas con Discapacidad



## Actividad deportiva

**PROFESORA ACOMPAÑANTE:** Isabel Cano Espinosa

**HORARIO:** jueves de 11:30 a 13:00

**LUGAR:** Espacios de Tres Cantos.

## OBJETIVOS Y CONTENIDOS

El objetivo es mantener una actividad deportiva dentro del programa como complemento a la formación de la persona. Esta actividad ha consistido en realizar paseos por la ciudad, por sus parques y también en municipios cercanos a Tres Cantos. Durante este curso, los alumnos han mantenido la regularidad en esta actividad.

Somos deportistas



## Taller de Creatividad

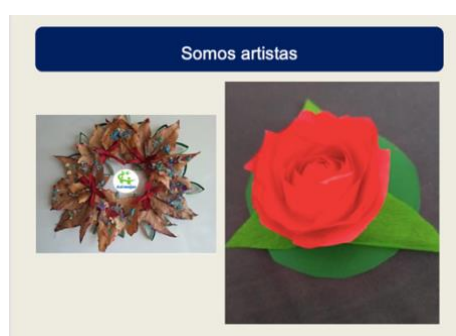
PROFESORA: María Larrú

HORARIO: viernes de 9:00 a 13:30 h

LUGAR: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

En el taller de creatividad potenciamos la autonomía, trabajo en equipo, creatividad, psicomotricidad fina, la inteligencia visoespacial y artística, entre otras habilidades.



En este espacio aprendemos a utilizar nuevos materiales, desde arcilla moldeadora de secado al aire, pinturas acrílicas, hasta incluso crear nuestras propias masas de sal y reutilizar materiales reciclados para darles una segunda vida. Todo lo que encontramos puede ser una obra de arte. Las artes plásticas potencian no solo competencias psicomotoras y cognitivas, sino también relacionales, donde los alumnos aprenden a colaborar entre ellos, a ser pacientes y ayudar a quien tienen al lado, ya que cada uno tiene diferentes ideas y habilidades para cada proyecto que se les presenta. Este año hemos emprendido un nuevo proyecto especial participando en los mercadillos vecinales y artesanos municipales, lo cual ha supuesto una nueva e importante experiencia de aprendizaje para los alumnos, donde plasmar todo lo aprendido tanto en los talleres de creatividad como en los otros talleres del programa. Han tenido que manejar dinero y llevar las cuentas e inventario, crear nuevas piezas para poner a la venta, coordinarse en horarios para poder cubrir las necesidades del mercadillo, procurando que los compañeros con mayor dificultad también pudieran estar acompañados y realizar esta actividad en equipo. Este curso también hemos puesto nuestras habilidades creativas en marcha para poder elaborar regalos, recordatorios y felicitaciones de cumpleaños, navideñas y otras celebraciones.



### 3. Charlas y conferencias

Durante este curso, el grupo de alumnos ha participado en varias jornadas de formación y otros actos de interés:

- Charlas al personal de las oficinas de **Línea Madrid del Ayuntamiento de Madrid** sobre la persona con discapacidad intelectual. Se han impartido en 2 ocasiones durante este curso. En estas jornadas los alumnos exponen cómo debe ser el trato a la persona, y como recordatorio hacen entrega a un marcapáginas de creación propia con el decálogo para un correcto trato a la persona con discapacidad intelectual desde el servicio público. El éxito obtenido ha provocado que soliciten desde el Ayuntamiento de Madrid ampliar para el curso que viene una charla más. En estas charlas cada alumno recibe una gratificación personal por su colaboración, por parte de ACCEDES, que es quien promueve estas charlas.

## Somos profesores



Charlas al personal del Ayuntamiento de Madrid

- Charla en el **Instituto José Luis Sampedro de Tres Cantos**. El programa Así Mejor participó desde el curso pasado en el Programa de colaboración con los Centros de Educación Secundaria dentro del Plan de Infancia y Adolescencia de Tres Cantos. Este curso se han impartido 2 charlas y hecho la entrega del decálogo “Recuerda, yo como tú”.
- Charlas al personal de las **Oficinas de la Comunidad de Madrid** sobre el trato a la persona con discapacidad intelectual y del desarrollo. En estas charlas cada alumno recibe una gratificación personal por su colaboración, por parte de ACCEDES, que es quien promueve estas charlas.
- Charla a los alumnos de la **Universidad Politécnica de Madrid** del departamento de Inteligencia artificial sobre accesibilidad cognitiva, Lectura Fácil y la IA.



- Charla al alumnado en la **Semana de la Ciencia en la Universidad Politécnica** de Madrid de noviembre de 2025. Tema accesibilidad Cognitiva

### Semana de la Ciencia y la Innovación

## Semana de la ciencia y la innovación en la UPM

- Charla en los **Cursos de verano de la Universidad Autónoma de Madrid** con el tema el programa Así Mejor.
- Hemos participado en el **Aula de Medio Ambiente de Las Vaquerizas** en diferentes ocasiones, realizado una visita de formación medioambiental en el Parque Central y visitado sus exposiciones.
- **Eventos anuales:** Cumpleaños, comidas de Navidad, de la Feria de Marisco, Fin de curso y otras más son una actividad que nunca abandonamos.

## 4. Salidas, visitas culturales, fin de semana y vacaciones de verano

Otro espacio importante del programa ha sido el de las salidas y excursiones. Estas experiencias nos han permitido salir de nuestro ambiente y rutina diaria para conocer lugares nuevos, tanto a nivel turístico y cultural como natural o gastronómico.

Este curso hemos visitado Madrid y conocido ciertas tiendas específicas para materiales de creatividad, en especial algunas donde pudimos escoger nuestra propia figura de porcelana para pintarla o montar maquetas con madera, entre otras más actividades. También hemos participado de actividades y fiestas patronales como San Isidro, el mercado de la Plaza Mayor y las luces de Madrid en Navidad, el belén del ayuntamiento de Madrid, etc. Aprovechando que en Madrid cayó una buena nevada, el grupo pudo acercarse a Navacerrada para que algún alumno conociera la nieve ya que nunca la había tocado. A nivel cultural hemos visitado el Museo Nacional de Ciencias Naturales y en Burgos el Museo de la Evolución Humana, o el Pui de Fou en Toledo, el Museo de Farmacia Militar de Colmenar Viejo. Nos hemos adentrado en la naturaleza visitando Faunia, y diversas rutas. Una de nuestras favoritas fue la visita al servicio de Renfe en Atocha, donde nos explicaron todo el proyecto de accesibilidad del AVE.



Roberto ve la nieve por primera vez



Las vacaciones de verano fueron del día 23 de junio al 1 de julio en el pueblo de Vega de Finolledo en León. En esta salida participaron cuatro alumnos y la experiencia fue estupenda, se realizaron todas las actividades previstas y la convivencia fue muy buena, como todos los cursos. Un cierre de curso maravilloso con ganas de empezar un nuevo curso.



## 5. Conclusiones

El curso 2024-2025 del Programa “Así Mejor” ha permitido ofrecer una formación, una atención y un seguimiento personalizado a cada alumno. La convivencia en el grupo ha sido un modelo de trato y de inclusión, dado los diferentes perfiles y situaciones personales.

Este programa es mucho más que una acción formativa, es una acción integral lograda gracias a la coordinación de los alumnos, sus familias, el personal técnico del área de discapacidad y la Concejalía de Familia e Igualdad, los Servicios Sociales del ayuntamiento y el equipo de profesoras de ACCEDES.

Estamos muy orgullosas del desarrollo de este curso tanto por los avances de conocimientos por parte de los alumnos, por el sentimiento de amistad y de cohesión grupal, así como por la proyección social que desarrollan los alumnos tanto en accesibilidad cognitiva como de testimonio y vivencia por medio de las charlas y conferencias impartidas.

Al final del curso, los alumnos han recibido su diploma de asistencia en manos del alcalde, de la concejal de Familia e Igualdad del Ayuntamiento de Tres Cantos. Este acto ha sido un orgullo para los alumnos, sus familias y el equipo de profesoras.



---

**Isabel Cano Espinosa**  
**Coordinadora del Programa Así Mejor**  
**ACCEDES, Entornos y Servicios accesibles S.L.**



---

**Julio 2025**