

**PROGRAMA ¡ASÍ MEJOR!**  
de Talleres y Actividades para personas  
con discapacidad intelectual  
y trastorno de salud mental

**¡Así Mejor cumple 20 años!**



**MEMORIA**

**Curso 2025- 2026**

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



## Índice

|           |                                                                                |           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Introducción .....</b>                                                      | <b>2</b>  |
| <b>2.</b> | <b>Datos generales .....</b>                                                   | <b>3</b>  |
| •         | Alumnado .....                                                                 | 3         |
| •         | Coordinación .....                                                             | 3         |
| •         | Equipo de profesoras .....                                                     | 3         |
| •         | Horario .....                                                                  | 4         |
| •         | Espacios municipales .....                                                     | 5         |
| <b>3.</b> | <b>Programación de talleres .....</b>                                          | <b>6</b>  |
| <b>4.</b> | <b>Charlas y conferencias .....</b>                                            | <b>17</b> |
| <b>5.</b> | <b>Salidas, visitas culturales, fin de semana y vacaciones de verano .....</b> | <b>18</b> |
| •         | Salidas culturales, excursiones y celebraciones .....                          | 18        |
| •         | Salida de Fin de Semana .....                                                  | 20        |
| •         | Vacaciones de fin de curso .....                                               | 21        |
| <b>6.</b> | <b>Conclusiones .....</b>                                                      | <b>21</b> |

## 1. Introducción

Esta memoria es un resumen de los talleres y actividades realizados durante el curso 2025- 2026 del **Programa Así Mejor de talleres y actividades para personas adultas con discapacidad intelectual y trastorno de salud mental**, promovido por la Concejalía de Familia e Igualdad del Ayuntamiento de Tres Cantos, e impartido por la empresa ACCEDES, Entornos y Servicios Accesibles S.L.



En este curso, el Programa **Así mejor ha cumplido 20 años** por lo que es una gran alegría celebrar este recurso que ha sido, y es, un trampolín para la inclusión de las personas con discapacidad intelectual y trastorno de salud mental.

En la actualidad podemos decir que:

- **Así Mejor es un programa municipal abierto** que se acerca a la persona con más dificultades con el objetivo de ofrecerle un nuevo e innovador recurso de formación y de atención personalizada.
- **Así Mejor cuenta con la voz en primera persona de sus alumnos** en la organización de los talleres y actividades para favorecer sus intereses y necesidades como adultos.
- **Así Mejor es un espacio inclusivo y activo** donde sus alumnos se forman y realizan actividades, dentro y fuera de Tres Cantos, para disfrutar de la cultura, del ocio, y al mismo tiempo para que, por medio de charlas a diferentes colectivos, den a conocer con voz propia la realidad y los valores de la persona con discapacidad.
- **Así Mejor es un recurso único** que proporciona a sus alumnos un medio para salir de casa, relacionarse, abrirse al mundo y recibir una formación práctica para la vida diaria.
- **Así Mejor colabora con el departamento de Servicios Sociales** del ayuntamiento y otras áreas, así como con las familias de sus alumnos para favorecer una mejor atención a sus necesidades.
- **Así Mejor agradece al Ayuntamiento de Tres Cantos** el desarrollo de este programa, y quiere seguir colaborando con sus técnicos municipales para lograr una administración más accesible y fácil de comprender y de usar por todas las personas, por medio de sus adaptaciones a Lectura Fácil de algunos de los documentos administrativos.

## 2. Datos generales

Este apartado resume los datos generales del programa del curso 25-26 en cuanto a alumnos, coordinación y profesorado, horario y espacios municipales utilizados.



### Alumnado

Este curso ha contado con un total de 11 alumnos inscritos con un perfil muy diverso a nivel cognitivo: discapacidad intelectual, trastorno de salud mental, autismo y otros. El alumnado tiene diferentes nacionalidades: peruana, ecuatoriana, estadounidense y española, y sus edades oscilan entre los 34 y los 57 años.



### Coordinación

La coordinación del programa ha sido realizada por Isabel Cano. Durante todo el curso se han mantenido las reuniones y acciones de seguimiento con la Concejal de Familia e Igualdad y con la técnica del Área de discapacidad (durante el tiempo que ha estado de alta). Como en otros cursos, se han mantenido un estrecho contacto con el departamento de Servicios Sociales del Ayuntamiento para el seguimiento de los alumnos, y al mismo tiempo se ha realizado una serie de informes 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 alumnos.

Para llevar una buena atención y seguimiento del alumnado, el equipo de profesoras hemos mantenido reuniones periódicas de coordinación durante todo el curso, y contactos diarios para el seguimiento de los problemas que surgen con alguno de los alumnos.



### Equipo de profesoras

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:

- Manualidades y creatividad
- Lectura, cine y expresión corporal



## Horario



Programa Así Mejor  
Curso 2025- 2026



| 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</b><br>Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83<br><br><b>Profesora:</b> Esther Valero                    | <b>Actualidad y Cultura General</b><br><br>Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83<br><br><b>Profesora:</b> Isabel Cano            | <b>Música, Historia y Arte Taller de Cocina</b><br>Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83<br>Casa de la Juventud. Aula de cocina<br><br><b>Profesora:</b> Esther Valero | <b>Accesibilidad y Lectura Fácil</b><br>Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83<br><br><b>Profesora:</b> Isabel Cano | <b>Manualidades y creatividad</b><br><br>Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83<br><br><br><br><br><br><br><b>Profesora:</b> María Larrú<br><br><br><br><br><br><br><b>Salidas culturales</b> |
| 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><br><br>Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83<br><br><b>Profesora:</b> Isabel Heras | <b>Lectura, cine y expresión corporal</b><br><br>Lugar: Casa de la Juventud Biblioteca Lope de Vega<br><br><b>Profesora:</b> María Larrú | <b>Matemáticas para la vida diaria</b><br><br>Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83<br><br><b>Profesora:</b> Esther Valero                                             | <b>Actividad deportiva</b><br><br>Lugar: Tres Cantos y alrededores<br><br><b>Profesora:</b> Isabel Cano                    |                                                                                                                                                                                                      |



Los espacios municipales para impartir los talleres y para realizar actividades han sido los siguientes:

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



Integrantes del Programa Así Mejor

Curso 2025-2026



### 3. Programación de talleres

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

#### Taller de Nuevas Tecnologías

**PROFESORA:** Esther Valero

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

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

En este taller se ha querido dotar a los alumnos de las destrezas necesarias para desenvolverse con autonomía, seguridad y confianza en entornos tecnológicos de una manera individualizada. Otro objetivo ha sido el de eliminar la brecha digital, facilitando el acceso a la información, la comunicación y los trámites diarios, y la práctica de las aplicaciones tecnológicas esenciales y más útiles para la vida cotidiana, dando a conocer los riesgos de internet y/o de las redes sociales.

Uno de los puntos más utilizados ha sido el conocimiento de la Inteligencia Artificial. Se han comparado distintos programas siendo el ChatGPT el más usado para la investigación. Prácticamente todos los lunes de clase se ha utilizado para distintos temas y evaluar la veracidad de sus respuestas, así como las aplicaciones de la vida cotidiana en las que podemos utilizar este tipo de programas.

Como en años anteriores, se revisan los contenidos ya que las actualizaciones de las aplicaciones o de las herramientas son continuas.

- Elaboración de documentos de Word: recetas de cocina, revisión del fin de semana, diario de viajes, redacciones etc.
- Presentaciones de PowerPoint o Canva: tarjetas de cumpleaños.
- Manejo del Excel: cronograma, horarios, contabilidad u otros.
- Repaso del uso de las aplicaciones de los móviles más útiles y necesarias para la vida independiente y todas las actuaciones con el correo electrónico.

Se usan aplicaciones interactivas como Kahoot para el desarrollo de juegos interactivos donde es más sencillo el repaso de cualquier tema mediante estas aplicaciones. A todo el grupo le gusta participar y disfrutan con la competitividad en el juego.

Como en años anteriores, el reto de este taller es llegar a dar apoyo a cada uno de los alumnos con niveles tan diferente entre ellos tanto en

conocimientos como en interés por los temas tratados. Para facilitar esto, se divide la clase en grupos de tal forma que el trabajo cooperativo nos permita apoyar a cada uno de los alumnos.

## Taller de Habilidades Sociales v Emocionales

**PROFESORA:** Isabel Heras

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

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

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. Los contenidos trabajados durante este curso han sido los siguientes:

- Hemos continuado trabajando sobre las distintas emociones, tratando las más complejas como son la ansiedad, la frustración, la envidia, los celos... cómo identificarlas, las diferentes maneras que tienen de manifestarse y cómo regularlas para mejorar la inteligencia emocional a través de cartas proyectivas y cartas de emociones.
- Hemos trabajado sobre diferentes competencias socio-personales como son la autoconfianza, la paciencia, la autocrítica, la responsabilidad, la asertividad y la empatía.
- Continuamos trabajando la escucha activa con ejercicios prácticos y dinámicas.
- Han realizado diferentes ejercicios de estimulación cognitiva, para mejorar la atención, la memoria y la percepción, ya que son elementos muy importantes para relacionarse con otras personas.





- La autoestima, el autoconcepto, el autocuidado y la autodeterminación, los hemos seguido trabajando, para seguir desarrollándolas y mejorar su conocimiento.
- Seguimos utilizando diferentes dinámicas, juegos, kahoots, 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.

Como novedad, en este curso hemos hecho una salida al Centro Conde Duque de Madrid para visitar el Living Museum, que es un taller donde personas con discapacidad intelectual desarrollar su parte artística de diferentes maneras, pintando, bailando o con otras manualidades. Fue una experiencia muy satisfactoria para todos, y además, nos han invitado a realizar otra actividad en septiembre.

El segundo trimestre ha participado una nueva alumna con gran motivación y ha proporcionado nuevos y diferentes puntos de vista. Una de las alumnas que suelen aportar bastante al grupo ha faltado mucho por motivos personales y su ausencia ha sido muy notable.

En resumen, 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

Este taller pretende que los alumnos estén al día y sean activos en lo que ocurre en la realidad que nos rodea, y participen con sus opiniones y lo expresen públicamente.

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 o con nuestro municipio. En este curso solamente han sido publicado los tres primeros artículos debido a causas técnicas de la página web del ayuntamiento, aun así se han seguido

enviando a los responsables mensualmente los artículos para cuando se solventen los problemas.

En el taller se han escrito y decorado varios modelos de marcapáginas con diferentes decálogos sobre el trato hacia la persona con discapacidad y sus necesidades en la administración pública y la realidad de la persona con discapacidad intelectual. Estos marcapáginas sirven de guion en las charlas que se imparten anualmente. Los títulos son: “Atención a la ciudadanía” y “¡Recuerda que soy yo como tú!”. Estos marcapáginas se decoran en el taller de creatividad y se imprimen para entregar a cada persona que asiste a las diferentes charlas.

Hemos realizado una entrevista al presidente de la Asociación de persona con discapacidad intelectual Ami3. El artículo se tituló: “Luchas o te rindes” (también pendiente de publicación en la web). Después de esta entrevista, el grupo fue invitado a visitar el Centro ocupacional de la asociación Ami3.



## Taller de Lectura

**PROFESORA:** María Larrú

**HORARIO:** martes de 11:30h a 13:30 h (alternos)

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

En este espacio aprendemos a conocer diferentes géneros literarios y formas de escritura. Este año hemos profundizado en la construcción y estructura de los cuentos, teniendo que elaborar cada uno el suyo propio e identificando las diferentes partes para que coherencia interna y congruencia. Hemos trabajado el desarrollo y caracterización de personajes, descripciones, recursos literarios para enriquecer las obras. Hacemos trabajos de investigación y recogemos lo aprendido para ponerlo en común en una mesa redonda al final de cada clase, permitiéndonos indagar y conocer otros libros a través de los gustos de los compañeros, llegando a compartir las lecturas mensuales de cada uno.

## Taller de Expresión corporal

**PROFESORA:** María Larrú

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

**LUGAR:** Casa de la Juventud.

En este taller hemos podido potenciar la psicomotricidad gruesa, la imaginación, la expresión corporal, desarrollar la propiocepción e interocepción, 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.

Por otro lado, este curso hemos profundizado en nuestras habilidades interpretativas, aprendiendo a dramatizar de forma profunda y coherente con la escena, utilizando atrezzo, trabajando los diálogos, revisando la entonación, comunicación no verbal y verbal, etc. Hemos trabajado las coreografías y movimientos grupales a la hora de estar en escena, para aprender a dar dinamismo y trabajar como un equipo.



Esto ha sido un gran apoyo a la hora de presentar y exponer en los eventos de este curso como la presentación del Plan Integral para la Discapacidad de Tres Cantos, en el auditorio municipal, las conferencias impartidas en los diferentes centros con los que colaboramos, así como la gala de fin de curso ante el alcalde.

## Taller de Cine

**PROFESORA:** María Larrú

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

**LUGAR:** Casa de la Juventud.

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. Muchas de las proyecciones van hiladas con los temas trabajados en los espacios de teatro y lectura, para aproximarnos al tema desde diferentes posturas.

## Taller de Música, Historia y Arte

**PROFESORA:** Esther Valero Sobrino

**HORARIO:** miércoles de 9:00 a 11:00 h (alternó con el taller de cocina)

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

En este taller, los objetivos más importantes de este taller se centran en:

- Repasar temas de cultura general
- Trabajar en las habilidades de comunicación (presentación en público)
- Repaso de la actualidad mediante la lectura e investigación de la prensa y otras páginas periodísticas. Si hay alguna noticia relacionada con la historia o efemérides profundizamos en los temas de interés.

## Taller de Cocina

**PROFESORA:** Esther Valero

**HORARIO:** miércoles de 10:00 a 13:30 h

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

El objetivo fundamental de este curso ha sido es incrementar la autonomía de cada alumno y alumna. Muchas veces es complicado debido no a sus dificultades sino al miedo de sus convivientes o familiares. Por tanto, este curso nos pusimos el objetivo de que cada uno se iba a especializar en 3 o 4 productos para poder practicar en varias ocasiones a lo largo del curso. Se preparan productos versátiles, sencillos y prácticos para el día a día con el objetivo que los alumnos los puedan preparar en sus casas fácilmente.

Antes de la elaboración de las recetas de cocina, es importante la compra previa al taller para el fomento de la autonomía y esto va coordinado de manera práctica de otro taller de matemáticas para la vida cotidiana.

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 y también para algún evento en especial.

La metodología del taller de cocina se resume en los siguientes pasos:

1. Se eligen entre todo el grupo 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 y comemos todos juntos.
8. Recogida y limpieza.

Un año más agradecemos el apoyo y la dedicación hacia nuestro grupo al Equipo de profesionales de la Casa de la Juventud.



## Taller de Matemáticas para la vida diaria

**PROFESORA:** Esther Valero Sobrino

**HORARIO:** miércoles de 11:30 a 13:30 h (en alternancia con el taller de Nuevas Tecnologías).

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

Este taller ha tenido varios objetivos como son:

- Utilizar recursos digitales para la resolución de problema matemáticos sencillos.
- Ejercitar la agilidad mental mediante actividades y juego de control mental.
- Trabajar la autonomía económica y fomentar la vida independiente.
- Unidades de medida de manera teórica y práctica en coordinación con el taller de cocina.
- Gestión de gastos particulares en coordinación del taller de cocina y con las otras actividades que ha realizado el grupo como charlas, vacaciones, salidas, etc.

En este curso hemos dedicado menos tiempo a estas actividades porque se han realizado salidas de interés y actividades fuera del aula.





## Taller de Accesibilidad y Lectura Fácil

**PROFESORA:** Isabel Cano Espinosa

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

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

El taller desarrolla actividades de accesibilidad cognitiva en la comunicación por medio del uso del método de redacción y diseño de Lectura Fácil. El grupo de alumnos es entrenado en la validación de contenidos adaptados con esta metodología y realiza validaciones de todo tipo de contenidos y documentos.

En este curso, el programa ha sido invitado por la Concejalía de Familia e Igualdad de nuestro ayuntamiento para hacer la adaptación a Lectura Fácil del [Diagnóstico de la situación de las personas con discapacidad y su entorno en Tres Cantos](#).



Este diagnóstico es la primera fase del [Plan Integral de Accesibilidad de Tres Cantos](#), y fue presentado públicamente por los propios alumnos del programa en diciembre de 2025.

Durante este curso, Así mejor ha mantenido la colaboración que viene desarrollando, desde hace varios años, con el Departamento de Inteligencia Artificial de la Universidad Politécnica de Madrid en proyectos de Inteligencia Artificial y accesibilidad cognitiva. En este curso ha comenzado una nueva colaboración por medio del **Proyecto Ábaco**, cuyo objetivo es facilitar la comunicación entre la ciudadanía y la administración pública.

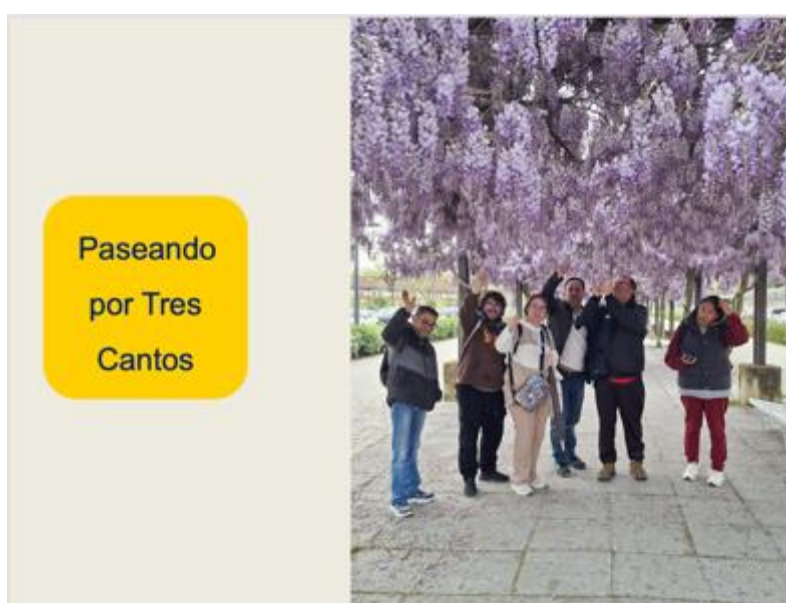
## Actividad deportiva

**PROFESORA:** Isabel Cano

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

**LUGAR:** Espacios de Tres Cantos y alrededores

El objetivo de esta actividad es mantener una actividad física 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.



## Taller de Manualidades y creatividad

**PROFESORA:** María Larrú

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

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

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 y técnicas, desde arcilla

moldeadora de secado al aire, pinturas acrílicas, pintura textil, ceras blandas, origami, y hasta 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, practican la paciencia y respeto de los turnos, así como a ayudar a quien tienen al lado, ya que cada uno tiene diferentes ideas y habilidades para cada proyecto que se les presenta. Esto último les ayuda a cultivar el sentimiento de grupo y les motiva a desarrollar pensamiento “fuera de la caja”, es decir buscar alternativas para resolver los obstáculos que se encuentran en el proceso creativo.

Este año también hemos puesto nuestras habilidades creativas en marcha para poder elaborar regalos, recordatorios y felicitaciones de cumpleaños navideñas y otras celebraciones.



La clase tiene un enfoque activo donde se les invita a los propios alumnos a poder aportar también sus propias ideas y sugerir proyectos nuevos que les motiven. Tratamos de buscar la mejora de las habilidades y ampliar su repertorio creativo.

Un ejemplo destacado este curso ha sido el proyecto de las olimpiadas de Así Mejor, donde han colaborado en construir y desarrollar las diferentes pruebas de la competición, aplicando los conocimientos aprendidos en los diferentes talleres, teniendo que enfrentarse de primera mano a resolver planteamientos de logística y seguir una estructura de normas.

## 4. 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 del Ayuntamiento de Madrid** sobre la persona con discapacidad intelectual y sus necesidades. Se han impartido 3 charlas durante este curso, uno más que ediciones anteriores ante el éxito que ha provocado. En estas charlas cada alumno recibe una gratificación personal por su colaboración, por parte de ACCEDES, que es quien promueve estas charlas.



- Charla en el **Instituto José Luis Sampedro de Tres Cantos**. El programa Así Mejor ha participado 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.

En esta charla se ha hecho la entrega del decálogo: "Recuerda que yo soy como tú".



- Charla a los alumnos de la **Universidad Politécnica de Madrid** del departamento de Inteligencia artificial sobre accesibilidad cognitiva, Lectura Fácil, desarrollando una validación de textos en directo con el grupo de alumnos de 2º curso.



- Charla sobre Lectura Fácil impartida en el **Centro de Educación para Adultos (CEPA) de Canillejas en Madrid**.



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

Este apartado es un espacio muy importante del programa pues permiten salir de nuestro ambiente y rutina diaria para conocer lugares nuevos, tanto a nivel turístico y cultural como natural o gastronómico.



### Salidas culturales, excursiones y celebraciones

- En nuestro municipio, hemos participado en actividades de naturaleza en el **Aula de naturaleza de Las Vaquerizas**.



- Visita a Protección Civil de Tres Cantos**



- **Asistencia a la conferencia del Centro de Mayores Antonio Somalo**



- **Salidas a Madrid y alrededores:** bolera, 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.



- **Museo antropológico de Madrid**



- **Museo ICO del Instituto de Crédito Oficial:** Actividad en Tres Cantos y visita al museo





- **Real Escuela de Tapides de Madrid**



- **Celebraciones de Navidad, cumpleaños y salidas por Tres Cantos**



## **Salida de Fin de Semana**

Este curso se ha realizado una salida de viernes a domingo en el mes de noviembre a Cuenca, en la que han participado 6 alumnos del programa. El grupo ha estado acompañado por dos profesionales, siendo una experiencia estupenda para todos.



Las vacaciones de verano fueron del día 23 de junio al 1 de julio en el pueblo de Puente de Congosto en Salamanca. En esta salida participaron cinco alumnos y fueron acompañados por dos profesionales. 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.



## 6. Conclusiones

El curso 2025-2026 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.

El equipo de profesoras estamos muy orgullosas del desarrollo de este curso, por una parte, por los avances de conocimientos por parte de los alumnos y por el sentimiento de amistad y de cohesión grupal, y por otra 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, Jesús Moreno, y de la Concejala de Familia e Igualdad, Sonia Lolo, acompañados de la Técnico del Área de Discapacidad, María Pons-Sorolla, y del equipo de profesoras del programa. Este acto ha sido un orgullo para todas las personas que participamos de alguna manera en el Programa Así Mejor, y se ha hecho una [Nota de Prensa de la entrega de diplomas](#) a los alumnos para darlo a conocer a la sociedad tricantina.



---

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



---

**Julio 2026**