



## MEMORIA

Programa ¡Así mejor! de Talleres  
y Actividades para personas  
con discapacidad intelectual  
y de salud mental

**Curso 2021- 2022**



**AYUNTAMIENTO DE TRES CANTOS**  
Concejalía de Familia e Igualdad

## Índice

<b>1. Datos generales .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Profesorado .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Alumnado .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Horario .....</b>	<b>5</b>
<b>5. Talleres del programa.....</b>	<b>5</b>
Nuevas Tecnologías .....	5
Taller de Matemáticas aplicadas a la vida diaria.....	6
Taller de Creatividad .....	7
Taller de Habilidades Sociales y Emocionales .....	9
Historia, Arte y música .....	10
Cultura general .....	11
Accesibilidad y Lectura Fácil .....	13
Natación .....	15
Cine Fórum y Lectura.....	15
<b>6. Charlas y conferencias.....</b>	<b>16</b>
<b>7. Actividades culturales complementarias.....</b>	<b>16</b>
<b>8. Fines de semana y Vacaciones de verano.....</b>	<b>16</b>
<b>9. Otras actividades complementarias.....</b>	<b>17</b>
<b>10. Conclusiones .....</b>	<b>18</b>

## 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 2021- 2022, objeto del contrato promovido por la Concejalía de Familia e Igualdad del Ayuntamiento de Tres Cantos.

Después de la pandemia, este curso ha sido la “vuelta la normalidad”, pero sin olvidar las precauciones y medidas de seguridad. Los talleres han vuelto a impartirse en condiciones normales y en los espacios previstos, en determinadas ocasiones se han realizado las clases online para todo el alumnado o para algún alumno por imposibilidad en asistir.

## 2. Profesorado

El equipo del profesorado ha estado formado por cuatro profesoras responsables de los talleres del programa:

- Isabel Cano, coordinadora del programa y profesora de los siguientes talleres:
  - Cultura general
  - Accesibilidad y Lectura Fácil
  - Creatividad (desde septiembre a diciembre de 2021)
  - Natación
  - Actividades de Respiro familiar y vacaciones de verano.
- Leyre Nieva:
  - Creatividad (desde enero a junio 2022)
- Isabel Heras:
  - Habilidades sociales y emocionales
- Esther Valero:
  - Nuevas tecnologías
  - Matemáticas para la vida cotidiana
  - Historia arte, geografía y música
  - Cine Fórum o Lectura

Las profesoras mantienen el contacto continuo y la coordinación por medio de un grupo de WhatsApp y con reuniones presenciales, y online cuando no es

posible. De manera periódica, se han mantenido las reuniones de coordinación con los responsables de la Concejalía de Familia e Igualdad del Ayuntamiento de Tres Cantos.

### 3. Alumnado

Este curso ha sido muy especial porque dos de las alumnas más veteranas del programa han comenzado a trabajar, una de ellas de manera combinada con una plaza en un centro ocupacional. Esto es muy importante ya que se cumple uno de los objetivos del grupo: el de actual de pasarela y apoyo en la inclusión en el mercado laboral. Asimismo, otros dos alumnos han logrado una plaza en el centro ocupacional de Ami3 de Tres Cantos, y otro ha tenido dificultades de salud por lo que al final abandonó los talleres. En total, el curso ha contado con once alumnos inscritos.

Los alumnos mantienen una asistencia constante. Los motivos de las faltas de asistencia o retrasos son debidos en general por causas médicas o por la atención y apoyo a familiares con los que conviven como madres o hijos. La asistencia del alumnado, así como el listado de las actividades del día se controla diariamente mediante un archivo Excel almacenado en el drive. El responsable del mantenimiento del mismo es un alumno que asume esta función, y es una excelente forma de practicar diferentes temas correspondientes al taller de “Nuevas Tecnologías”.



## 4. Horario

El horario de los talleres es el siguiente:



Ayuntamiento de Tres Cantos  
Concejalía de Familia e Igualdad



### Programa Así mejor de talleres y actividades

Curso 2021- 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 a 11:00	9:00 a 13:30	9:00 a 11:00	9:00 a 11:00	9:00 a 11:00
<b>Nuevas Tecnologías</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 <b>Profesora:</b> Esther Valero	<b>Manualidades, creatividad y cocina</b> <b>Salidas</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suarez (provisional) Aula 83	<b>Música, Historia y Arte</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 <b>Profesora:</b> Esther Valero	<b>Accesibilidad y Lectura Fácil</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 <b>Profesora:</b> Isabel Cano	<b>Habilidades Sociales y Emocionales</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 <b>Profesora:</b> Isabel Heras
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
11:30 a 13:30		11:30 a 13:30	11:30 a 13:00	11:30 a 13:30
<b>Matemáticas para la vida diaria</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 <b>Profesora:</b> Esther Valero	<b>Profesora:</b> Leyre Nieva	<b>Cultura General</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 <b>Profesora:</b> Isabel Cano	<b>Natación</b> Lugar: Polideportivo de laLuz. Tres Cantos <b>Profesora:</b> Isabel Cano	<b>Lectura y Cineforum</b> Lugar: Aula 83 y Biblioteca Municipal Lope de Vega <b>Profesora:</b> Esther Valero

## 5. Talleres del programa

En el siguiente apartado se resumen las actividades realizadas, los contenidos tratados, observaciones de cada taller y las novedades del curso 2021- 2022.

### Nuevas Tecnologías

**PROFESORA:** Esther Valero Sobrino

**HORARIO:** lunes de 11.30 a 13:30 h

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** El taller ha tenido como objetivos los siguientes:

- Uso de las tecnologías como ayuda para la vida cotidiana y de la autonomía
- Repaso continuo del uso de las aplicaciones más útiles y necesarias
- Aprendizaje y práctica de las distintas herramientas de los sistemas operativos
- Desarrollar la avidez por aprender y de la creatividad

En este taller se ha constatado que es necesario la repetición de los contenidos de las clases ya que las aplicaciones de las tecnologías son fácil el olvido de ellas sino se practica de forma continua. Se dedica más tiempo a aquellas aplicaciones que van a ayudar a lograr autonomía de la personas como por ejemplo: Google maps, Google Lens, Family Link, Compartir ubicación, archivos, galería y fotos. Otras actividades formativas relacionadas con el uso de las nuevas tecnologías son:

- Uso de herramientas del MS Office: Word, Excel, PowerPoint
- Elaboración de un curriculum vitae
- Desarrollo de diario
- Uso del correo electrónico y partes del mismo
- Canva
- Creaciones artísticas mediante aplicaciones

**NOVEDADES:** Como prioridades se ha trabajado con más detalles:

1. Desarrollo individual de presentaciones ya sea en formato PowerPoint o Canva para posteriormente presentarlas a cada uno de los alumnos en público. En ellas se requería un trabajo previo de búsqueda, investigación de información, redacción, creatividad etc.
2. Al disponer de un ordenador para cada alumno, al igual que en matemáticas facilitaba la atención personalizada a cada alumno en función de sus necesidades e intereses.
3. Uso controlado de aplicaciones de moda: TikTok, Instagram.
4. Peligros y de los abusos mediante las tecnologías y del uso de las redes sociales.
5. Uso de Plataformas de series y películas: Se trabajó, previamente, en la clase de matemáticas las distintas precios y ofertas para la elección de la más adecuada para cada una de las familias.

## Taller de Matemáticas aplicadas a la vida diaria

**PROFESORA:** Esther Valero Sobrino

**HORARIO:** lunes de 9:00 a 11:30 h

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** Los contenidos de este taller ha tenido varios objetivos como son los siguientes:

- El aprendizaje de lo importante que son las matemáticas para la autonomía en la vida diaria
- Descubrir las “matemáticas” divertidas a base de juegos (Ejemplo: Sudokus)
- Ejercitar la mente mediante cálculos sencillos

A modo resumen se citan algunas de las actividades desarrolladas:

- Explicación del uso de un ticket de compra
- ¿Qué es el IVA? - Tipos de IVA y para qué sirve.
- Práctica de diversas compras y revisión de ticket.
- Tipos de monedas y conversión entre ellas (Práctica de operaciones).
- Uso de ordenador y móvil como método de cálculo
- Juegos matemáticos: Precio Justo ¿Qué apostamos? La mejor compra.
- Compras por internet. Cargos adicionales y Riesgos asociados a ellos.
- Recetas de cocina: Unidades de medida: Kg, L, Km y conversiones.
- Gráficos de estadística: Tipos, uso, etc.
- Desarrollo de problemas matemáticos cotidianos.
- Control de gastos individuales y simulación de gastos del hogar.
- Temas de actualidad relacionados con las matemáticas: Criptomonedas

Los ordenadores presentes en el aula nos resultan muy útiles como método de aprendizaje práctico mediante ejercicios prácticos. Este curso, al haber menos alumnos, siempre se ha contado con un ordenador para cada alumno. De esta forma podemos dar clase individualizada y personalizada al nivel y necesidades de cada uno de los alumnos.

## Taller de Creatividad

**PROFESORA:** Leyre Nieva Quesada

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

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** Este taller abarca varias actividades con el objetivo de desarrollar la creatividad a través de la pintura y el diseño. Además, se han realizado salidas de interés cultural con una asiduidad mensual aproximadamente. Las actividades se organizan a través de un calendario detallado mes a mes donde el alumnado participa en primera persona con sus intereses. Algunas han sido las siguientes: creación de la pancarta del grupo, marco de fotos con material natural recogido días previos, tarjetas decorativas de San Valentín con corazones hechos a través de hijos de lana. decoración de los marca-páginas para el curso formativo, pintura libre en tela y diseño, elaboración y decoración de servilleteros.



**OBSERVACIONES:** el taller de creatividad ha supuesto para los alumnos una vía distracción y disfrute de una mañana relajada, siendo ellos mismos y mismas los que han establecido sus intereses y han mostrado una gran motivación a la hora ir ejecutando cada actividad, mostrando gran alegría al verse trabajando juntos, acompañados en la mayoría de las ocasiones de música para animar el ambiente.

**NOVEDADES:** Durante este curso, el grupo ha ido al Aula Medioambiental “Las Vaquerizas” para desarrollar actividades de naturaleza con las monitoras responsables. Las actividades han sido el diseño y elaboración de un mural informativo sobre El agua que previamente ha sido realizado en el taller.



#### SALIDAS:

- Taller “Yo pinto cerámica” en Tres Olivos (Madrid)
- Ruta al observatorio de mariposas de “Valdeloshielos”.
- Museo de Ciencias Naturales de Madrid.



- Picnic grupal de despedida del curso.



## Taller de Habilidades Sociales y Emocionales

**PROFESORA:** Isabel Heras

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

**OBJETIVOS Y CONTENIDO:** El programa de este curso ha seguido la dinámica de cursos pasados cuyo objetivo es dotar de las herramientas necesarias a los alumnos para un adecuado manejo de las habilidades sociales y emocionales. Y por ello, los contenidos trabajados durante este curso han sido los siguientes:

- Trabajar la Inteligencia Emocional aprendiendo a identificar las emociones, sentimientos y a hacer una buena regulación de ambos.
- Hemos trabajado la empatía, la escucha, la asertividad para seguir mejorando en habilidades sociales.
- Hemos trabajado el autoconcepto, la confianza en sí mismos y la autodeterminación con el fin de que los alumnos se conozcan mejor a sí mismos y con ello, tengan menos dificultad para tomar sus propias decisiones.
- 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.



**OBSERVACIONES:** Se ha acudido a las reuniones de coordinación con el equipo y los responsables de la Concejalía, así como mantenido una continua relación con el equipo de profesoras con el objetivo de estar lo más actualizados posibles de los procesos personales de cada alumno y sus familias.

**ASPECTOS A TENER EN CUENTA:** 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 entre los compañeros.

**NOVEDADES:** Visita de una profesora de música para hacer una actividad musical con el grupo de alumnos.



## Historia, Arte y música

**PROFESORA:** Esther Valero Sobrino

**HORARIO:** miércoles de 9:00 a 11:30 h

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** El taller de Historia, Arte y Música ha tenido los siguientes contenidos:

- Repaso de las etapas más importantes de la historia desde un punto de vista ameno
- Desarrollo de la curiosidad histórica
- Cultura general
- Noticias de actualidad
- Interés e importancia de otros idiomas.

Como particularidades de este curso podríamos destacar:

- Seguimiento de temas de actualidad mediante la búsqueda en los medios informativos de diferentes temas de actualidad: Covid; Guerra de Ucrania, cambio climático, política etc.
- Estudio de las Religiones y su relación con la historia.
- Representaciones de distintos videos musicales (karaoke).
- En geografía: búsqueda de localizaciones “especiales por distintos motivos y cómo llegar a ellos.
- Visión conjunta de los temas de arte, historia, religión, por ejemplo exposición de las Edades del Hombre.

## Cultura general

**PROFESORA:** Isabel Cano Espinosa

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

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** El taller cultura tiene como objetivo dotar al alumnado de una visión general de la actualidad para estar al día de la realidad social. Además, el grupo de alumnos genera noticias de actualidad para que sean publicadas en la web del Ayuntamiento de Tres Cantos. Estas noticias son escritas en Lectura Fácil y publicadas de manera mensual dentro de la [Revista digital 3C 360º](#). Desde hace unos años, esta actividad de escritura tiene muy buena acogida, y desarrolla la creatividad y el interés del alumnado. En la Revista Digital también se van colgando fotos, artículos, entrevistas personales del programa.

### NOVEDADES:

Como novedad, en este curso el grupo ha invitado a personas relevantes de nuestra sociedad y les ha hecho una entrevista que posteriormente ha sido publicada en la Revista Digital. Estas personas han sido:

- [Alberto Rigueira](#), alumno del programa y destacado por su constancia y desarrollo de su actividad como utillero, responsable del material y de la buena marcha de los equipos de fútbol tricantino. Por ello, en este curso el Ayuntamiento ha puesto su nombre a un campo de Fútbol de Tres Cantos.



- Sara Revuelta, deportista paralímpica de baloncesto en silla de ruedas.



- Mariano Frenilla y Herco, periodista con ceguera y su perro guía.

### Visita de Mariano y Herco al grupo Así Mejor



Además, hemos publicado otras noticias de interés:



Este curso, nuestra compañera María Jesús, ha sido ganadora del concurso “Palabras al Aire” organizado por Plena Inclusión Madrid.



## Accesibilidad y Lectura Fácil

**PROFESORA:** Isabel Cano Espinosa

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

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** El taller desarrolla actividades de accesibilidad cognitiva por medio del uso de la herramienta de Lectura Fácil y evaluación de entornos. Durante este curso, en este taller hemos adaptado a Lectura Fácil los siguientes documentos y solicitudes del Ayuntamiento de Tres Cantos:

- [Solicitud General.](#)

- [Solicitud de exención del impuesto de vehículos de tracción mecánica para personas con discapacidad.](#)



- [Solicitud de la Tarjeta de Estacionamiento para vehículos de personas con movilidad. Tarjeta personal.](#)
- [Solicitud de la Tarjeta de Estacionamiento para vehículos de personas con movilidad. Tarjeta para empresas o entidades.](#)

Otras actividades han sido las validaciones de varios textos literarios “Cuentos de Amor” de Emilia Pardo Bazán con la federación Plena Inclusión Madrid.



Con la Universidad Politécnica de Madrid se han seguido realizando colaboraciones en cuestiones de comprensión lectora para proyectos de Inteligencia Artificial dentro de la Facultad de Informática.

## Natación

**PROFESORA ACOMPAÑANTE:** Isabel Cano Espinosa

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

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** El objetivo es mantener una actividad deportiva dentro del programa como complemento a la formación integral de la persona. Esta actividad ha sido realizada en la instalación de Gabriel Parellada de Polideportivo de la luz. Para ello, se cuenta con un monitor que realiza las indicaciones para los ejercicios deportivos del grupo de alumnos.

Durante este curso, los alumnos han mantenido muy poca regularidad en esta actividad por lo que para el curso siguiente el programa va a proponer otras actividades deportivas como alternativa.

## Cine Fórum y Lectura

**PROFESORA:** Esther Valero Sobrino

**HORARIO:** viernes de 11.30 a 13:30

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** Esta actividad pretende utilizar los servicios públicos de la Biblioteca Lope de Vega y generar interés en el alumnado para su uso. Esta actividad se alterna, unos viernes lectura y otros, cinefórum. La lectura, por motivos de la pandemia, se ha realizado en el Centro Cultural. Los objetivos básicos son:

- Fomentar la lectura
- Fomentar la expresividad

Con respecto al Cine fórum, se han seleccionado tanto por la profesora como con los alumnos una serie de películas de interés para su posterior coloquio. Se ha usado la Plataforma Netflix en alguna ocasión que no se encontraba película ya sea por disponibilidad, duración etc. En la biblioteca, antes o después de la película, se revisan las novedades que se proponen y los carteles o las exposiciones temporales.

Con respecto a la lectura, como novedad en este curso se han realizado diferentes representaciones teatrales sencillas usando los textos de lectura. Para el curso que viene, la intención es continuar con este formato de lectura ya que resulta mucho ameno y completo.

## 6. Charlas y conferencias

Durante este curso, el grupo de alumnos ha participado en varias jornadas de formación destinadas al personal de las oficinas de Línea Madrid del Ayuntamiento de Madrid y al Ayuntamiento de Tres Cantos. En ambos casos, los alumnos hacen entrega a un marcapáginas creado por ellos con el decálogo para un correcto trato a la persona con discapacidad intelectual desde el servicio público.

## 7. Actividades culturales complementarias

Durante este curso, el programa ha realizado varias actividades como son las siguientes:

- Feria del Libro de Tres Cantos, presentación de la novela “La historia de Verónica” por parte del grupo de alumnos.
- Senderismo a la Finca de Valdeloshielos.
- Excursiones al Castillo de Manzanares y a Cerceda.
- Celebración del 3 de diciembre Día de la Discapacidad.
- Visita al Centro de Mayores.
- Visita al Aula Medioambiental “Las Vaquerizas” de Tres Cantos.



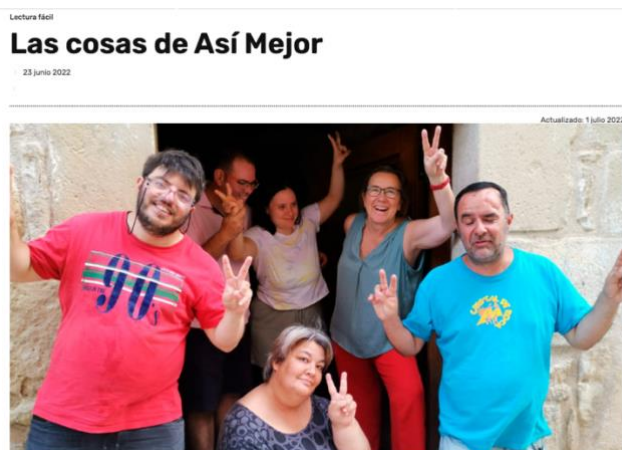
## 8. Fines de semana y Vacaciones de verano

A lo largo del curso se han realizado tres actividades de vacaciones, dos de fin de semana en los meses de septiembre y noviembre de 2021 y una de verano durante 9 días en el mes de junio de 2022:

- Fin de semana a Rueda. Valladolid
- Fin de semana a Roblelacasa. Guadalajara.



- Vacaciones de verano: Arens de Lledó. Teruel.



## 9. Otras actividades complementarias

Como complemento al programa y como una forma ideal de crear lazos de amistad fuera de las clases y para facilitar la sociabilidad, de manera voluntaria por parte de una profesora del programa, se han realizado y promovido actividades de ocio los sábados por la mañana. Este horario es el más conveniente para que puedan asistir el máximo de alumnos. Asimismo, facilita que alumnas que ya no se encuentran en el Programa de Así Mejor puedan participar de este ocio en compañía de sus excompañeros, pero aún amigos.

Actividades de ocio realizadas:

- Fitur ( Feria del turismo)
- Visita cultural a Colmenar Viejo
- Comida en Tres Cantos
- Visita a la Ermita de Nuestra Señora de Remedios
- Verbena de San Isidro.
- Bolera de Madrid.
- Piscina en Soto del Real





## 10. Conclusiones

El curso 2021-2022 del Programa “Así Mejor” ha permitido ofrecer una formación, una atención y un seguimiento personalizado a cada alumno, lo que tiene un efecto directo en su calidad de vida. El uso de los recursos municipales es una manera de inclusión social idónea para el tipo de alumnos y les hace moverse por la ciudad de manera autónoma y darse a conocer como unos ciudadanos más de Tres Cantos, y en igualdad de condiciones. Por una parte, los nuevos alumnos que entran en el programa encuentran un lugar donde desarrollarse como personas y un grupo con el que compartir su vida y actividades. Por otra parte, los alumnos que salen del mismo, es porque se les ha facilitado o han encontrado un recurso más indicado a su situación personal o laboral. Este programa es mucho más que una acción formativa, es una acción integral para el alumnado lograda gracias a la coordinación del equipo de ACCEDES, las familias, el personal técnico del área de discapacidad y la Concejalía de Familia e Igualdad.

El equipo de profesoras estamos muy orgullosas del desarrollo de este curso tanto por los avances de conocimientos por parte de los alumnos, como por el gran sentimiento de amistad y de cohesión grupal que se han puesto de manifiesto durante estos meses.

---

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



Julio 2022

