daño cerebral ESTATAL

30 ANIVERSARIO

PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL Y LA VIDA INDEPENDIENTE DE LAS PERSONAS CON DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO Y SUS FAMILIAS A TRAVÉS DEL

OCIO INCLUSIVO

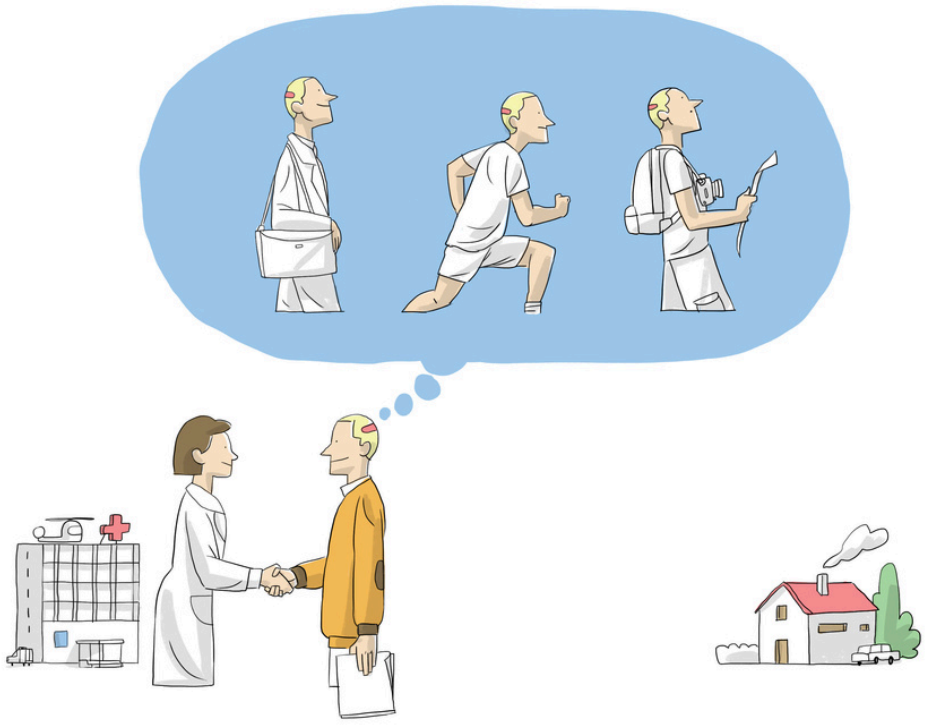
24

CUADERNO TÉCNICO SOBRE
DAÑO CEREBRAL

CUADERNO TÉCNICO 24

Promoción de la autonomía personal y la vida independiente de las personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias a través del ocio inclusivo.

Versión en Lectura Fácil



Madrid, diciembre de 2025

EDITA:
DAÑO CEREBRAL ESTATAL

ADAPTACIÓN A LECTURA FÁCIL:
Instituto Lectura Fácil

COLABORA:
Dilee Lectura Fácil Sociedad Cooperativa Especial.

LECTURA DE PRUEBA Y VALIDACIÓN COGNITIVA POR PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

ISBN: AE-2025-25019715 - 978-84-09-81238-7

Impreso en España

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

Este logo indica que el texto al que acompaña está adaptado a Lectura Fácil y ha sido validad por al menos una persona con discapacidad intelectual.

Esta adaptación sigue las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe en cuanto al lenguaje, al contenido y a la forma, a fin de facilitar su comprensión y ha sido validada por personas con discapacidad intelectual.© Europea de fácil lectura Logo: Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu".

Índice

- Presentación 6
- Personas que han participado en la creación de este cuaderno 10
- Introducción 18
- Capítulo 1:

  ¿Qué es el **ocio inclusivo**? 26
- Capítulo 2:

  Problemas y necesidades de las personas

  con Daño Cerebral Adquirido

  para disfrutar del **ocio inclusivo** 40
- Capítulo 3:

  Actividades de ocio adaptadas a cada persona

  con Daño Cerebral Adquirido 56
- Capítulo 4:

  Trabajo en grupo

  Para disfrutar del tiempo libre 84
- Capítulo 5:

  Trabajo con la comunidad

  para disfrutar del ocio inclusivo

  con personas con Daño Cerebral Adquirido

  y sus familias

  en asociaciones 118

Recomendaciones finales..... 136

Las recomendaciones finales

son consejos importantes

que aparecen al final

de un documento o estudio.

Bibliografía..... 144

Una bibliografía es una lista de libros,
documentos y artículos
que se usan para preparar un trabajo.
Sirve para saber de dónde viene la información
y poder consultarla.

Anexos..... 154

Buenas ideas para organizar
actividades de **ocio inclusivo** en la comunidad
y en las asociaciones de Daño Cerebral de toda España.

Presentación

Desde el año 2005

en Daño Cerebral Estatal

organizamos talleres monográficos.

Un taller monográfico es una formación

sobre un tema concreto.

El objetivo de estos talleres

es dar a conocer lo que hacen

y saben nuestras entidades

sobre la atención a las personas

con Daño Cerebral Adquirido y a sus familias

y compartirlo con toda la sociedad.

Gracias a esta formación

y al trabajo en equipo

presentamos el Cuaderno Técnico número 24.

Su título es:

Promoción de la autonomía personal y vida independiente

de las personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias

a través del **ocio inclusivo**.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

En Daño Cerebral Estatal trabajamos
para que el mundo sea más accesible y fácil
para las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Una lesión cerebral puede causar
dificultades para comunicarse,
comprender textos escritos,
recordar información y mantener la atención.
Estas dificultades pueden impedir
que la persona participe por sí misma
en actividades de ocio.
Por este motivo, en Daño Cerebral Estatal defendemos
que el **ocio inclusivo y participativo**
sea un derecho importante
para las personas con una lesión cerebral.

Ocio inclusivo y participativo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

En Daño Cerebral Estatal creemos
que el derecho al **ocio inclusivo** es necesario
para que las personas con daño cerebral
puedan tener una vida independiente
y con las mismas oportunidades
que el resto de la ciudadanía.

El ocio es una forma

de participar en la sociedad

y de sentirse empoderado o empoderada

es decir, tener más control sobre tu vida.

El ocio es muy importante

para las personas con Daño Cerebral Adquirido

puedan formar parte de la sociedad

como cualquier otra persona.

El ocio es muy importante

para mejorar la autonomía

de las personas con Daño Cerebral Adquirido y par

a aumentar su calidad de vida.

Además, es muy importante contar

con la participación directa

de las personas con Daño Cerebral Adquirido

y de sus familias.

La colaboración de las personas

con Daño Cerebral Adquirido

ayuda a nuestra entidad Daño Cerebral Estatal

a conocer mejor sus necesidades

y a encontrar medidas más adecuadas y eficaces

para mejorar un **ocio inclusivo.**

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Desde Daño Cerebral Estatal queremos agradecer
al Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030
su apoyo económico.

Desde Daño Cerebral Estatal
agradecemos el trabajo de nuestras entidades
y de la Universidad de Deusto.
En especial, agradecemos la participación
de Doña Aurora Madariaga
profesora universitaria.
Doña Aurora Madariaga es experta
en estudiar cómo el ocio ayuda
a que las personas crezcan y mejoren su vida.

Desde Daño Cerebral Estatal reconocemos también
el importante apoyo de Daño Cerebral Andalucía
que ha sido la entidad responsable
de organizar este cuaderno.

Esperamos que esta publicación
ayude a crear nuevas maneras
de organizar actividades de ocio
y así más personas puedan participar
en la vida social y en la comunidad.

Personas que han participado en este cuaderno

1. Coordinación externa

La coordinación externa

se encarga de organizar y revisar el proyecto

desde fuera de Daño Cerebral Estatal

ayudando a que todo funcione bien.

Daño Cerebral Andalucía

- Rocío de la Rosa Díaz – Directora.

  Persona que dirige la organización

  y toma decisiones importantes.

- José Manuel Perejón Linares – Responsable de Comunicación.

  Persona que informa y comunica

  todo lo que hace la organización.

2. Coordinación interna

La coordinación interna

se encarga de organizar y revisar el proyecto

desde dentro de Daño Cerebral Estatal

asegurando que todo el equipo trabaje bien.

Daño Cerebral Estatal

- Clara Dehesa Medina – Trabajadora Social.
  Persona que ayuda a las personas y familias
  a resolver problemas sociales y a mejorar su vida.

3. Colaboración desde el Movimiento Asociativo del Daño Cerebral Estatal

Son las diferentes asociaciones

que ayudan y participan en el proyecto

compartiendo su experiencia y trabajo.

Desde Andalucía:

- Ignacio Gaztelu García de Paredes,
  Técnico en Integración Social
  de **Daño Cerebral ADACCA Cádiz**.
  Persona que ayuda a incluir
  a las personas con discapacidad en la sociedad.
- Ángela Lerena Madrid,
  Educadora Social
  de **Daño Cerebral Granada**.
  Persona que enseña y acompaña
  a personas y grupos
  para mejorar su vida social.
- Elena Gómez López,
  Educadora Social
  de **Daño Cerebral Jaén**.
  Persona que enseña y acompaña
  a personas y grupos
  para mejorar su vida social.

- María del Carmen Carmona Pérez,
  Técnica en Integración Social
  de **Daño Cerebral Adacema Málaga**.
  Persona que ayuda a incluir
  a las personas con discapacidad en la sociedad.
- Nieves García Rebollo,
  Neuropsicóloga
  de **Daño Cerebral Sevilla**.
  Persona que estudia cómo funciona el cerebro
  y ayuda a mejorar la memoria, atención y comunicación
  de las personas con una lesión cerebral.

Desde Castilla-La Mancha:

- Tamara Mora Corrochano,
  Monitora
  de **Daño Cerebral Castilla-La Mancha**.
  Persona que guía y acompaña a las personas
  en actividades de ocio y formación.

Desde Cataluña:

- Lourdes Andreu Daufi,
  Coordinadora
  de **TraCe**.
  Persona que organiza
  y dirige el trabajo del equipo.
- Tina Tomàs Requena,
  Educadora
  de **TraCe**.
  Persona que enseña y acompaña a las personas.

Desde la Comunidad de Madrid:

- Raquel García Cataluña,
  Psicóloga
  de **Daño Cerebral Invisible**.

Desde la Comunidad Valenciana:

- Amalia Precioso Gras,
  Técnica en Integración Social
  de **Daño Cerebral ADACEA Alicante**.
  Persona que ayuda a incluir
  a las personas con discapacidad en la sociedad.
- Elena García Serrano,
  Neuropsicóloga
  de **Daño Cerebral Ateneu Castelló**.
  Persona que estudia cómo funciona el cerebro
  y ayuda a mejorar la memoria, atención y comunicación
  de las personas con una lesión cerebral.
- Gemma Vinielles Macias,
  Terapeuta Ocupacional
  de **Daño Cerebral Ateneu Castelló**.
  Persona que ayuda a las personas
  a mejorar su autonomía en la vida diaria.

Desde Galicia:

- Carla Miranda Iglesias,
  Trabajadora Social y Responsable de Proyectos
  de **Dano Cerebral Galicia**.
  Persona que ayuda a las personas y familias
  a resolver problemas sociales y a mejorar su vida.

- Inés Mosquera Costa,
  Terapeuta Ocupacional
  de **Dano Cerebral Galicia**.
  Persona que ayuda a las personas
  a mejorar su autonomía en la vida diaria.
- Mariana Ansia Calviño, Técnica en Integración Social
  de **Dano Cerebral Santiago de Compostela**.
  Persona que ayuda a incluir
  a las personas con discapacidad en la sociedad.

Desde las Islas Baleares:

- Elena Díaz Hormigo,
  Terapeuta Ocupacional
  de **Dany Cerebral Rehacer Illes Balears**.
  Persona que ayuda a las personas
  a mejorar su autonomía en la vida diaria.

Desde el País Vasco:

- Arantza Garulo Sáenz del Castillo,
  Técnica en Integración Social
  de **Daño Cerebral / Garuneko Gaitza Araba**.
  Persona que guía y acompaña a las personas
  en actividades de ocio y formación.

4. Revisión externa: Doctora Aurora Madariaga Ortuzar

La Doctora Aurora Madariaga Ortuzar

es la persona experta que revisa

y da su opinión sobre el trabajo

para mejorar la calidad de este cuaderno.

La Doctora Aurora Madariaga Ortuzar

da información correcta y útil

para todas las personas con daño cerebral y sus familias.

La Doctora Aurora Madariaga Ortuzar es:

1. Profesora de la Universidad de Deusto.

2. Doctora en Ocio y Potencial Humano.

Estudia cómo el ocio ayuda a las personas.

3. Licenciada en Psicología.

Estudia el comportamiento y emociones

de las personas.

4. Experta en Pedagogía Terapéutica.

Estudia cómo enseñar y ayudar a las personas

con dificultades de aprendizaje.

5. Máster en Educación Especial.

Tiene estudios importantes

sobre personas con necesidades especiales.

La Doctora Aurora Madariaga Ortuzar trabaja en:

1. La **Cátedra de Ocio y Discapacidad**

desde el año 1994

y la dirige desde el año 2010.

Cátedra de Ocio y Discapacidad:
Lugar dentro de la universidad donde se estudia y se investiga cómo las personas con discapacidad pueden participar en actividades de ocio.

2. Ha participado y dirigido

proyectos importantes

en todo el país.

3. Es autora de artículos y libros muy importantes.

4. Ha dado muchas clases y charlas

sobre el Daño Cerebral Adquirido.

La Doctora Aurora Madariaga Ortuzar investiga y trabaja

sobre los siguientes temas:

1. Inclusión en el ocio:

Estudia cómo hacer que todas las personas

puedan participar en actividades de tiempo libre,

sin importar sus dificultades.

2. Personas con discapacidad:

Estudia cómo ayudar a las personas con dificultades.

3. Educación del ocio:

Estudia cómo usar el tiempo libre

de manera divertida y útil

para mejorar la vida de las personas con daño cerebral.

4. Tercer sector:

Colabora junto con organizaciones

que ayudan a la sociedad

y a las personas que lo necesitan.

5. Activista del Manifiesto por un Ocio Inclusivo:

Defiende que todas las personas

puedan participar en actividades de ocio.

La Doctora Aurora Madariaga Ortuzar investiga y estudia

cómo son las actividades de tiempo libre

que ofrecen las asociaciones

para personas con discapacidad

en todo el país.

Introducción

El ocio son las actividades

que hacemos en nuestro tiempo libre

y que nos hacen sentir bien y felices

y que nos permiten relacionarnos

con otras personas.

El ocio es un derecho

de todas las personas.

Este derecho está reconocido

por la **Convención sobre los Derechos**

de las Personas con Discapacidad

y por varias leyes de España

y leyes de otros países.

Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad: Acuerdo que dice que todas las personas con discapacidad tienen los mismos derechos que el resto de las personas.

Para poder disfrutar del ocio
es necesario eliminar obstáculos que aún existen.

Estos obstáculos pueden ser:

1. Barreras estructurales:

Son cosas en los lugares

que dificultan el acceso

como escalones o falta de rampas.

2. Barreras de actitud.

Se producen cuando

otras personas no incluyen o no apoyan

a las personas con discapacidad.

3. Barreras de comunicación.

Se producen cuando es difícil

entender o hacerse entender

por ejemplo, en textos o conversaciones.

Estas barreras afectan de forma especial

a las personas con Daño Cerebral Adquirido.

El Daño Cerebral Adquirido

cambia mucho la vida de estas personas

y hace que su proyecto de vida sea más difícil.

Este **cuaderno técnico**

tiene como objetivo ayudar

a organizar actividades de **ocio inclusivo**

para personas con Daño Cerebral Adquirido.

Este cuaderno sirve para planear,

poner en marcha y valorar

estas actividades de **ocio inclusivo.**

Cuaderno técnico: Documento o libro que explica paso a paso cómo hacer algo. Se usa para enseñar, guiar o dar instrucciones sobre un tema concreto como por ejemplo organizar actividades de ocio inclusivo para personas con discapacidad.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Este cuaderno quiere ayudar a cumplir

los derechos de las personas con discapacidad.

Este cuaderno quiere que las personas con discapacidad

puedan participar más en la sociedad

y disfrutar de su tiempo libre

igual que todas las demás personas.

Este cuaderno se organiza en cinco capítulos.

Los capítulos enseñan

cómo organizar actividades de ocio

donde todas las personas puedan participar

incluyendo a las personas

con Daño Cerebral Adquirido y sus familias.

El cuaderno explica paso a paso:

1. Qué es el **ocio inclusivo** y sus ideas básicas.
2. Cómo hacer actividades de **ocio inclusivo**

para cada persona.

3. Cómo hacer actividades de **ocio inclusivo**

con grupos de personas.

4. Cómo hacer actividades de **ocio inclusivo** en la comunidad

para que todas las personas puedan participar.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

En el primer capítulo llamado

-Qué es el **ocio inclusivo** en los programas

para personas con discapacidad- se explican:

1. Las leyes de España y de otros países

que reconocen el derecho al ocio.

2. Cómo el ocio está relacionado

con vivir de manera independiente,

participar en la comunidad

y no ser discriminado.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

El segundo capítulo se llama

-Barreras y necesidades de las personas

con Daño Cerebral Adquirido en el **ocio inclusivo**-

El segundo capítulo explica los problemas

que tienen las personas

con Daño Cerebral Adquirido

para participar en actividades de ocio.

También habla de las necesidades especiales

que deben cubrirse

para que las personas

con Daño Cerebral Adquirido

puedan disfrutar del ocio

igual que todas demás personas.

El segundo capítulo explica

cómo ayudar a que todas las personas

puedan disfrutar del ocio

a través de las siguientes ideas:

1. Que las actividades de ocio

sean fáciles de entender

para todas las personas.

2. Que cada persona reciba

la ayuda que necesita.

3. Que todas las personas

puedan participar y relacionarse con otras.

4. Que nadie sea juzgado ni tratado

de manera injusta

por tener discapacidad.

El objetivo de este segundo capítulo es dar ideas

para crear un **ocio inclusivo**, útil y duradero.

El tercer capítulo se llama

-Trabajo individual en **ocio inclusivo**

para personas con Daño Cerebral Adquirido-

El tercer capítulo explica

cómo organizar actividades de ocio

para cada persona

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

según sus gustos, capacidades y situación de vida.

Estas actividades ayudan a que la persona:

1. Tenga más control sobre su vida.

2. Sea más independiente.

3. Pueda participar en su comunidad

de forma útil y fácil.

El cuarto capítulo se llama

-Trabajo en grupo en **ocio inclusivo**

para personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias-

El cuarto capítulo explica

cómo organizar actividades de ocio en grupo.

Estas actividades ayudan a que las personas

con Daño Cerebral Adquirido y sus familias:

1. Se apoyen unas a otras.

2. Disfruten y se sientan bien todas juntas.

3. Participen y se relacionen con la comunidad.

4. Mejoren su entorno

y lo hagan más accesible

para todas las personas.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

El quinto capítulo se llama

-Trabajo en la comunidad en **ocio inclusivo**

para personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias-

El quinto capítulo explica

cómo trabajar con otras personas, organizaciones

y recursos del barrio o la ciudad.

El objetivo es que las personas

con Daño Cerebral Adquirido:

1. Puedan participar y formar parte

de la vida del barrio o la ciudad

junto con otras personas.

2. Puedan participar en actividades de ocio.

3. Usen y adapten los recursos del barrio.

4. Se sientan bienvenidas y apoyadas

por todas las personas.

Al final del cuaderno hay:

1. Recomendaciones finales

que son consejos para organizar mejor el **ocio inclusivo.**

2. Bibliografía

que son los libros y documentos

que se usaron para hacer este cuaderno.

3. Anexos

que es información extra

sobre actividades de **ocio inclusivo**

que han hecho algunas asociaciones

de Daño Cerebral Estatal.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Este cuaderno está pensado

para ayudar a mejorar el ocio para las personas

con Daño Cerebral Adquirido y sus familias.

El objetivo del cuaderno es:

1. Cambiar y mejorar los lugares

donde se hacen actividades de ocio

para las personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias.

2. Dar los apoyos necesarios

a las personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias.

3. Hacer que las personas

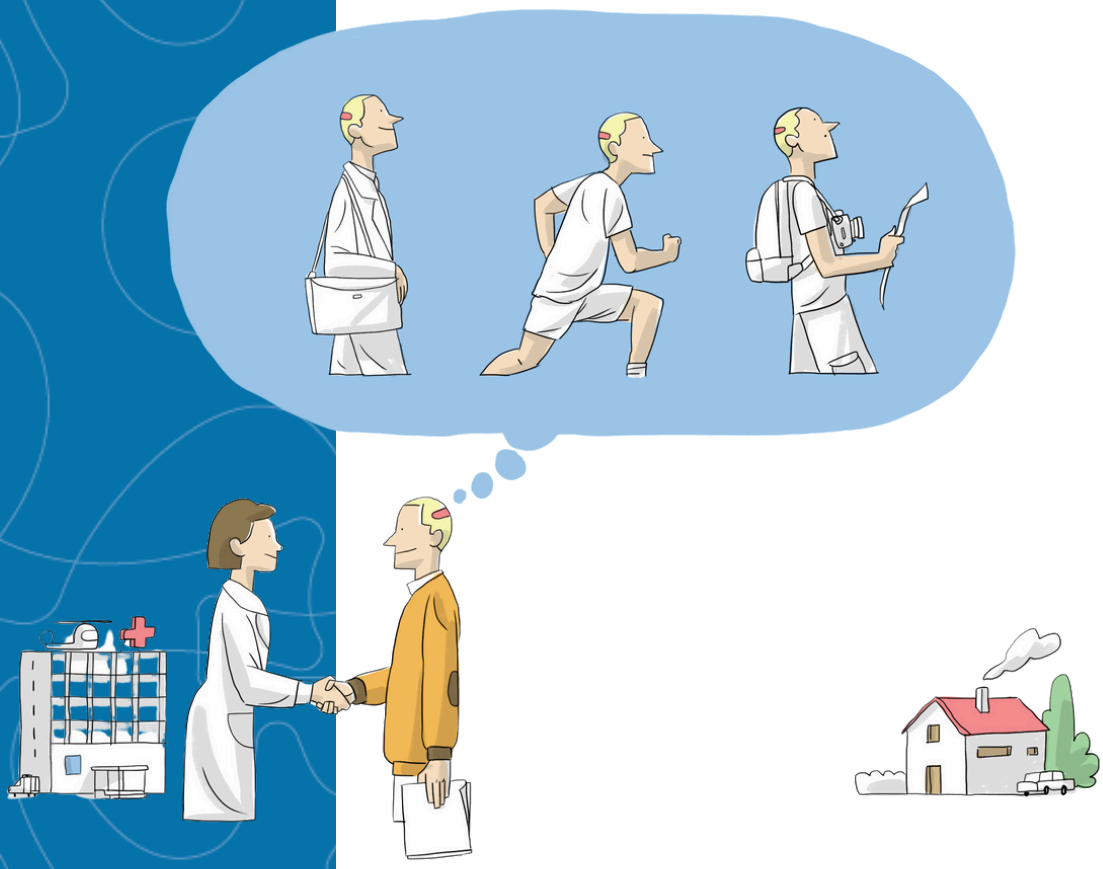
con Daño Cerebral Adquirido y sus familias

puedan participar de forma total

en las actividades de ocio.

Capítulo 1

¿QUÉ ES EL OCIO INCLUSIVO?



daño cerebral ESTATAL
30 ANIVERSARIO

¿Qué es el ocio inclusivo?

El ocio es una parte muy importante
de la vida de todas las personas.
El ocio significa hacer actividades que nos gustan
que nos hacen sentir bien
y que elegimos hacer de forma libre.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

A lo largo de la historia
el ocio se ha visto de muchas maneras:

1. Como un momento para descansar.
2. Como una forma de divertirse.
3. Como una manera de aprender y expresarse.

Hoy en día, el ocio es un derecho.
El ocio es importante y necesario
para todas las personas.
El ocio no es un premio ni un lujo.
El ocio es un derecho
que ayuda a tener una vida digna,
participar en la comunidad
y sentirse parte de la sociedad.

Por eso, todas las personas

incluidas las personas con discapacidad

deben poder disfrutar de su ocio

en igualdad de oportunidades.

Aunque el ocio es un derecho

para todas las personas

todavía hay muchas personas con discapacidad

que no pueden disfrutar del ocio

igual que los demás.

El problema no es la discapacidad.

El problema es que muchos lugares y personas

no están preparados

para atender a las necesidades

de las personas con discapacidad.

Por ello todavía hay barreras

que no dejan participar

a todas las personas por igual.

Entender el ocio de forma inclusiva

significa entenderlo de una manera

más amplia y completa.

El ocio no es solo -tiempo libre- o -diversión-

El ocio es una experiencia personal.

El ocio es algo que cada persona vive a su manera.

El ocio es:

1. Algo que se elige de forma libre.

2. Algo que hace sentir bien.

3. Algo que tiene un significado especial

para cada persona.

1. Tipos de ocio

1. Ocio que hacemos solo por gusto:

Se trata de actividades que hacemos

porque nos encantan y nos hacen sentir bien.

2. Ocio que también sirve

para aprender o mejorar la salud:

Se trata de actividades que disfrutamos

pero además nos ayudan a conseguir algo

como aprender algo nuevo o cuidarnos.

3. Ocio que no es bueno:

Se trata de actividades que no elegimos

que no nos gustan

o que nos hacen sentir mal.

Este tipo de ocio no ayuda

y no mejora nuestra vida.

El ocio es bueno

cuando lo elegimos de forma libre,

nos gusta y nos aporta algo positivo.

Así, el ocio nos ayuda a crecer y a sentirnos mejor

con nosotros mismos y con los demás.

El ocio tiene muchas formas diferentes.

Podemos jugar, crear cosas,

disfrutar de la naturaleza,

celebrar fiestas o ayudar a otras personas.

Todas estas actividades

pueden darnos alegría

y hacernos sentir parte de un grupo.

El ocio puede ser algo rápido y espontáneo

como hacer una actividad un día cualquiera.

O puede ser algo más profundo y constante

que hacemos muchas veces.

Este tipo de ocio nos ayuda a crecer,

a relacionarnos y a sentirnos bien en la comunidad.

El ocio es un derecho importante

para todas las personas.

Hay documentos de muchos países

que dicen de forma clara

que todas las personas

deben poder disfrutar del ocio

igual que disfrutan de la educación o de la salud.

Estos documentos son:

- La Carta de Educación del Ocio.
- La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Estos documentos también dicen

que las personas con discapacidad

tienen derecho a participar en actividades culturales,

deportivas y recreativas sin discriminación.

Pero en la realidad

todavía hay muchas barreras.

Estas barreras pueden ser físicas,

de comunicación, económicas y sociales.

Por eso, para que este derecho se cumpla

es necesario quitar esas barreras

y crear actividades y espacios

más accesibles e inclusivos.

Actividades y espacios

más accesibles e inclusivos

son aquellos que todas las personas

pueden usar y disfrutar

sin importar si tienen alguna discapacidad o dificultad.

Hablar de **ocio inclusivo**

significa que todas las personas

puedan participar de forma activa,

sentirse importantes y disfrutar en igualdad.

Para conseguirlo hay algunas reglas importantes

que nos indican cómo debemos actuar

o hacer las cosas.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Estas reglas son:

1. Normalización:

Todas las personas pueden hacer actividades

que son valoradas por la sociedad.

2. Accesibilidad:

Los lugares y actividades

deben ser fáciles de usar y entender

para todas las personas.

3. Inclusión:

Ayudar a que las personas se conozcan,

estén juntas y participen en las actividades.

4. Participación:

Cada persona decide y participa

en las actividades de ocio que hace.

5. Igualdad de oportunidades:

Cambiar los lugares y actividades

para que todas las personas

puedan participar y recibir

la ayuda que necesiten.

Es importante entender la diferencia

entre integración e inclusión:

- Integración: la persona con discapacidad
  se une a los lugares y actividades que ya existen.

- Inclusión: los lugares, servicios y actividades
  se cambian y adaptan
  para que todas las personas
  se sientan bienvenidas,
  puedan participar y usar todo con facilidad.

Para tener un **ocio inclusivo** real

es necesario cambiar la forma

en que se organizan las actividades.

No basta con ayudar sin participación.

Cada persona debe poder decidir y participar

en las actividades que se hacen.

También es importante

que participen en el **ocio inclusivo**:

1. La **Administración Pública**.

2. Las asociaciones y entidades sociales.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Administración Pública:
Instituciones y personas que trabajan para el gobierno. Su función es organizar servicios y recursos para ayudar a la ciudadanía, como la educación, la salud o los espacios de ocio.

3. Las familias.

4. Los grupos de amigos y vecinos.

5. Toda la ciudadanía.

Con la participación de todos y todas

se pueden crear actividades que sean:

1. Accesibles: fáciles de usar para todas las personas.

2. Sostenibles: que puedan mantenerse en el tiempo.

3. Compartidas: que incluyan a todas las personas.

4. Centradas en los derechos

y en lo que cada persona necesita.

5. Que ayuden a vivir en comunidad.

El **ocio inclusivo** no solo mejora

la vida de las personas con discapacidad

sino que también ayuda a cambiar la sociedad.

Cada actividad, encuentro

o proyecto bien hecho sirve para:

1. Aprender de todas las personas.

2. Enseñar a las personas

que tener discapacidad no es algo malo

y que todas las personas

podemos participar por igual

en las actividades que se organicen.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

3. Fortalecer la unión entre todas las personas.

Es importante:

- Valorar la diversidad
  es decir, reconocer y respetar
  que todas las personas son diferentes
  y tienen cosas valiosas que aportar a la sociedad.
- Dar igualdad de oportunidades a todas las personas.
- Crear espacios donde todas las personas
  puedan participar, ser creativas
  y actuar con autonomía e independencia.

El ocio puede ayudar a que las personas:

- Tengan más control sobre su vida.
- Se sientan bien.
- Vivan de manera justa y en igualdad.

Disfrutar y compartir actividades importantes

no es un privilegio

sino un derecho de todas las personas.

Entender el ocio de esta manera

es la base para organizar actividades.

A nivel individual, en grupo o en la comunidad

es importante ver el ocio como un derecho

y una experiencia importante.

También es necesario conocer los gustos,

capacidades y objetivos de cada persona

con Daño Cerebral Adquirido.

También es necesario

que participen las familias y la comunidad.

Así se pueden hacer actividades

que sean útiles, que duren en el tiempo

y que se adapten a cada persona.

La idea del **ocio inclusivo** se pone en práctica

y se convierte en actividades reales

que todas las personas pueden disfrutar juntas.

Así se consigue una sociedad justa, diversa y acogedora.

El **ocio inclusivo** no solo mejora

la vida de las personas con discapacidad

sino que también transforma la sociedad.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Cada encuentro, actividad de ocio

y experiencia compartida

entre las personas sirve para:

1. Eliminar barreras.

Esto significa que todas las personas

pueden participar en las actividades de ocio.

2. Reducir prejuicios.

Esto significa que las personas no sean juzgadas

por tener discapacidad.

3. Crear redes de apoyo.

Esto significa que se creen grupos de apoyo

entre todas las personas.

Cuando las personas con discapacidad

eligen y participan en su tiempo libre

se les reconoce como iguales al resto de personas

y pueden disfrutar, crear y aportar

como todas las demás personas de la sociedad.

Hacer actividades de **ocio inclusivo**

necesita compromiso por parte de todas las personas,

creatividad y trabajo en equipo.

Los beneficios de hacer actividades son:

1. Más autonomía y confianza en uno mismo.

2. Tener amigos y amigas

con quienes compartir y sentirse bien.

3. Comunidades más unidas.

La **inclusión** se consigue poco a poco

haciendo actividades

y tomando decisiones paso a paso.

En el proceso de la **inclusión**:

1. Cada gesto de cada persona cuenta.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Inclusión:
Inclusión significa que todas las personas pueden participar, sentirse bienvenidas y formar parte de actividades y lugares sin importar sus diferencias o dificultades.

2. Cada decisión de cada persona importa.

3. Cada lugar de fácil acceso

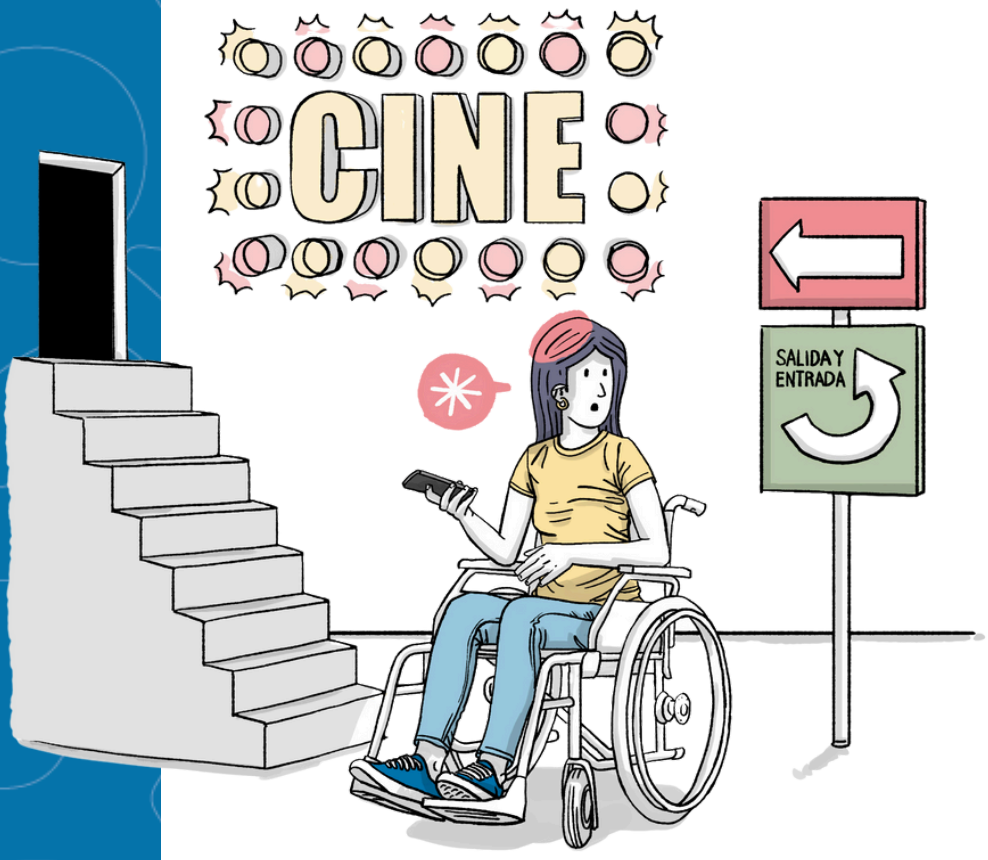
es una oportunidad

para que el ocio sea un derecho

que todas las personas puedan disfrutar.

Capítulo 2

PROBLEMAS Y NECESIDADES DE LAS PERSONAS CON DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO PARA DISFRUTAR DEL OCIO INCLUSIVO



daño cerebral ESTATAL
30 ANIVERSARIO

Problemas y necesidades de las personas con Daño Cerebral Adquirido para disfrutar del ocio inclusivo

Este capítulo habla

sobre los problemas y necesidades

que tienen las personas

con Daño Cerebral Adquirido

para participar en actividades de ocio.

También explica qué es el Daño Cerebral Adquirido

y cuáles son sus principales características.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

1. Qué es el Daño Cerebral Adquirido y sus características.

El Daño Cerebral Adquirido es una lesión

que ocurre de repente en el cerebro.

Puede ser causada por:

- Un golpe o accidente.
- Problemas en el corazón
- Falta de oxígeno.
- Infecciones.

El Daño Cerebral Adquirido

aparece de forma brusca

y sus efectos dependen

de qué parte del cerebro esté lesionada

y de la gravedad de la lesión.

Las consecuencias del Daño Cerebral Adquirido pueden afectar:

1. A las actividades de la vida diaria de las personas.

2. A la capacidad de relacionarse con otras personas.

3. A la participación de las personas en actividades de ocio.

2. Problemas comunes después del Daño Cerebral Adquirido.

Después de un Daño Cerebral Adquirido

las personas pueden tener varios problemas:

- Problemas de movimiento.

Dificultad para moverse o caminar.

Debilidad en un lado del cuerpo.

Espasmos o temblores en el cuerpo.

- Problemas de los sentidos.

Dificultad para ver o escuchar.

Problemas para orientarse y percibir el entorno.

- Problemas del cuerpo.

Dificultad para tragar.

Problemas para respirar.

Pérdida de control de la vejiga o intestinos.

- Problemas de pensamiento.

Dificultad para prestar atención.

Problemas de memoria.

Dificultad para hablar o entender.

Problemas para planificar y seguir normas sociales.

- Problemas emocionales.

Ansiedad, depresión o falta de motivación.

Cambios en la conducta como impulsividad,

agresividad o comportamiento inadecuado.

Todos estos problemas afectan

a la persona con Daño Cerebral Adquirido

y también a su familia.

3. Cómo afecta el Daño Cerebral Adquirido al ocio inclusivo.

El Daño Cerebral Adquirido
puede hacer que las personas
participen menos en el **ocio inclusivo.**

Esto pasa porque:

1. Las personas con Daño Cerebral Adquirido
pueden perder autonomía
y necesitan ayuda
para hacer cosas por sí mismas.

2. Las personas con Daño Cerebral Adquirido
pueden tener problemas para comunicarse.

3. Las personas con Daño Cerebral Adquirido
pueden tener dificultad para moverse.

4. Su grupo de amigos y amigas se reduce.

Después del Daño Cerebral Adquirido
muchas personas pierden amigos y amigas.
También dejan de ir a lugares donde solían ir
y se separan de la comunidad.
Esto puede hacer
que las personas con Daño Cerebral Adquirido
se sientan solas.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

También muchas actividades de ocio

solo están hechas para rehabilitar

y no para disfrutar y divertirse.

Esto significa que las personas con Daño Cerebral Adquirido

no pueden elegir lo que quieren hacer.

4. Necesidades importantes para un ocio inclusivo.

El ocio autogestionado es aquel

en el que la persona decide qué hacer,

cómo hacerlo y con quién.

Este tipo de ocio es muy importante porque:

1. Muestra las capacidades de cada persona

con Daño Cerebral Adquirido.

2. Ayuda a que las personas aprendan

que tener discapacidad no es algo malo.

3. Favorece la participación en la comunidad

de las personas con Daño Cerebral Adquirido.

4. Refuerza la **autoestima** y la autonomía

de las personas con Daño Cerebral Adquirido.

5. Permite que la sociedad reconozca y valore

a las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Autoestima:
Es lo que una persona piensa y siente sobre sí misma. Tener buena autoestima significa sentirse capaz, valiosa y segura de sí misma.
Ayuda a que la personas tenga confianza para hacer cosas nuevas y participar en actividades.

Para que el **ocio inclusivo** sea real

las personas con Daño Cerebral Adquirido necesitan:

1. Accesibilidad real,

es decir, que los lugares y actividades

sean fáciles de usar y entender.

La accesibilidad real se consigue

gracias a la **accesibilidad física**

a través de rampas, ascensores y baños adaptados

para poder moverse sin problemas.

La accesibilidad real se consigue

gracias a la **accesibilidad sensorial**

gracias a la **audiodescripción**, subtítulos

y **bucles magnéticos** para personas

con dificultades de vista u oído.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Accesibilidad física:
Significa que los lugares, edificios y espacios sean fáciles para entrar, salir y usar para todas las personas.

Accesibilidad sensorial:
Significa que los lugares y actividades sean fáciles de entender para las personas con problemas de vista, oído u otros sentidos.

Audiodescripción:
Sistema que explica con palabras lo que ocurre en imágenes o escenas.

Bucles magnéticos:
Sistemas que ayudan a las personas con audífonos o a escuchar mejor.

La accesibilidad real se consigue

gracias a la **accesibilidad cognitiva**

a través de información clara, **pictogramas**

y señales sencillas para entender mejor.

Accesibilidad cognitiva:
Significa que la información sea fácil de entender para todas las personas.

Pictogramas:
Dibujos o símbolos que representan acciones, lugares, objetos o ideas. Se usan para ayudar a las personas a entender la información.

La accesibilidad real se consigue

gracias a la **accesibilidad actitudinal**

gracias a personas respetuosas

que trate bien a todas las personas.

Accesibilidad actitudinal:
Significa que las personas que trabajan o atienden al público, traten bien a todas las personas sin discriminación ni sobreprotección.

2. Información clara y anticipada.

Es decir, que las personas sepan antes de tiempo

cómo serán las actividades

para poder planificarlas

y decidir por sí mismas

si quieren o no quieren hacerlas.

3. Formación del personal.

El personal que atiende a las personas

con Daño Cerebral Adquirido

debe tener conocimientos para:

- Dar un trato profesional y respetuoso
  a las personas con Daño Cerebral Adquirido.
- Centrar su atención en la persona con Daño Cerebral Adquirido.
- Evitar tratar a los adultos con Daño Cerebral Adquirido
  como niños.

5. Barreras que hacen más difícil que las personas con Daño Cerebral Adquirido participen en el ocio inclusivo.

Una barrera es cualquier cosa

que dificulta o impide que una persona

participe en actividades sociales, culturales o de ocio.

Estas barreras pueden verse o no verse.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Existen varios tipos de barreras:

1. Barreras físicas:

Son obstáculos que están en un lugar.

Por ejemplo:

- Escaleras.
- Puertas muy estrechas.
- Falta de rampas o ascensores.

2. Barreras de comunicación:

Dificultan entender o recibir información.

Por ejemplo:

- Falta de subtítulos.
- Falta de intérpretes.
- Materiales que no son accesibles o fáciles de leer.

3. Barreras actitudinales o sociales:

Tienen que ver con cómo piensa o actúa la gente.

Por ejemplo:

- Ideas equivocadas.
- Discriminación.
- Tratar a los adultos como si fueran niños.
- Sobreproteger.

4. Barreras institucionales:

Dependen de las normas o decisiones de las instituciones.

Por ejemplo:

- Políticas insuficientes.
- Falta de actividades pensadas para todas las personas.

5. Barreras en el acceso a servicios:

Dificultan llegar o usar los servicios.

Por ejemplo:

- No tener transporte adaptado.
- No encontrar actividades de ocio inclusivo.

Los estudios muestran

que las personas con Daño Cerebral Adquirido

encuentran barreras concretas en el ocio, como:

1. Lugares con barreras físicas, por ejemplo:

escaleras o espacios difíciles de usar

con silla de ruedas.

2. Dificultades para entender información complicada

como horarios poco claros

o actividades mal explicadas.

3. No hay subtítulos para quienes no oyen bien

o no hay señales visuales para quienes ven poco.

4. Actividades demasiado caras

que muchas personas no pueden pagar.

5. Poca sensibilización, es decir,

poca comprensión por parte de la sociedad.

6. **Normas inclusivas** que no se aplican.

Normas inclusivas: Reglas o leyes que buscan que todas las personas puedan participar y estar incluidas, sin importar si tienen discapacidad o alguna dificultad.

El **Real Decreto 193/2023**

y la **Federación Andaluza de Daño Cerebral**

hablan de 10 ideas importantes

para que los espacios de ocio sean accesibles:

1. Accesibilidad física:

que haya rampas, ascensores y espacios fáciles de usar.

Accesibilidad cognitiva:

información clara, sencilla y fácil de entender.

Accesibilidad sensorial:

apoyos para personas con problemas de vista o audición

como subtítulos o audiodescripción.

2. Materiales y apoyos técnicos:

disponer de objetos o ayudas que faciliten

la participación en la actividad.

3. Formación del personal:

personas trabajadoras preparadas y sensibles

a las necesidades de cada persona durante la actividad.

4. Facilidades para acompañantes:

que las personas que apoyan

puedan entrar y ayudar sin dificultades.

5. Tiempos de espera adecuados:

actividades con ritmos tranquilos

y horarios bien organizados.

Real Decreto 193/2023:
Ley de España que dice que todos los lugares y servicios deben ser accesibles y justos para las personas con discapacidad.

Federación Andaluza de Daño Cerebral:
Grupo de asociaciones de diferentes provincias de Andalucía que trabajan juntas para mejorar la vida de las personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias.

6. Información clara:

saber cómo es el lugar y la actividad antes de ir.

7. Transporte adaptado:

poder llegar al lugar de la actividad de ocio sin barreras.

8. Productos de apoyo:

ofrecer herramientas que ayuden a participar en la actividad.

9. Prioridad en la participación:

que las personas con Daño Cerebral Adquirido

no se queden fuera de la actividad.

10. Precios accesibles:

que no sea demasiado caro participar en la actividad.

6. Ideas importantes en el campo o zonas rurales.

En el campo o zonas rurales

hay problemas especiales

que dificultan el **ocio inclusivo**

para las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Estos problemas son:

1. Falta de programas adaptados

para las personas con Daño Cerebral Adquirido.

2. Transporte inadecuado

para las personas con Daño Cerebral Adquirido.

3. Pocas personas profesionales formadas

para atender a las personas

con Daño Cerebral Adquirido.

4. Pocas actividades y lugares para aprender o divertirse

para las personas con Daño Cerebral Adquirido.

5. No conocer o entender bien las necesidades

de las personas con discapacidad.

6. Difícil acceso a la información

para las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Aunque vivir en el campo puede tener ventajas

como el contacto con la naturaleza,

estos problemas hacen que sea

más difícil participar en igualdad de condiciones.

Para mejorar la situación

de las personas con Daño Cerebral Adquirido

se necesitan aplicar las siguientes reglas:

- Crear espacios y actividades
  donde todas las personas puedan participar.
- Formar al personal que atiende
  a las personas con Daño Cerebral Adquirido.
  de forma continua.
- Dar información clara y fácil de entender.
- Permitir que los acompañantes participen.
- Hacer **programas de sensibilización social.**
- Ofrecer ayudas económicas.

Programas de sensibilización social:
Actividades o campañas que enseñan a la sociedad a entender y respetar a las personas con discapacidad.

- Cambiar las actividades culturales y deportivas para que todas las personas puedan participar según sus necesidades.

7. Idea final.

El Daño Cerebral Adquirido

causa problemas que afectan

a las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Para que todas las personas

puedan disfrutar del **ocio inclusivo,**

es importante identificar y quitar las barreras.

Las barreras pueden ser:

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

- **Barreras físicas**.
  Es necesario poner rampas,
  ascensores y baños adaptados.
  Esto significa que los lugares
  sean fáciles de usar
  para todas las personas.

- **Barreras cognitivas**.
  Es necesaria la información clara y sencilla.
  Esto significa que la información
  sea fácil de entender para todas las personas.

- **Barreras sensoriales**.
  Son necesarias las ayudas para la vista o el oído.
  Esto significa que las personas
  con problemas de vista u oído
  puedan participar en las actividades.

- **Barreras económicas**.

  Es necesario un precio adecuado.
  Esto significa que todas las personas
  puedan pagar o usar las actividades.

- **Barreras actitudinales**.

  Es necesaria la comprensión y sensibilización
  por parte de toda la sociedad.
  Esto significa que la gente trate bien
  a todas las personas
  y entienda sus necesidades.

Cuando las actividades de ocio permiten

que cada persona elija qué hacer y cómo hacerlo

ayudan a:

- Mostrar las capacidades de cada persona.
- Mejorar la autoestima de cada persona.
- Favorecer la participación de las personas
  en la comunidad.

Es muy importante que familias, asociaciones,

personas profesionales y administraciones

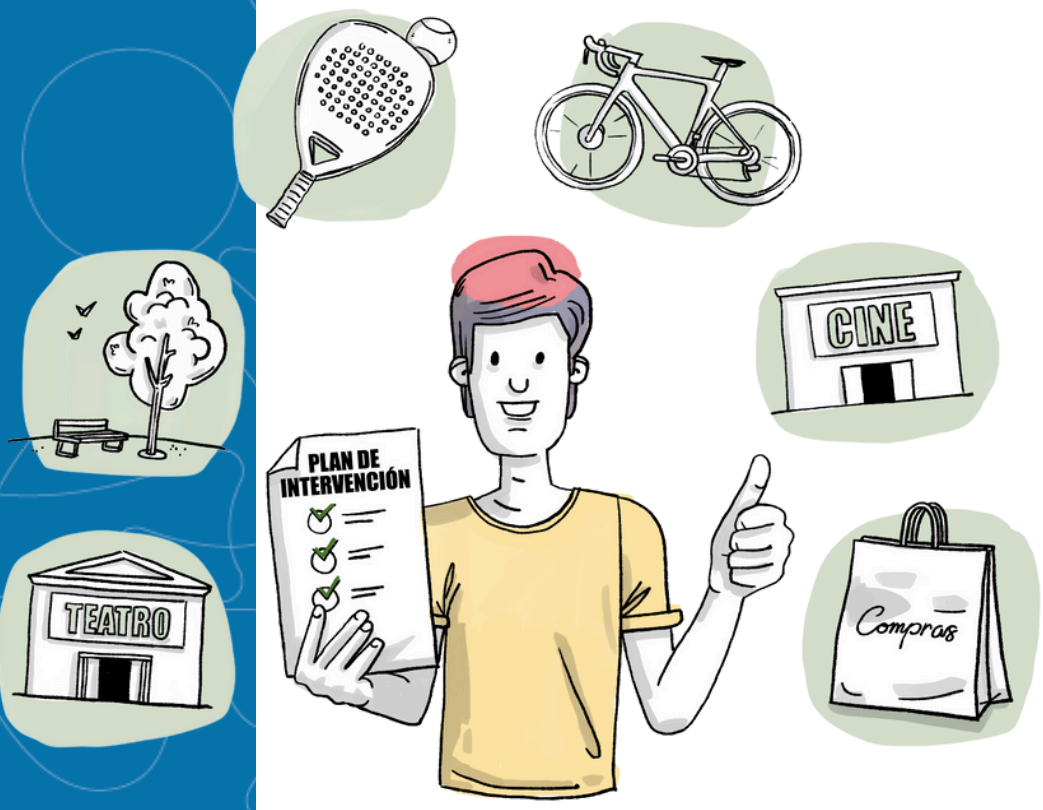
trabajen juntos para:

- Crear **políticas inclusivas**.
- Mejorar el acceso de los espacios.
- Garantizar que las personas
  con Daño Cerebral Adquirido
  puedan vivir de manera independiente, digna y plena.

Políticas inclusivas:
Planes o normas hechas por el gobierno para que todas las personas puedan participar y tener las mismas oportunidades.

Capítulo 3

ACTIVIDADES DE OCIO ADAPTADAS A CADA PERSONA CON DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO



daño cerebral ESTATAL
30 ANIVERSARIO

Actividades de ocio adaptadas a cada persona con Daño Cerebral Adquirido

El ocio es muy importante

para que las personas con Daño Cerebral Adquirido:

- Se sientan parte de la comunidad.
- Desarrollen sus capacidades.
- Mejoren su calidad de vida.

En las **asociaciones de discapacidad**

organizar el ocio de forma individualizada

significa que cada actividad

se adapte a las necesidades, intereses

y capacidades de cada persona.

Esto permite que cada persona:

- Sea reconocida como única.
- Participe de forma activa en su comunidad.

Asociaciones de discapacidad: Grupo de personas que trabajan juntas para ayudar a personas con discapacidad.

Este capítulo explica cómo organizar actividades de ocio

pensando en cada persona de forma individual.

El objetivo es adaptar las actividades

a cada persona, porque esto:

- Ayuda a que la persona con Daño Cerebral Adquirido se sienta bien.
- Ayuda a mejorar la capacidad de tomar decisiones de las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Es decir, ayuda a que la persona
pueda elegir por sí misma lo que quiere hacer.

- Refuerza la identidad personal
de las personas con Daño Cerebral Adquirido.
Es decir, ayuda a que la persona
se sienta reconocida y valorada por quien es.
- Apoya la recuperación y adaptación a la vida
después de la lesión cerebral
de la persona con Daño Cerebral Adquirido.
Es decir, ayuda a volver a hacer cosas
y adaptarse a los cambios tras el daño cerebral.

La intervención individualizada es cuando

se planifica y organiza una actividad

pensando en las necesidades, intereses

y capacidades de cada persona.

El objetivo es que cada persona

pueda participar y aprovechar las actividades

de la mejor manera posible.

La intervención individualizada significa:

1. Conocer a la persona de manera completa.

2. Saber qué le motiva y qué le impide participar.

3. Diseñar juntos un plan de actividades

para que la persona pueda participar.

4. Dar los apoyos necesarios

para que las personas se sientan incluidas de verdad.

También es importante:

- Que el equipo profesional, la familia
  y la comunidad trabajen juntos.
- Hacer un plan que se pueda cambiar en caso necesario,
  poner objetivos claros
  y revisar cómo va el plan.

Esta forma de trabajar es parte

de una manera de organizar el ocio

para que todas las personas puedan participar.

Significa que la persona con Daño Cerebral Adquirido:

1. Es la protagonista de su tiempo libre.

2. Participa en las actividades

junto a otras personas y en su comunidad.

3. Participa en las actividades con igualdad y respeto.

1. Principios de la intervención individual en el ocio inclusivo para personas con Daño Cerebral Adquirido.

La intervención individual significa

organizar actividades de ocio

pensando en cada persona.

Para hacerlo bien, hay que:

1. Organizar el ocio con cuidado

y adaptarse a las necesidades de cada persona.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

2. Seguir los principios de accesibilidad universal,

es decir, que todas las personas puedan participar.

3. Aumentar la participación de la persona

con Daño Cerebral Adquirido

en todas las actividades.

4. Respetar los derechos de todas las personas

y asegurar que puedan participar, decidir

y ser tratadas con igualdad y respeto.

Ideas principales de la intervención individual para personas con Daño Cerebral Adquirido.

1. Enfoque centrado en la persona:

Cada actividad se adapta a los intereses,

necesidades y capacidades de la persona

con Daño Cerebral Adquirido

2. Accesibilidad y apoyos personalizados:

Se proporcionan ayudas y apoyos

para que todas las personas

con Daño Cerebral Adquirido puedan participar.

3. Ocio en comunidad:

Las actividades se realizan en lugares

donde la persona con Daño Cerebral Adquirido

puede relacionarse con otras

y sentirse parte de la comunidad.

4. Participación y protagonismo:

La persona con Daño Cerebral Adquirido

decide qué hacer y cómo participar.

5. Metodología flexible e interdisciplinar:

Los profesionales usan distintos métodos

y trabajan juntos para adaptarse

a cada persona y situación.

6. Evaluación y mejora continua:

Se revisan las actividades y apoyos

para mejorar de forma continua

la experiencia de la persona

con Daño Cerebral Adquirido

7. Coordinación con familias y comunidad:

Se trabaja junto a la familia y la comunidad

para apoyar a la persona

con Daño Cerebral Adquirido

de forma completa.

1.1. Enfoque centrado en la persona.

Es muy importante reconocer que cada persona

con Daño Cerebral Adquirido es única.

Cada persona tiene capacidades,

intereses y gustos distintos,

por eso las actividades y apoyos

deben adaptarse a ellas,

respetando siempre sus decisiones

y aumentando su autonomía.

También es importante que la persona

con Daño Cerebral Adquirido

pueda decidir sobre su tiempo libre,

qué actividades quiere hacer y dónde participar.

Para lograrlo se hacen Planes Individualizados de Ocio.

Estos planes incluyen:

- Los gustos personales
  de las personas con Daño Cerebral Adquirido
- Posibilidades de participar en grupos y en la comunidad.
- Los planes deben asegurar
  que todas las actividades sean útiles e importantes
  y que puedan participar todas las personas.

1.2. Accesibilidad y apoyos personalizados.

Es muy importante que todo sea accesible

para todas las personas.

Esto incluye:

1. Lo físico como lugares y espacios.

2. Lo sensorial como la vista, oído, tacto.

3. Lo cognitivo como entender la información.

4. Lo actitudinal como la forma

en que nos tratamos y nos relacionamos.

Hay que preparar lugares, materiales y actividades

que sean fáciles de entender

para que todas las personas puedan participar.

También hay personas especialistas.

Ellas ayudan a cada persona según sus necesidades,

respetando su autonomía

y facilitando que puedan participar de manera activa

en las actividades de **ocio inclusivo.**

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

1.3. Ocio en comunidad.

> **Ocio inclusivo:** Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

El **ocio inclusivo** debe hacerse

en lugares de la comunidad.

Esto ayuda a que todas las personas

puedan participar y relacionarse unas con otras.

Es importante que las personas puedan ir y participar

en lugares y actividades de la comunidad, como:

- Cines, bibliotecas y centros culturales.
- Deportes y actividades municipales.
- Asociaciones del barrio o fiestas populares.
- Cualquier espacio público que tenga un acceso fácil.

Así, cada persona con Daño Cerebral Adquirido

puede integrarse y disfrutar de manera completa.

1.4. Participación y protagonismo.

Las personas con Daño Cerebral Adquirido

deciden sobre su ocio.

Las personas con Daño Cerebral Adquirido

pueden decir qué actividades quieren hacer

cómo hacerlas y con quién.

A las personas con Daño Cerebral Adquirido

se les da ayuda para tomar decisiones.

Se crean espacios donde cada persona

puede decidir de verdad

cómo usar su tiempo libre.

Al principio, las personas profesionales

las acompañan y ayudan.

Después, las personas con Daño Cerebral Adquirido

pueden hacerlo cada vez más solas e independientes.

También se enseña a los familiares

para disfrutar juntos del ocio

y fortalecer las relaciones entre ellos.

Hacer actividades en grupo y en la comunidad ayuda a:

- Tener más confianza en sí mismos.
- Hacer amistades.
- Sentirse parte de la sociedad.

1.5. Metodología flexible e interdisciplinar.

Las actividades de ocio deben ser flexibles.

Esto significa que se pueden cambiar

según cómo se sienta cada persona

con Daño Cerebral Adquirido.

Se pueden cambiar:

- Las actividades.
- El ritmo de las actividades.
- La ayuda que recibe cada persona con Daño Cerebral Adquirido.

Metodología flexible e interdisciplinar: Consiste en trabajar de forma organizada, adaptada a cada persona y con un equipo profesional para que todas las personas puedan participar y disfrutar del ocio.

Así, todas las personas

pueden disfrutar del ocio

de manera accesible.

El trabajo para mejorar la participación

de las personas con Daño Cerebral Adquirido

se hace con un equipo de profesionales.

El equipo de profesionales

está compuesto por:

- Neuropsicólogos y neuropsicólogas:
  ayudan a mejorar la memoria, atención y emociones.
- Terapeutas ocupacionales:
  enseñan a hacer actividades de la vida diaria
  y a usar ayudas si es necesario.
- Trabajadores sociales y trabajadoras sociales:
  apoyan a la familia.
- Educadores y educadoras:
  enseñan habilidades y ayudan en el aprendizaje.
- Monitores y monitoras de ocio y tiempo libre:
  organizan y acompañan las actividades de ocio.
- Otros profesionales:
  pueden ayudar según su experiencia y conocimientos.

Gracias al trabajo del equipo de profesionales

se asegura que todas las personas

reciban apoyo completo

y que las actividades sigan los objetivos

de cada persona y del grupo.

Se reconoce que las personas
con Daño Cerebral Adquirido
son expertas en su propia vida.
Ellas, junto con sus familias
saben lo que necesitan
y lo que les ayuda en su recuperación
y en su vida diaria.

La participación de las personas
con Daño Cerebral Adquirido
es muy importante para que las actividades y apoyos
se ajusten a sus gustos, necesidades y bienestar.

También se usan formas de trabajo participativas.
Esto significa:
1. Escuchar siempre lo que las personas
con Daño Cerebral Adquirido
quieren y necesitan.
2. Identificar las dificultades o barreras
que las personas con Daño Cerebral Adquirido
puedan tener.
3. Dar los apoyos necesarios
para que las personas con Daño Cerebral Adquirido
puedan decidir y participar de forma activa.

4. Crear espacios seguros

donde las personas con Daño Cerebral Adquirido

puedan ser autónomas y sentirse bien.

1.6. Evaluación continua y mejora.

Es muy importante comprobar

cómo van las actividades de **ocio inclusivo.**

Para saber cómo van las actividades

se hace una evaluación o seguimiento.

La evaluación o seguimiento

se hace de forma continua

y sirve para comprobar si:

- Si la persona con Daño Cerebral Adquirido participa de verdad.
- Si la persona con Daño Cerebral Adquirido está contenta con las actividades.
- Si la persona con Daño Cerebral Adquirido tiene más amigos y relaciones.
- Si la persona con Daño Cerebral Adquirido se siente incluida en la comunidad.

Para hacer la evaluación o el seguimiento

se usan herramientas adaptadas como:

- Entrevistas personales.
- **Escalas con dibujos o colores**.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Escala con dibujos o colores: Herramienta que ayuda a expresar opiniones o sentimientos usando dibujos, símbolos o colores. Se usa para que la persona puede decir qué le gusta, qué siente o qué piensa.

- **Encuestas**.
- Actividades en grupo
  donde todas las personas puedan participar.

Encuestas:
Preguntas que se hacen a una persona para saber su opinión, lo que le gusta o lo que necesita.

La información que se obtiene

de la evaluación o seguimiento sirve para:

- Cambiar o mejorar las actividades.
- Dar los apoyos que cada persona necesita.
- Ayudar a que la persona con Daño Cerebral Adquirido sea más independiente.
- Mejorar la participación en la comunidad
- de la persona con Daño Cerebral Adquirido
- Aumentar el bienestar y calidad de vida
- de la persona con Daño Cerebral Adquirido.

Gracias a la evaluación y el seguimiento

la intervención cambia según las necesidades

de cada persona.

La intervención es la forma en que se organizan

y se ayudan a las personas con Daño Cerebral Adquirido

a participar en actividades de ocio.

La persona con Daño Cerebral Adquirido,

su familia y los profesionales trabajan juntos.

El objetivo es que las actividades de ocio

sean para todas las personas.

Las actividades de ocio deben ser divertidas y útiles.

1.7. Coordinación con familias y comunidad.

La coordinación consiste en trabajar con las familias,

personas cuidadoras, amigos y amigas.

La coordinación entre todas las personas es muy importante.

Todas las personas ayudan a motivar, acompañar

y mantener las actividades de ocio.

Colaborar juntos asegura que las actividades

se hagan según las necesidades y gustos

de la persona con Daño Cerebral Adquirido.

El trabajo de todas las personas juntas

también ayuda a que la persona

con Daño Cerebral Adquirido

sea más independiente y participe más.

Es importante trabajar

con los recursos de la comunidad, como:

- Servicios del barrio.
- Centros culturales.
- Asociaciones deportivas.
- Centros de mayores.
- Grupos del barrio.

Así, las personas con Daño Cerebral Adquirido

pueden participar en la comunidad

y disfrutar de un ocio más accesible.

Toda la intervención se basa

en trabajar juntos y compartir responsabilidades.

La intervención es la forma en que se organizan

y se ayudan las personas

con Daño Cerebral Adquirido

a participar en actividades de ocio.

La intervención crea lugares

que son seguros y abiertos

para todas las personas.

En estos lugares cada persona

puede disfrutar de su tiempo libre

y sentirse parte de la comunidad.

2. Cómo se organiza el área de ocio inclusivo en centros especializados que trabajan con personas con Daño Cerebral Adquirido.

La organización del área de **ocio inclusivo** se hace a través de un protocolo.

El protocolo sirve para guiar al equipo de personas profesionales que trabajan en centros especializados con personas con Daño Cerebral Adquirido.

El protocolo ayuda a organizar y realizar actividades de ocio de formas adecuada para personas con Daño Cerebral Adquirido.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Los centros especializados son lugares donde trabajan profesionales que ayudan a personas con Daño Cerebral Adquirido en su recuperación y en su vida diaria.

El equipo profesional que trabaja en estos centros especializados está formado por diferentes personas profesionales.

Este protocolo tiene tres pasos importantes:

1. Valoración.

Consiste en conocer bien a la persona

y saber qué necesita.

2. Intervención.

Consiste en organizar y hacer las actividades de ocio.

3. Evaluación.

Consiste en revisar cómo va todo

y mejorar cuando sea necesario.

2.1. Valoración.

Primera fase del **protocolo**.

En esta fase, el objetivo es conocer bien

a cada persona con Daño Cerebral Adquirido.

La valoración sirve para que

la persona con Daño Cerebral Adquirido

pueda disfrutar de actividades de ocio

adaptadas a sus necesidades.

Durante la valoración se necesita:

- Saber qué necesita cada persona.
- Saber qué cosas le gustan
  y qué actividades quiere hacer.
- Detectar las dificultades
  que hacen que una actividad sea más difícil.
- Conocer la ayuda que necesita
  para disfrutar del ocio.

Protocolo:
Plan que explica cómo se deben hacer las cosas. Un protocolo de ocio inclusivo explica cómo organizar y ayudar a las personas con discapacidad para que puedan participar en actividades de ocio.

- Encontrar cosas que puedan facilitar su participación en las actividades.

Toda esta información sirve

para preparar un plan de apoyo

que sea útil y centrado en la persona.

Ideas propuestas para la valoración de la persona con Daño Cerebral Adquirido.

Para empezar la valoración

se hacen entrevistas y preguntas sencillas.

Con esto queremos saber:

- Qué le gusta a la persona.
- Qué puede hacer.
- Qué cosas le cuestan hacer.
- Y qué cosas le ayudan a participar en las actividades.

Durante esta fase de valoración

el equipo de personas profesionales

habla con la familia

para tener una idea completa de la situación

de las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Después de tener toda la información

se hace un informe

de cada persona con Daño Cerebral Adquirido.

En este informe se escribe:

1. cómo es la vida diaria de la persona,

2. sus gustos,

3. sus dificultades,

4. la ayuda que tiene y la que necesita,

5. y una primera propuesta de plan de ocio

adaptado a las necesidades

de la persona con Daño Cerebral Adquirido.

Este plan respeta los gustos

la forma de ser y las necesidades

de la persona con Daño Cerebral Adquirido

para que pueda disfrutar del ocio

de manera cómoda y segura.

Materiales que se usan para tener información.

Para conocer los gustos

de la persona con Daño Cerebral Adquirido

se usan listas sencillas de actividades.

Estas listas ayudan a saber:

- qué hacía antes,
- qué hace ahora
- y qué le gustaría hacer.

También se hacen preguntas fáciles

usando materiales que ayudan

a entender mejor la información.

Estos materiales pueden ser:

- **pictogramas**,
- imágenes,
- **emoticonos**.

Estos materiales ayudan a que la persona

con Daño Cerebral Adquirido

entienda mejor las preguntas

y pueda explicar lo que quiere y lo que siente

según sus necesidades.

2.2. Intervención.

Segunda fase del **protocolo**.

La intervención es la forma

en la que las personas profesionales

ayudan a las personas con Daño Cerebral Adquirido.

La intervención tiene diferentes tipos de objetivos.

- Objetivo principal de la intervención.

Es la idea más importante de la intervención.

Es lo que se quiere conseguir de forma general.

El objetivo principal de la intervención

es ayudar a que la persona con Daño Cerebral Adquirido

participe de forma activa en actividades de ocio.

Para ello se dan apoyos individuales

y se crean lugares accesibles.

Pictogramas:
Dibujo o símbolo que se usa para explicar algo de forma sencilla. Ayuda a las personas a entender la información.

Emoticonos:
Dibujos de caritas que muestran cómo se siente una persona. Se usan para expresar emociones de forma sencilla.

Protocolo:
Plan que explica cómo se deben hacer las cosas. Un protocolo de ocio inclusivo explica cómo organizar y ayudar a las personas con discapacidad para que puedan participar en actividades de ocio.

- Objetivos concretos de la intervención.

Los objetivos concretos de la intervención
son pequeñas metas
que ayudan a conseguir el objetivo principal
mencionado más arriba.
Los objetivos concretos son:

1. Ayudar a que la persona con Daño Cerebral Adquirido
sea más autónoma
y pueda decidir sobre su tiempo libre.
2. Facilitar que la persona con Daño Cerebral Adquirido
participe en actividades de la comunidad
como centros culturales, deportes
o actividades del barrio.
3. Mejorar las habilidades sociales y de comunicación
de las personas con Daño Cerebral Adquirido
para relacionarse mejor con otras personas.
4. Ayudar a crear y mantener amistades y grupos de apoyo
para las personas con Daño Cerebral Adquirido.
5. Dar formación y ayuda
a las familias y acompañantes
para que puedan compartir actividades de ocio
con la persona con Daño Cerebral Adquirido.

Acciones propuestas

Durante la fase de intervención

se hacen actividades adaptadas a cada persona

con Daño Cerebral Adquirido.

Las actividades pueden ser individuales o en grupo.

Para hacer las actividades

se usan dibujos, fotos y herramientas fáciles.

Durante las actividades también se crean grupos

que poco a poco se organizan solos

según lo que cada persona pueda hacer

y lo que le guste.

Cada persona con Daño Cerebral Adquirido

recibe ayuda personalizada.

Esto significa que:

- Cada persona sabe qué tiene que hacer,
- Las personas cuidadoras que ayudan
  aprenden de forma continua
  cómo ayudar mejor a las personas
  con Daño Cerebral Adquirido.

- Se usan formas de animar y motivar
  para que la persona con Daño Cerebral Adquirido
  participe y se sienta bien.

Se ayuda a que la persona
con Daño Cerebral Adquirido
participe en actividades del barrio o la comunidad
haciendo cosas como:

1. Ir a lugares accesibles
que puedan ir todo el mundo.

2. Preparar planes sencillos
para participar en esas actividades.

3. Enseñar a las personas del barrio
cómo incluir y apoyar a todas las personas.

La familia de las personas con Daño Cerebral Adquirido
también participan en las actividades.
A la familia se les enseña y se les da ayuda
para que puedan disfrutar del ocio juntos.
Esto ayuda a que la familia esté unida
y que la persona con Daño Cerebral Adquirido
pueda disfrutar de su tiempo libre
de forma agradable y útil junto con su familia.

2.3. Evaluación.

Tercera fase del **protocolo**.

¿Qué es la evaluación?

La evaluación sirve para comprobar

cómo están funcionando las ayudas

y las actividades de ocio

destinadas a las personas con Daño Cerebral Adquirido.

La evaluación sirve para mejorar y corregir

el plan de actividades de cada persona

con Daño Cerebral Adquirido.

Protocolo:
Plan que explica cómo se deben hacer las cosas. Un protocolo de ocio inclusivo explica cómo organizar y ayudar a las personas con discapacidad para que puedan participar en actividades de ocio.

- Objetivo principal de la evaluación.

Saber si la intervención ayuda a la persona

con Daño Cerebral Adquirido

a sentirse mejor y participar más

en las actividades de ocio.

Recordemos que la intervención es la forma

en la que las personas profesionales

ayudan a las personas con Daño Cerebral Adquirido

a que participen en actividades de ocio.

- Objetivos concretos de la evaluación.

1. Saber si la persona con Daño Cerebral Adquirido

está contenta con las actividades

y qué opina sobre las actividades.

2. Ver cómo participa la persona

con Daño Cerebral Adquirido

y si puede hacer cosas

de forma más independiente.

3. Detectar dificultades nuevas

o cosas que impidan participar

a la persona con Daño Cerebral Adquirido.

4. Cambiar el plan de actividades

según lo que se haya aprendido.

Acciones propuestas.

Durante la fase de evaluación y seguimiento

se recoge información de forma continua.

Para recoger información se usan:

- preguntas fáciles,
- listas de actividades,
- observación directa de lo que hace la persona con Daño Cerebral Adquirido.

Recoger información ayuda a ver cómo participa

la persona con Daño Cerebral Adquirido

y si disfruta de las actividades de ocio.

La evaluación se hace

con materiales fáciles de usar, como:

1. Dibujos,

2. **Pictogramas**,

3. **Indicadores de participación, satisfacción y bienestar.**

Con toda esta información

se revisa y cambia el plan de ocio si es necesario.

Durante la evaluación y el seguimiento

se hacen reuniones con todo el equipo,

la persona con Daño Cerebral Adquirido y su familia

para cambiar objetivos y ayudas

según lo que se haya visto y analizado.

Así se consigue que la ayuda

esté adaptada a las necesidades

de cada persona con Daño Cerebral Adquirido.

También se anotan los cambios

y se comunica toda la información de forma clara

a la persona con Daño Cerebral Adquirido,

su familia y al equipo de personas profesionales.

Esto asegura que todo el equipo

trabaje de la misma manera

y que la ayuda sea continua.

Pictogramas:
Dibujo o símbolo que se usa para explicar algo de forma sencilla. Ayuda a las personas a entender la información.

Indicadores de participación, satisfacción y bienestar:
Son formas de medir o comprobar cómo se siente una persona y cómo participa en las actividades.

Con esta forma de trabajar

las actividades de **ocio inclusivo** son efectivas,

centradas en la persona

y ayudan a que la persona

con Daño Cerebral Adquirido.

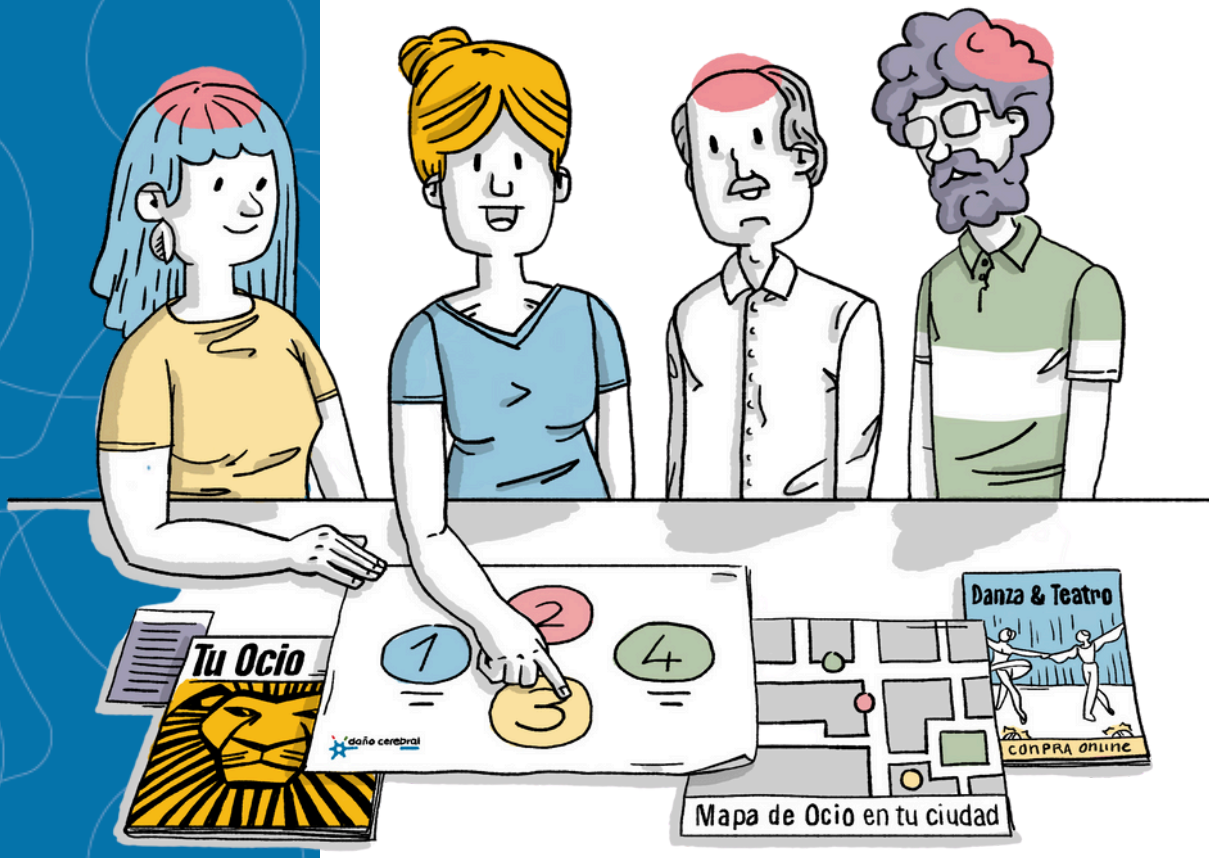
pueda decidir, participar en la comunidad

y mejorar su bienestar y calidad de vida.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Capítulo 4

TRABAJO EN GRUPO PARA DISFRUTAR DEL TIEMPO LIBRE



daño cerebral
ESTATAL
30 ANIVERSARIO

Trabajo en grupo para disfrutar del tiempo libre

Este capítulo habla sobre

el trabajo el trabajo en grupo

en el **ocio inclusivo.**

Este trabajo se hace con:

- Personas con Daño Cerebral Adquirido.

- Sus familias.

El trabajo se realiza en:

- Asociaciones relacionadas con la discapacidad.

El objetivo de este trabajo en grupo

es apoyar y mejorar el ocio

de las personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

El trabajo en grupo en el tiempo libre

es muy importante.

El trabajo en grupo

ayuda a que las personas

participen más en la sociedad.

También ayuda a crear y fortalecer

relaciones con otras personas.

Este trabajo garantiza el derecho al tiempo libre.

El trabajo en grupo es muy importante

para personas con Daño Cerebral Adquirido.

También es muy importante para sus familias.

En las asociaciones de personas con discapacidad

el trabajo en grupo es un lugar para:

1. Encontrarse con otras personas.
2. Aprender juntos.
3. Compartir experiencias importantes.

En estos grupos:

1. Las personas se ayudan entre sí.
2. Las personas se sienten reconocidas.
3. Las personas sienten que forman parte de un grupo.

Este capítulo explica:

1. Las ideas principales del trabajo en grupo.
2. Los objetivos del trabajo en grupo.
3. Las formas de trabajar en grupo en el tiempo libre.

El trabajo en grupo se centra en la persona.

También se basa en:

1. Los derechos de las personas.
2. La **inclusión**.
3. La vida en la comunidad.

Inclusión:
Significa que todas las personas pueden participar y estar presentes sin importar sus diferencias o capacidades.

El ocio en grupo ayuda a:

1. Responder a las necesidades de cada persona.

2. Responder a deseos que se comparten

con otras personas.

Estos deseos son:

1. Disfrutar del tiempo libre.

2. Participar en actividades.

3. Relacionarse con otras personas.

En los grupos de trabajo

participan personas con discapacidad.

La discapacidad es parte de las personas.

Las diferencias entre las personas

hacen que el grupo sea mejor.

Gracias a estas diferencias

las actividades son más ricas

y más interesantes para todos y todas.

El trabajo en grupo empieza al conocer

a las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Para ello, se tiene en cuenta quién es y cómo es

cada persona con Daño Cerebral Adquirido.

En el trabajo en grupo

se tienen en cuenta:

1. Lo que cada persona sabe hacer.

2. Lo que le gusta a cada persona.

3. La historia de vida de cada persona.

En el trabajo en grupo

también se reconoce

la importancia de las familias.

Las familias participan de forma activa

en el tiempo libre.

El objetivo del trabajo en grupo

es crear espacios que sean:

- Seguros.
- Fáciles de usar y entender.
- Que motiven a participar.

En estos espacios:

- Todas las personas tienen el mismo valor.
- Las personas comparten responsabilidades.
- Las personas se cuidan unas a otras.

El trabajo en grupo necesita

una buena planificación.

Planificación es preparar con tiempo

lo que se va a hacer.

La planificación incluye:

1. Crear los grupos y acompañarlos

2. Preparar actividades

en las que todas las personas

puedan participar.

3. Adaptar los lugares

donde se vayan a hacer las actividades

para que sean accesibles.

4. Ofrecer los apoyos

que cada persona necesita.

5. Revisar de forma continua

cómo va el trabajo en grupo

y cómo se sienten las personas.

El trabajo en grupo

tiene efectos positivos como:

- Mejora la calidad de vida de cada persona.
- Mejora la calidad de vida de las familias.
- Ayuda a mejorar la comunidad.
- Favorece cambios buenos en la sociedad.
- Refuerza a las **entidades sociales** que trabajan con personas con discapacidad.

Entidades sociales: Grupos u organizaciones que ayudan a las personas y trabajan por el bienestar de la comunidad.

1. Principios y objetivos del trabajo en grupo.

Los principios son las ideas importantes

que guían el trabajo en grupo.

Sirven para que el trabajo tenga calidad,

sea útil y tenga buenos resultados.

Los principios ayudan a:

1. Diseñar las actividades.

2. Realizar las actividades.

3. Revisar cómo van y si funcionan bien.

Los principios más importantes

del del trabajo en grupo son:

1. Centrarse en la persona y la familia.

Este principio significa escuchar a todas las personas.

Respetar sus necesidades, intereses y ritmos.

Asegurarse de que todos participen de forma activa.

2. Comunicación clara y accesible.

Este principio significa usar palabras fáciles,

imágenes o tecnología de apoyo.

Hacer que todas las personas

comprendan la información.

Permitir que todas las personas puedan expresarse.

3. Apoyo emocional y relaciones.

Este principio significa crear lugares seguros

para compartir emociones y experiencias.

Ayudarse entre todas las personas.

Evitar que alguien se sienta solo o sola.

4. Objetivos compartidos.

Este principio significa fijar objetivos

entre todas las personas.

Buscar mejorar el bienestar, la calidad de vida

y la autonomía de cada persona.

5. Flexibilidad.

Este principio significa cambiar el ritmo,

la duración y la forma de trabajar

en función de las necesidades de cada persona.

Adaptarse a las capacidades, gustos

y situación de cada persona.

6. Metodología activa y práctica.

Este principio significa hacer actividades participativas.

Realizar ejercicios prácticos, talleres y actividades creativas.

7. Promover la autonomía y autocuidado.

Este principio significa ayudar a las personas

a gestionar su tiempo libre

y a fortalecer la confianza en uno mismo.

8. Atender a la diversidad.

Este principio significa valorar

las diferencias culturales, sociales o emocionales

de cada persona.

Adaptar los recursos y actividades a cada necesidad.

9. Coordinación con los profesionales y la comunidad.

Este principio significa trabajar

con distintos profesionales

y usar los recursos de la comunidad

para mejorar la calidad del trabajo.

Objetivos del trabajo en grupo.

Los objetivos del trabajo en grupo

buscan mejorar la participación, el bienestar

y el desarrollo de las personas

con Daño Cerebral Adquirido y sus familias.

Los objetivos del trabajo en grupo son:

1. Fomentar la participación social y comunitaria.

Este objetivo significa

hacer actividades de **ocio inclusivo**

donde todas las personas puedan participar.

2. Fortalecer vínculos afectivos y sociales.

Este objetivo significa

ayudar a que los miembros del grupo

se relacionen y apoyen entre sí.

Ocio inclusivo:

Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

3. Desarrollar habilidades para la **autonomía personal**.

Este objetivo significa

enseñar a organizar bien el tiempo libre

y cuidar de sí mismos.

4. Reconocer y valorar la diversidad.

Este objetivo significa

respetar y apreciar las diferencias

de cada persona participante.

5. Crear espacios accesibles y seguros.

Este objetivo significa

crear lugares donde se pueda hablar de forma libre

y disfrutar todas las personas juntas.

7. Impulsar el empoderamiento personal y grupal.

Este objetivo significa

fortalecer la confianza y la autonomía

de cada persona y del grupo.

8. Estimular la **corresponsabilidad**.

Este objetivo significa

que todas las personas participan

en planear las actividades

y en ver si han salido bien.

Autonomía personal:

Es la capacidad de hacer cosas por uno mismo y tomar decisiones.

Corresponsabilidad:

Se trata de compartir las tareas y las decisiones de manera justa entre todas las personas.

9. Promover integración e inclusión social.

Este objetivo significa

que todas las personas pueden participar

y sentirse parte de la comunidad.

10. Facilitar la colaboración entre personas profesionales

y entre personas de la comunidad.

Este objetivo significa

que el grupo de trabajo colabora

junto a diferentes personas profesionales

y usa recursos de la comunidad

para que el trabajo sea mejor y más efectivo.

2. Formas de trabajar con grupos de personas.

Hay dos formas de organizar el trabajo en grupo:

1. Grupos de tiempo libre

organizados por personas con Daño Cerebral Adquirido.

En estos grupos las personas con Daño Cerebral Adquirido

deciden qué hacer en sus grupos de ocio y cómo hacerlo.

Los objetivos de estos grupos son:

- Mejorar su autonomía y capacidad de decidir.
- Aumentar su participación real en la comunidad.

2. Grupos de tiempo libre con personas

con Daño Cerebral Adquirido y sus familias.

En estos grupos las personas

con Daño Cerebral Adquirido y sus familiares

hacen actividades juntos

y comparten la organización del tiempo libre.

Los objetivos de estos grupos son:

- Compartir responsabilidades
  en la organización del trabajo.
- Fortalecer la unión entre todas las personas.
- Vivir juntos buenas experiencias.

Estas formas de trabajar en grupo aseguran:

1. Actividades variadas y fáciles de cambiar.

2. Actividades adaptadas a las necesidades y gustos

de cada persona y su familia.

2.1. Desarrollo de grupos de ocio organizados por las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Esto significa crear grupos de tiempo libre

donde las personas con Daño Cerebral Adquirido

deciden qué hacer y cómo hacerlo.

Para que estos grupos funcionen bien

se deben tener en cuenta

varias ideas importantes:

1. Intereses y motivación.

Se empieza por conocer

lo que le gusta a cada persona

y lo que quiere hacer en su tiempo libre.

2. Apoyo adaptado.

Esto significa que

se usan ayudas

según las capacidades de cada persona

como su forma de moverse, comunicarse o pensar.

Así todas las personas

pueden participar de forma fácil.

3. Toma de decisiones compartida.

Esto significa que

todas las personas deciden juntas

sobre las actividades del grupo.

4. Habilidades sociales y organización.

Esto significa aprender

a llevarse bien con los demás

y a planear y organizar las actividades del grupo.

5. Roles y corresponsabilidad.

Esto significa que cada persona

tiene un objetivo en el grupo

y ayuda a organizar y realizar las actividades.

6. Seguimiento y evaluación.

Esto significa que se revisa

cómo van las actividades,

se corrigen errores y se celebran los logros.

Esto ayuda a que el grupo

sea cada vez más autónomo

y participe de forma real en la comunidad.

2.1.1. ¿Por qué es importante el **ocio autogestionado**?

Ocio autogestionado:

Son actividades de tiempo libre que las personas organizan y deciden por sí mismas.

El Daño Cerebral Adquirido

puede causar cambios en el cuerpo,

en la forma de pensar, en el comportamiento

y en las emociones.

Estos cambios hacen que sea más difícil

participar o hacer actividades de ocio

por sí mismos.

Los cambios afectan

a las relaciones con otras personas.

Muchas veces, las actividades que existen

son **actividades terapéuticas**

y no permiten que la persona elija de forma libre.

Actividades terapéuticas:

Actividades que se hacen para mejorar la salud de una persona.

El **ocio autogestionado** significa

que las personas con Daño Cerebral Adquirido

pueden organizar y decidir

sus propias actividades de tiempo libre.

Esto ayuda a:

- Poder hacer cosas por uno mismo y a tomar decisiones.
- Expresar intereses y gustos.
- Participar en decisiones del grupo.
- Fortalecer relaciones con otras personas que tienen experiencias similares.

Además, el ocio autogestionado mejora:

- La confianza y la motivación.
- El bienestar y la calidad de vida.
- La inclusión social, es decir sentirse parte de la comunidad.

Ocio autogestionado:

Son actividades de tiempo libre que las personas organizan y deciden por sí mismas.

2.1.2. Objetivos

- Objetivo general:

Ayudar a las personas con Daño Cerebral Adquirido

a hacer cosas por sí mismas,

participar de forma activa

y sentirse parte de la comunidad

mediante un proyecto de ocio organizado

por ellas mismas.

- Objetivos concretos:

1. Crear un grupo estable
donde compartir intereses
y planear actividades de ocio.
2. Acompañar a los grupos
con personas profesionales
que orienten, pero no dirijan.
3. Ayudar a que las personas
puedan decidir por sí mismas.
4. Aumentar relaciones de confianza, respeto y diversión
entre todas las personas del grupo.
5. Mejorar la calidad de vida
haciendo actividades de ocio
que sean elegidas de forma libre.
7. Mejorar la relación con la comunidad
y usar servicios o lugares por sí mismos.

2.1.3 Cómo trabajamos.

Se trabaja siguiendo un **método participativo y comunitario** basado en los derechos de las personas.

Método participativo y comunitario:
Forma de trabajar donde todas las personas del grupo participan y se tiene en cuenta a la comunidad.

El trabajo se hace en tres etapas:

1. Formación del grupo motor.

Se crea un pequeño grupo inicial

con ayuda de profesionales

que orientan y explican

cómo organizar las actividades.

2. Actividades autogestionadas.

El grupo empieza a organizar sus propias actividades.

Los profesionales ayudan cada vez menos

dejando que el grupo tome más decisiones.

3. Consolidación del grupo.

El grupo funciona de manera autónoma

sin apoyo de los profesionales.

Principios o ideas más importantes

del **método participativo y comunitario:**

- Pensar en el entorno:
  ayudar a la persona teniendo en cuenta
  a su familia, amigos y comunidad.
- Cuidar las relaciones:
  que todas las personas se lleven bien y se respeten.
- Ayuda según la persona:
  apoyar a cada uno según lo que necesita.
- Aprender cosas útiles:
  hacer actividades que sirvan
  y enseñen algo importante.

- Adaptar actividades:
  cambiar lo que sea necesario
  según gustos y capacidades
  de cada persona.
- Cuidar el grupo:
  que el grupo sea seguro y agradable
  para todas las personas.

2.1.4. Etapas de proyecto.

El proyecto de ocio organizado

se hace en tres etapas.

Cada etapa tiene objetivos, acciones,

duración, nivel de ayuda y resultados esperados.

- Etapa 1: Formación del **grupo motor.**

El objetivo de esta etapa es

formar un grupo de personas que quieran participar

en actividades de ocio compartido.

Las tareas que se hacen en esta etapa son:

- Elegir a las personas que participarán.
- Hacer reuniones guiadas por profesionales.
- Conocer los intereses de cada persona.
- Tomar decisiones juntos sobre las actividades.

Esta etapa dura entre 4 y 6 semanas

y necesita mucho apoyo de los profesionales.

Al final de esta etapa se espera que:

- El grupo esté unido.
- Exista una primera propuesta
  de actividades de **ocio inclusivo.**

Grupo motor:

Es el grupo inicial de personas que organiza y pone en marcha las actividades de un proyecto.

Ocio inclusivo:

Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

- Etapa 2: Hacer actividades con ayuda de personas profesionales.

El objetivo de esta etapa es empezar a hacer

actividades organizadas por el grupo.

Las tareas que se hacen en esta etapa son:

- Planear actividades entre todas las personas.
- Organizar el grupo y las tareas internas.
- Revisar cómo funcionan las actividades y mejorar lo que haga falta.

Esta etapa dura entre 3 y 6 meses

y necesita ayuda de las personas profesionales

para que los participantes

tengan responsabilidades poco a poco.

Al final de esta etapa se espera que:

- El grupo sea activo.
- Las personas tengan más autonomía y puedan organizar su ocio por sí mismas.

- Etapa 3: El grupo funciona por sí mismo.

El objetivo de esta etapa es

que el grupo pueda organizarse y funcionar

sin ayuda continua de las personas profesionales.

Las tareas que se hacen en esta etapa son:

- Dejar que el grupo organice todas las actividades.
- Hacer una revisión final de cómo funciona el grupo.
- Dar a conocer el grupo en la comunidad.

Esta etapa dura entre 6 y 12 meses

y necesita poca ayuda de las personas profesionales.

Al final de esta etapa

se espera que el grupo sea:

- Autónomo: pueda continuar sus actividades solo.
- Sostenible: que siga funcionando en el tiempo.
- Inclusivo: que todas las personas puedan participar.
- Que las personas participen en la comunidad
  y se sientan parte de ella.

2.1.5. Evaluación del proyecto.

La evaluación significa revisar

cómo funciona el proyecto

y qué resultados tiene.

Sirve para saber si las actividades

cumplen sus objetivos

y si las personas participan,

aprenden y se sienten incluidas.

En este proyecto, la evaluación

es continua y participativa

es decir, la evaluación se hace

durante todo el proceso

y todas las personas pueden opinar.

Se usan herramientas fáciles de entender, como:

- Reuniones del grupo para hablar de cómo van las actividades.
- Cuestionarios sencillos para recoger opiniones.
- Observar cómo se hacen las actividades.
- Anotar lo que pasa en cada actividad.
- Entrevistas cortas.
- Grupos para hablar entre personas sobre cómo va el proyecto.

La evaluación final consiste

en hacer un documento que indique:

- Lo que se ha aprendido.
- Los cambios o beneficios que ha tenido el proyecto.
- Ideas para mejorar en el futuro.

Gracias a la evaluación

el proyecto puede adaptarse y mejorar

asegurando que las actividades sean útiles y buenas

para todas las personas participantes.

2.1.6. Resultados esperados del proyecto.

Se espera que el proyecto:

1. Cree un grupo estable dirigido

por personas con Daño Cerebral Adquirido.

2. Ayude a las personas

a hacer cosas por sí mismas,

sentirse seguras y tener más confianza.

3. Mejore la forma de relacionarse

y de organizar actividades.

4. Fortalezca los amigos y apoyos

dentro del grupo.

5. Permita elegir y disfrutar a las personas

de las actividades de ocio.

6. Haga que las personas

puedan usar los recursos de la comunidad

por sí mismas.

7. Consiga que las personas no se sientan solas.

8. Sea una experiencia que se pueda repetir

en otros lugares.

2.1.7. Sostenibilidad del proyecto.

La sostenibilidad significa que el proyecto

pueda seguir funcionando con el tiempo.

Para lograr que el proyecto

pueda seguir funcionando con el tiempo

se hace lo siguiente:

1. Que los participantes tengan cada vez

más responsabilidad en el grupo.

2. Que el grupo se sienta unido.

3. Usar recursos de la comunidad

que todas las personas puedan aprovechar.

4. Que los profesionales ayuden

sin que el grupo dependa siempre de ellos.

5. Contar con apoyo y ayuda

de asociaciones e instituciones.

6. Que el proyecto se pueda repetir

en otros lugares.

2.1.8. Recursos necesarios.

Para que el proyecto funcione

se necesitan varias cosas:

1. Personas profesionales con experiencia

en Daño Cerebral Adquirido

que ayuden y respeten a cada persona.

2. Lugares normales donde reunirse

para hacer actividades.

3. Materiales para planear actividades,

comunicarse y ver si el proyecto funciona bien.

4. Dinero para transporte, entradas y comida.

5. Ayudas especiales

para que todas las personas

puedan comunicarse y participar.

5. Colaboración con organizaciones de la comunidad.

6. Tiempo y dedicación de los profesionales

para acompañar de manera respetuosa.

2.2. Grupos de ocio formados por personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias.

Esta forma de trabajar busca que las personas

con Daño Cerebral Adquirido y sus familias

participen juntas en actividades de ocio.

Se hace a través de:

1. Actividades compartidas entre

las personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias.

Es decir, hacer cosas de ocio juntos

para fortalecer los vínculos afectivos

y pasar momentos agradables.

2. Decisiones compartidas entre

las personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias.

Es decir, que las personas

con Daño Cerebral Adquirido y sus familias

decidan juntas qué actividades hacer

porque conocen su propia experiencia.

3. Accesibilidad.

Es decir, adaptar los lugares, ayudas,

comunicación y tiempos

para que todas las personas puedan participar.

4. Acompañamiento profesional.

Es decir, que los profesionales

ayuden y orienten, pero no dirijan.

Esta forma de trabajar

respeta los derechos de todas las personas

y mejorar el bienestar, la inclusión social

y la calidad de vida familiar.

2.2.1. ¿Por qué es importante que las personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias participen juntas en actividades de ocio?

El Daño Cerebral Adquirido

afecta la autonomía, la salud,

las relaciones y el ocio familiar.

Esto hace que las personas

participen menos en actividades de ocio.

Algunas dificultades, como cambios

en la forma de pensar o en las emociones, necesitan:

1. Apoyos adaptados a cada persona.

2. Que las personas profesionales y las familias

participen y ayuden en las actividades.

Por eso, se busca crear lugares compartidos, útiles,

importantes y accesibles para todas las personas, que:

- Reduzcan la soledad de las personas.
- Hagan que las familias tengan menos trabajo.
- Permitan disfrutar de momentos positivos
  en el tiempo libre.

2.2.2. Objetivos.

- Objetivo general:

Que las personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias

participen en actividades de ocio.

La idea más importante

es que todas las personas puedan disfrutar,

mejoren su autonomía, su bienestar,

se sientan incluidas y fortalezcan sus relaciones.

- Objetivos concretos:

1. Dar herramientas y ayudas a las personas

con Daño Cerebral Adquirido y sus familias

para poder realizar actividades de ocio.

2. Crear lugares de ocio

donde todas las personas

puedan conectar y disfrutar juntas.

3. Hacer actividades para que cada persona

pueda disfrutar según lo que pueda hacer, pensar o sentir.

4. Ayudar a que las personas

con Daño Cerebral Adquirido y sus familias

sepan relacionarse con otras personas

a la hora de hacer actividades de ocio.

2.2.3. Personas a las que va dirigido el proyecto.

Este proyecto es para:

1. Personas con Daño Cerebral Adquirido

que necesitan algo de ayuda,

pero que pueden hacer

algunas cosas por sí mismas.

Las personas con Daño Cerebral Adquirido

a las que va dirigido este proyecto, tienen:

- Dificultades para pensar o recordar.
- Problemas con el habla o el lenguaje.
- Cambios en el cuerpo que afectan a lo que pueden hacer.
- Cambios en las emociones o comportamiento.

2. Familias y personas cercanas como:

- Cuidadores principales.
- Personas que viven con la persona con Daño Cerebral Adquirido.
- Familias con niños o niñas a su cargo.
- Familias que puedan sentirse solas o con mucho estrés.

Para participar, se hará una entrevista

a cada persona con Daño Cerebral Adquirido

y se preguntará sobre:

- Lo que la persona puede hacer por sí misma.
- Sus gustos e intereses.
- Lo que esperan o desean del grupo.
- Sus horarios y tiempos.
- Qué ayudas necesita.
- Qué dificultades o barreras ve
  para poder participar en las actividades.

2.2.4. Forma de trabajo del proyecto.

- **Etapa 1: Formar el grupo inicial.**

El objetivo de esta primera etapa

es crear un grupo inicial

formado por personas

con Daño Cerebral Adquirido, sus familias

y personas profesionales.

Se eligen entre 5 y 10 personas

con Daño Cerebral Adquirido y sus familias.

Antes de formar el grupo

se revisa lo que cada persona puede hacer

y cómo puede participar

para asegurar que el grupo funcione bien.

- ¿Qué se hace en esta etapa?

1. Preguntar a los participantes

qué les gusta y qué quieren hacer.

2. Revisar qué actividades de ocio existen ya.

3. Establecer normas del grupo.

4. Definir cómo se comunicarán las personas

dentro del grupo.

5. Ver que las personas se lleven bien entre sí.

- ¿Cómo vemos si funciona bien esta etapa?

1. Estudiando la motivación de los participantes.

2. Contando cuántas personas

quieren unirse al grupo.

3. Elaborando una lista de actividades

que todas las personas puedan disfrutar.

- ¿Quién guía esta etapa?

Personas profesionales como

educadores y educadoras sociales,

integradores y terapeutas ocupacionales.

Su labor es ayudar al grupo, orientar,

explicar, acompañar y asegurar

que todas las personas del grupo

pueden participar en las actividades de ocio.

- **Etapa 2: Hacer y organizar actividades en el grupo.**

El objetivo de esta etapa
es ayudar al grupo inicial
a planear, organizar y llevar a cabo
actividades de ocio
que todas las personas puedan disfrutar.

- ¿Qué se hace en esta etapa?

1. Apoyar al grupo para resolver
problemas y conflictos.
2. Ayudar a organizar
las tareas internas del grupo.
3. Dar apoyo para usar recursos de la comunidad.
4. Asegurar que cada persona
pueda participar y disfrutar de las actividades.

- ¿Cómo vemos si funciona bien esta etapa?

1. Contando cuántas actividades se han hecho.
2. Viendo cuántas personas
participan de forma activa
en las actividades.
3. Preguntando a los participantes y familias
si están contentos con la experiencia.

4. Viendo las dificultades o problemas

que puedan impedir la participación

de las personas y familias.

- Duración de esta etapa:

La etapa 2 dura de septiembre a junio.

Durante este tiempo

se revisan las actividades de forma continua

y se cambian las actividades

si el grupo lo necesita.

- ¿Quién guía esta etapa?

Personas profesionales y voluntarias

como educadores y educadoras sociales,

integradores y terapeutas ocupacionales.

Su labor es ayudar al grupo a organizarse,

fomentar que todos participen,

acompañar sin dirigir

y asegurar que todas las personas

puedan disfrutar de las actividades.

- **Etapa 3: Grupo que funciona solo.**

El objetivo de esta etapa

es que el grupo pueda organizar

y hacer actividades por sí mismo

sin necesitar ayuda continua

de las personas profesionales.

- ¿Qué se hace en esta etapa?

1. El grupo realiza actividades por sí mismo

sin ayuda de las personas profesionales.

2. Las personas del grupo deciden qué hacer

y cómo organizar las actividades.

3. Se ayuda a las personas a aprender

a llevarse bien con los demás.

4. Se cuida el bienestar de las personas.

Es decir, se ayuda a que puedan

hacer cosas por sí mismas.

También se ayuda a las personas

a resolver problemas y seguir adelante.

Y a que disfruten y se sientan bien con las actividades.

- ¿Cómo vemos si funciona bien esta etapa?

1. Contando cuántas actividades

hacen los grupos solos.

2. Observando cómo los grupos

deciden qué hacer y cómo toman decisiones.

3. Revisando cómo se relacionan y organizan

todas las personas del grupo.

4. Preguntando si se sienten bien y satisfechos

con las actividades.

- ¿Quién guía esta etapa?

Las personas profesionales

ayudan solo cuando es necesario, por ejemplo

para resolver dudas o problemas.

La labor de las personas profesionales

es apoyar a las personas sin dirigirlas

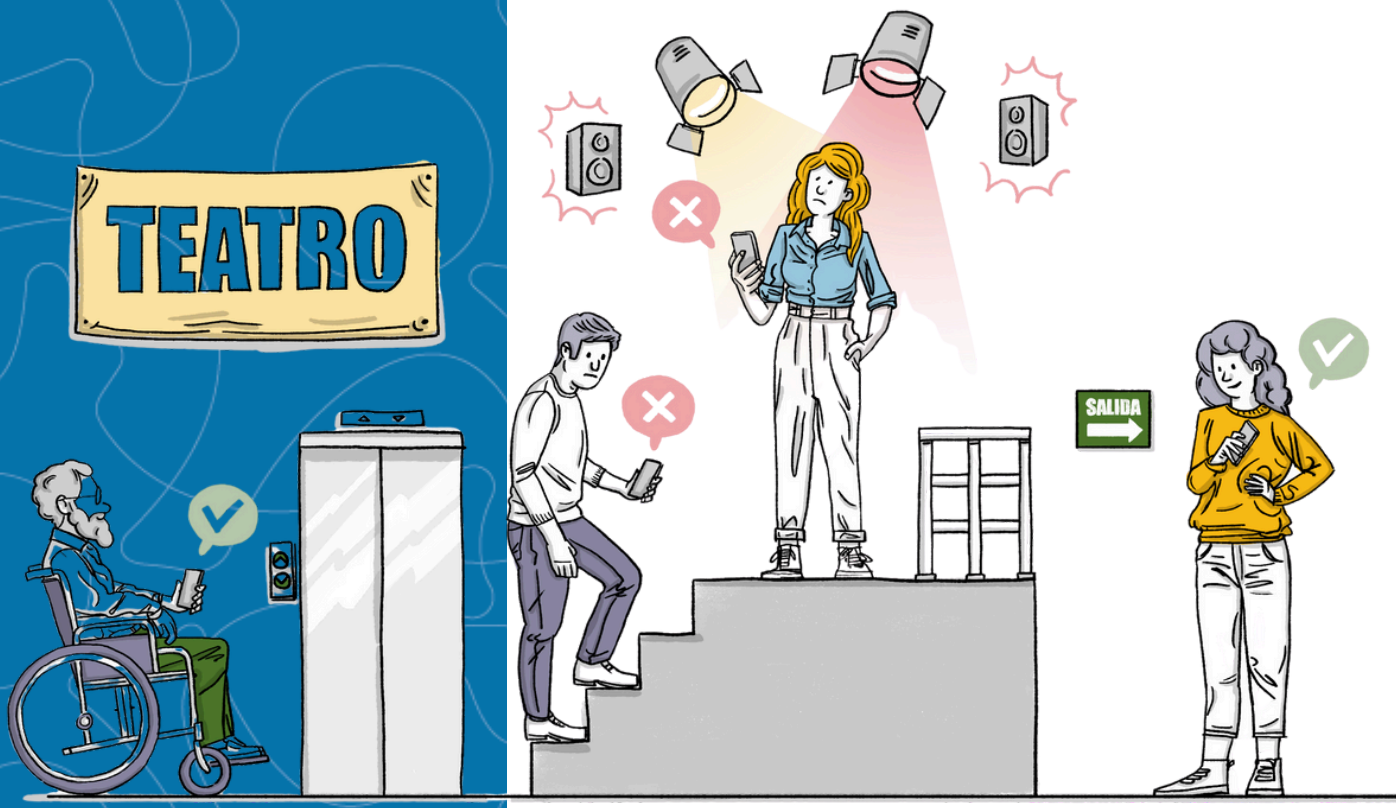
y asegurar que el grupo pueda organizarse

y que todas las personas puedan participar

y disfrutar de las actividades.

Capítulo 5

TRABAJO CON LA COMUNIDAD PARA DISFRUTAR DEL OCIO INCLUSIVO CON PERSONAS CON DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO Y SUS FAMILIAS EN ASOCIACIONES



daño cerebral ESTATAL
30 ANIVERSARIO

Trabajo con la comunidad para disfrutar del **ocio inclusivo** con personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias en asociaciones.

1. Principios y objetivos del trabajo en la comunidad.

Los principios son las ideas básicas

que nos dicen cómo debemos trabajar

y qué es importante tener en cuenta

a la hora de trabajar.

> **Ocio inclusivo:** Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

El trabajo en la comunidad

a través del **ocio inclusivo**

ayuda a las personas con Daño Cerebral Adquirido

y a sus familias

a participar en la sociedad.

Este trabajo busca mejorar los lugares

donde las personas se relacionan

y disfrutan del tiempo libre, como:

- Lugares para quedar con otras personas,
- Lugares culturales,
- Actividades de ocio.

La idea es que estos lugares sean:

- Accesibles: que todas las personas puedan entrar y participar.
- Justos: que todas las personas tengan las mismas oportunidades.
- Participativos: que todas las personas puedan opinar y decidir.

Desde las asociaciones

este trabajo no se centra solo en una persona.

Se centra en el grupo y en la comunidad.

El objetivo es:

- Mejorar las relaciones entre las personas.
- Respetar y defender los derechos de las personas.
- Crear oportunidades para que todas las personas participen y se sientan parte de la comunidad.

Este capítulo explica cómo se va a trabajar,

qué ideas básicas se van a seguir

y qué normas se va a aplicar

para mejorar el **ocio inclusivo**.

La comunidad tiene una función importante

en la organización de las actividades de ocio.

Esto significa que la comunidad

ayuda a que las personas con Daño Cerebral Adquirido:

- Se sientan bien,
- Participen en actividades,
- Y ejerzan sus derechos como cualquier otra persona.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

En estas actividades de **ocio inclusivo** participan:

1. Las personas con Daño Cerebral Adquirido.

2. Sus familias.

3. Las asociaciones.

4. Y también se usan los recursos del barrio.

Los recursos del barrio son los lugares y servicios

que hay cerca de casa

y que las personas pueden usar.

Todas estas personas colaboran entre sí

y comparten responsabilidades

para mejorar la participación

y obtener cambios positivos en la sociedad.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

La **intervención comunitaria** quiere

que la comunidad ayude y participe

en la organización de las actividades de ocio

para todas las personas.

Esto incluye a:

- Instituciones,
- Asociaciones,
- Servicios sociales,
- Vecinos y vecinas,
- Personas que organizan actividades de cultura y deporte.

Intervención comunitaria:
Es trabajar con la comunidad para mejorar la vida de las personas.
Consiste en organizar actividades y apoyos para que todas las personas puedan participar en actividades de ocio.

El objetivo es crear actividades de ocio

que todas las personas puedan disfrutar

y que duren en el tiempo.

Además, se fomenta que las personas

con Daño Cerebral Adquirido y sus familias

participen de forma activa en:

- Elegir actividades,
- Crear nuevas propuestas de actividades,
- Organizar y llevar a cabo las actividades.

Así se reconoce que las personas

con Daño Cerebral Adquirido y sus familias

son protagonistas del cambio en la sociedad.

Principios de la **intervención comunitaria** en **ocio inclusivo**.

Los principios son las ideas básicas

que nos dicen cómo debemos trabajar

y qué es importante tener en cuenta

a la hora de trabajar.

Destacan los siguientes principios:

1. Derecho al ocio.

El ocio es un derecho de todas las personas.

Esto significa que todas las personas

pueden disfrutar de actividades de recreo,

cultura, deporte y descanso.

Intervención comunitaria:
Es trabajar con la comunidad para mejorar la vida de las personas. Consiste en organizar actividades y apoyos para que todas las personas puedan participar en actividades de ocio.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

El trabajo en la comunidad

debe asegurar que estas actividades sean:

- Accesibles: que todas las personas puedan participar.
- Seguras: sin peligro para nadie.
- Libres: cada persona puede elegir lo que quiere hacer.

Así se cumple el derecho al ocio

y se promueve la **inclusión**.

Inclusión:
Significa que todas las personas puedan participar y sentirse parte del grupo o la comunidad, sin importar sus diferencias.

2. Inclusión social.

La inclusión social significa que todas las personas

puedan participar y sentirse parte de la sociedad.

El objetivo de la inclusión social

es que las personas con Daño Cerebral Adquirido

participen en la comunidad.

Esto significa que las personas con Daño Cerebral Adquirido

puedan estar en lugares sociales y culturales

junto con otras personas.

Los lugares y actividades deben ser:

- Abiertos: que todas las personas puedan entrar.
- Accesibles: que todas las personas puedan participar.
- Compartidos: que se hagan con otras personas.

Así se facilita conocer a otras personas

y hacer amistades en la comunidad donde viven.

3. Autodeterminación y protagonismo.

Autodeterminación significa poder decidir

obre tu propia vida y tus actividades.

Protagonismo significa ser la persona

que dirige y decide lo que se hace.

El objetivo es que las personas

con Daño Cerebral Adquirido

decidan sobre su ocio y participen

en la planificación y organización de sus actividades.

Para lograrlo, se debe:

- Dar apoyo a las personas
  con Daño Cerebral Adquirido
  cuando tomen decisiones.
- Usar formas de comunicación
  que todas las personas puedan entender.
- Fomentar que las personas
  con Daño Cerebral Adquirido
  se sientan seguras y capaces de participar.

4. Accesibilidad universal y ajustes razonables.

Accesibilidad universal significa

que todas las personas

puedan usar y disfrutar de los lugares,

los servicios y las actividades.

Ajustes razonables significa

cambiar o adaptar cosas

para que nadie tenga dificultades

a la hora de participar en las actividades.

El objetivo es que los lugares y servicios

sean fáciles de usar

y que las actividades sean accesibles

para todas las personas

eliminando las dificultades que puedan existir.

5. Enfoque ecológico y relacional.

Esto significa tener en cuenta a la persona

con Daño Cerebral Adquirido

en función de su familia

amigos y amigas y comunidad.

También significa ayudar a la persona

con Daño Cerebral Adquirido

a que mantenga buenas relaciones

y conexiones con las demás personas.

El objetivo es que la persona

con Daño Cerebral Adquirido

tenga apoyo de su entorno

y se sienta parte de la comunidad.

6. Diversidad funcional y participación activa.

Diversidad funcional significa

que las personas tienen

diferentes capacidades y necesidades.

Participación activa significa

que todas las personas

puedan tomar participar

y disfrutar de las actividades de **ocio inclusivo.**

El objetivo es adaptar las actividades

según lo que cada persona pueda hacer

y permitir que todas las personas

encuentren formas de participar

en las actividades de **ocio inclusivo.**

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

7. Territorialidad y trabajo en red.

Territorialidad significa

conocer el barrio o la comunidad

y conocer los recursos que hay cerca.

Trabajo en red significa

colaborar con otras personas,

asociaciones, servicios, vecinos y vecinas.

El objetivo es usar bien

los recursos disponibles

y ayudar a que todas las personas de la comunidad

puedan participar

y sentirse parte de dicha comunidad.

8. Sostenibilidad y continuidad.

Sostenibilidad significa

que las actividades puedan

seguir funcionando en el tiempo.

Continuidad significa que las actividades

no se interrumpan y duren a largo del tiempo.

El objetivo es enseñar

a algunas personas del grupo

a ser líderes y organizar las actividades

y seguir revisando cómo van las actividades

para que todo funcione bien

durante mucho tiempo.

Objetivos generales del trabajo con la comunidad.

1. Que las personas con Daño Cerebral Adquirido

puedan participar en actividades de ocio

en su comunidad.

2. Que las personas puedan organizar

sus propias actividades de ocio.

3. Reducir la soledad, ayudando a hacer amistades

y tener apoyo de otras personas.

4. Que la comunidad conozca el derecho al ocio

y haga los lugares y actividades

más accesibles para todas las personas.

5. Mejorar cómo se sienten las personas

aumentando su bienestar y confianza

con actividades divertidas y útiles.

6. Usar el ocio para mejorar la comunidad

ayudando a que todas las personas

se integren y participen.

2. Diseño de la Guía Provincial de recursos de ocio inclusivo para personas con Daño Cerebral Adquirido.

Esta guía está hecha para personas

con Daño Cerebral Adquirido

teniendo en cuenta que cada persona

puede tener diferentes dificultades físicas,

de pensamiento, emocionales

o de comportamiento diferentes.

Guía Provincial de recursos de ocio inclusivo:
Documento que contiene información sobre actividades y lugares de ocio de una provincia que va dirigido a todas las personas, incluidas las personas con discapacidad. La guía explica qué actividades hay y dónde se realizan con un lenguaje claro y fácil de entender.

Se han creado tres **tipos de perfiles de personas**

para mostrar diferentes necesidades.

Esto ayuda a adaptar las actividades y recursos

según lo que cada persona pueda hacer.

Tipos de perfiles de personas:
Son grupos que muestran diferentes necesidades o capacidades. Sirven para adaptar actividades y apoyos según lo que cada persona pueda hacer.

2.1. Personas a las que va dirigida esta guía.

Se identifican tres tipos de personas

con Daño Cerebral Adquirido

para adaptar las actividades de ocio

según sus necesidades.

- Perfil 1:
  Personas con Daño Cerebral Adquirido leve
  y alta autonomía.
  Este tipo de personas
  tienen pequeñas dificultades de pensamiento
  y pueden participar en actividades de la comunidad
  con poca ayuda.

- Perfil 2:
  Personas con Daño Cerebral Adquirido moderado
  que necesitan ayuda de vez en cuando.
  Tienen dificultades de pensamiento
  y dificultades físicas moderadas.
  Necesitan acompañamiento
  de personas profesionales
  y necesitan lugares accesibles
  para disfrutar de las actividades de ocio.

- Perfil 3:
  Personas con Daño Cerebral Adquirido alto
  y mucha necesidad de apoyo.
  Son personas muy dependientes.
  Las actividades deben estar muy organizadas,
  incluir **estimulación sensorial**
  y contar con la ayuda continua
  de personas profesionales
  para asegurar que puedan participar
  y disfrutar del ocio de forma segura.

Estimulación sensorial:
Son actividades que ayudan a usar los sentidos como la vista, oído, tacto, gusto y olfato. Sirven para mejorar la atención, el aprendizaje y el disfrute de las personas.

Para que el **ocio inclusivo** funcione bien

se deben tener en cuenta las siguientes ideas:

1. Evaluación individual:

Antes de empezar

se deben conocer los intereses,

capacidades, dificultades y apoyos

que necesita cada persona

con Daño Cerebral Adquirido.

2. Apoyos adaptados:

Cada persona debe recibir la ayuda necesaria

para poder tomar decisiones

y elegir lo que quiere hacer.

3. Entornos seguros y respetuosos:

Los lugares y actividades deben ser seguros,

respetuosos y fomentar la confianza, el bienestar

y la participación de todas las personas.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

4. Formación del personal:

Las personas que acompañan

deben saber cómo hacer accesibles las actividades

y usar formas de comunicación especiales como

sistemas aumentativos y alternativos de comunicación

para que todas las personas

puedan comunicarse, entender y participar

de forma completa en las actividades de ocio.

Sistemas aumentativos y alternativos de comunicación: Son formas de comunicarse que no usan solo palabras habladas. Pueden ser dibujos, imágenes, gestos, tableros o dispositivos electrónicos para ayudar a que las personas se expresen y entiendan a los demás.

2.2. Objetivos de la guía.

1. Asegurar que todas las personas

puedan disfrutar del ocio, sin discriminación.

2. Hacer que las actividades y lugares sean accesibles

quitando dificultades físicas, de comprensión,

sensoriales o de dinero.

3. Animar a las personas a participar

y a ejercer sus derechos como ciudadanos.

4. Informar y concienciar a la sociedad

sobre el **ocio inclusivo**

y los derechos de las personas.

5. Mejorar la colaboración

entre asociaciones, servicios y comunidad.

6. Revisar y mejorar las actividades

para que cada vez tengan más calidad

y mejores resultados.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

2.3. ¿Cómo se hace la guía?

Para hacer la guía de **ocio inclusivo**

se siguen varios pasos sencillos.

Primero, se busca información

sobre actividades de ocio

que las personas pueden hacer en su tiempo libre.

Por ejemplo: ir al cine, hacer deporte,

visitar museos, participar en talleres

o actividades al aire libre.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

De cada actividad se revisa:

- El lugar donde se hace,
  para ver si se puede entrar
  y moverse con facilidad;
- La información de la actividad
  para comprobar si se entiende bien;
- La actividad en sí
  para saber si es segura y cómoda;
- El precio
  para ver si no es caro y se puede pagar;
- Cómo llegar en autobús o transporte público.

También se buscan actividades

que estén en toda la provincia.

Una provincia es un territorio grande

que incluye muchas ciudades y pueblos.

Por último, las personas

con Daño Cerebral Adquirido

participan opinando sobre las actividades.

Así se asegura que la guía sea clara,

útil y pensada para ellas.

En la segunda fase se comprueba

que las actividades sean adecuadas.

Esto significa que se visitan

los lugares y servicios

donde se realizan las actividades de ocio para ver si:

- Se puede entrar y moverse con facilidad,
- Los espacios son seguros,
- Y las actividades se pueden adaptar a las personas.

En esta revisión participan:

- Personas con Daño Cerebral Adquirido,
- Personas voluntarias,
- Y profesionales que ayudan y acompañan.

Los profesionales se encargan de comprobar

que todo esté bien organizado y sea accesible

para que las actividades

puedan realizarse sin problemas.

En la tercera fase se actualiza la guía.

Esto significa que la guía

se revisa cada cierto tiempo

por ejemplo, cada seis meses

o una vez al año.

Al hacer la revisión de la guía se comprueba:

- El nombre del lugar o actividad,
- El teléfono o correo para pedir información,
- Si el lugar sigue siendo accesible,
- Y si la actividad sigue funcionando.

También se crea un documento

para que las personas puedan escribir:

- Nuevas ideas de actividades,
- Avisos si algo está mal,
- O cambios que hayan visto.

Además, la guía estará en internet

en una versión fácil de leer.

Esto permite:

- Cambiar la información cuando haga falta,
- Compartir la guía con otras personas,
- Y participar a través de **redes sociales.**

Por último, se organiza la guía

para que sea fácil de usar.

Redes sociales: Son lugares en internet donde las personas pueden conectar, hablar y compartir información o fotos

La guía tendrá un índice

que es una lista de los temas

que aparecen en ella.

El índice incluye:

1. Introducción:

Explica qué es la guía y para qué sirve.

2. Consejos generales:

Son orientaciones para usar la guía

y participar en las actividades de ocio.

3. Tipos de actividades:

Destaca el ocio cultural, deportivo o al aire libre.

4. Lugares y contactos útiles:

Son direcciones y teléfonos para informarse.

5. Anexos:

Es información extra que puede ser útil.

Esta forma de organizar la guía

ayuda a que sea fácil de entender, práctica de usar

y pensada para que las personas

con Daño Cerebral Adquirido

participen en la vida de su comunidad.

RECOMENDACIONES FINALES

daño cerebral ESTATAL
30 ANIVERSARIO

Recomendaciones finales.

Las recomendaciones finales
son consejos importantes
que aparecen al final
de un documento o estudio.
Sirven para decir lo más importante
y qué se debe hacer.

Después de crear el primer cuaderno
sobre Daño Cerebral Adquirido y **Ocio Inclusivo**
desde **Daño Cerebral Estatal**
se indican resultados importantes
y consejos para aplicar.
Son los siguientes:

1. Ocio saludable y de calidad.

Es muy importante que la sociedad
aprenda a usar el tiempo libre
de manera saludable y divertida.
El ocio ayuda a desarrollarse como persona
y a relacionarse con los demás.
Hacer actividades de ocio
tiene beneficios en todas las áreas de la vida.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Daño Cerebral Estatal: Organización de España que trabaja para apoyar a las personas con Daño Cerebral Adquirido y a sus familias.

Ayuda a informar, formar y ordenar recursos para mejorar la calidad de vida de las personas con Daño Cerebral Adquirido.

2. Concienciar sobre el Daño Cerebral.

Las personas con Daño Cerebral Adquirido

a veces no participan

de forma completa en la sociedad.

Esto pasa porque hay dificultades físicas,

de pensamiento o dificultades sociales

y porque algunas personas no entienden su situación.

Es importante que la sociedad

aprenda qué es el daño cerebral y sus efectos.

Así, quienes organizan actividades

podrán hacer cambios

para que todas las personas participen

de forma plena en la sociedad.

3. Participación y reconocimiento.

Participar en actividades de **ocio inclusivo**

ayuda a las personas con Daño Cerebral Adquirido a:

- Formar parte de la sociedad y sentirse incluidas.
- Conocer y relacionarse con más personas.
- Que la sociedad las conozca y valore más.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

4. Beneficios del ocio inclusivo.

Hacer actividades de **ocio inclusivo**

ayuda a las personas con Daño Cerebral Adquirido a:

- Sentirse mejor consigo mismas
  y aumentar su confianza.
- Tener más ganas de participar y aprender.
- Desarrollar habilidades para vivir
  de manera más independiente
  en su vida diaria y en su entorno.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

5. Superar dificultades para el ocio inclusivo.

Hay dificultades que impiden

que todas las personas participen

en actividades de ocio.

Por eso es importante:

- Crear soluciones que hagan las actividades
  más fáciles de usar para
  todas las personas.
- Escuchar a las asociaciones
  y grupos de personas
  con Daño Cerebral Adquirido
  para conocer sus necesidades y opiniones.

6. Efectos del ocio inclusivo.

Hacer actividades de **ocio inclusivo**

ayuda a las personas

con Daño Cerebral Adquirido y a sus familias a:

- Ser más independientes
  y poder tomar decisiones.
- Poner a la persona en el centro
  teniendo en cuenta lo que necesita y desea.
- Hacer actividades según sus intereses y objetivos.

7. Sensibilización social.

Es importante que la sociedad

conozca las dificultades de las personas

con Daño Cerebral Adquirido

para participar en actividades de ocio.

Que la sociedad

conozca esas dificultades ayuda a:

- Crear recursos y apoyos
  que faciliten la participación
  de las personas con Daño Cerebral Adquirido.
- Apoyar la autonomía de cada persona.
- Tener en cuenta las necesidades
  y ayudas especiales
  que cada participante pueda necesitar.

8. Problemas de hoy en día.

Hay varios problemas que hacen

que el **ocio inclusivo** sea difícil

para las personas con Daño Cerebral Adquirido:

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Los problemas son:

- Falta de información y formación
  sobre **ocio inclusivo**
  tanto para las personas con daño cerebral
  como para quienes organizan actividades.
- Dificultad para acceder a los recursos
  como transporte, dinero o lugares adaptados
  para hacer las actividades de **ocio inclusivo.**

- Hay pocas actividades adaptadas
  para que todas las personas puedan participar.
- No hay suficientes peticiones
  para mejorar el **ocio inclusivo**.
- Poca participación en reuniones
  o encuentros sobre discapacidad
  en la ciudad o en la provincia.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

9. Propuestas para mejorar.

Las personas con Daño Cerebral Adquirido

deben decir lo que necesitan

para mejorar el **ocio inclusivo.**

Esto ayuda a:

- Mejorar la situación de las personas
  con Daño Cerebral Adquirido.
- Crear lugares y actividades adecuadas
  que sean para todas las personas.

10. Qué deben tener

las actividades de ocio inclusivo.

Las actividades de **ocio inclusivo** deben tener:

- Libertad de elección:
  Cada persona puede decidir qué quiere hacer.
- Bienestar:
  Las actividades deben
  hacer sentir bien a las personas.
- Derecho al ocio:
  Todas las personas tienen derecho
  a participar en actividades de ocio.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

En resumen, el **ocio inclusivo** es muy importante.

Ayuda a las personas

con Daño Cerebral Adquirido a:

1. Participar en la sociedad.

2. Aprender y desarrollarse como personas.

3. Sentirse bien y disfrutar en la sociedad.

Para que funcione el **ocio inclusivo**

es necesario que:

1. La sociedad, asociaciones y profesionales

colaboren todos juntos para mejorar el ocio.

2. Existan lugares y actividades adaptadas

para todas las personas.

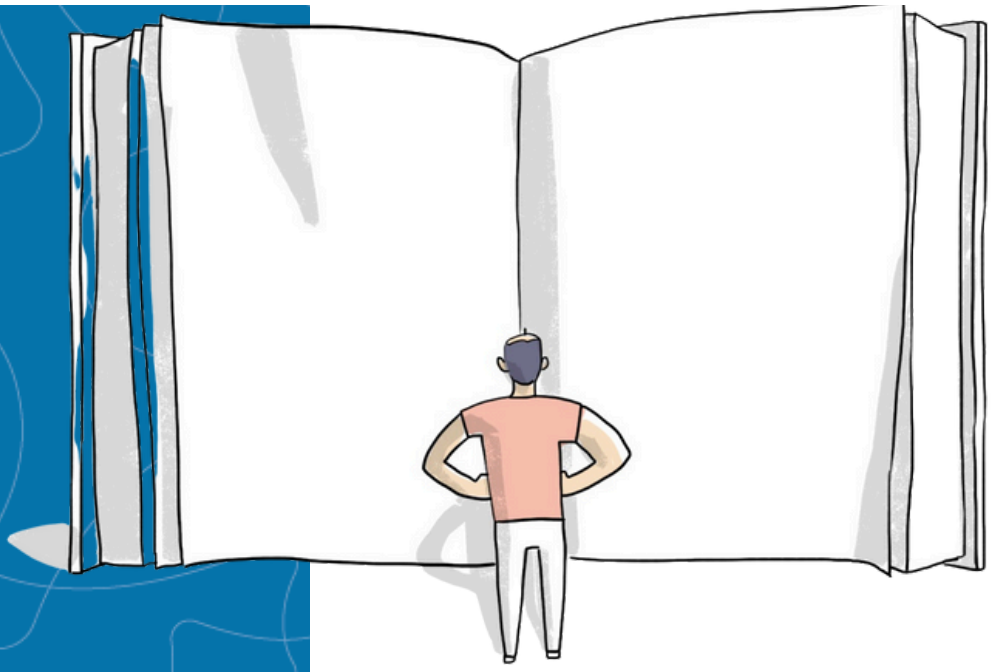
3. Las personas con Daño Cerebral Adquirido

den su opinión sobre las actividades.

4. Se forme y se informe a las personas

sobre qué es el **ocio inclusivo** y sus efectos.

BIBLIOGRAFÍA



daño cerebral ESTATAL
30 ANIVERSARIO

Bibliografía

Una bibliografía es una lista de libros,

documentos y artículos

que se usan para preparar un trabajo.

Sirve para saber de dónde viene la información

y poder consultarla.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

La bibliografía que se ha usado

para hacer el cuaderno sobre **ocio inclusivo** es:

1. Autora: Álvarez Ramírez G.E.

Libro: El capacitismo, estructura mental de exclusión de las personas con discapacidad, año 2023, CERMI.

2. Entidad: Asociación Mundial de Ocio y Recreación Documento.

Carta de Educación del Ocio, año 1994.

Disponible en https://www.wlo.es/

3. Entidades: AVIFES y Cátedra Ocio y Discapacidad

Documento: Ocio y salud mental. Proyectando el futuro, año 2019, AVIFES y Gobierno Vasco.

4. Autores: Barquinero A., Codina N. y Pestana J.V.

Capítulo de libro: El ocio como promotor de la autoestima de personas con discapacidad, año 2021.

En Ocio y educación: Experiencias, innovación y transferencia, páginas 261 a 277.

5. Autores: Basu A., Friel K., Olusanya B. y Hadders-Algra M.

Artículo: Visibilizando la discapacidad: Mirando el otro lado, año 2023, Developmental medicine and child neurology, volumen 65, páginas e34 a e36.

6. Autor: Castillo Arenal T.

Libro: Déjame intentarlo, año 2007, CEAC.

7. Entidad: Cátedra Ocio y Discapacidad

Documento: Manifiesto por un ocio inclusivo, año 2019,

Universidad de Deusto.

8. Autores: Cegarra B., Martínez-Márquez A.R. y Ruiz J.S.

Artículo: Barreras en las relaciones interpersonales de las personas con discapacidad, año 2023, Revista Española de Discapacidad, volumen 11, páginas 167 a 173. https://doi.org/10.5569/2340-5104.11.02.10

9. Entidad: CERMI

Documento: El sector de la discapacidad: realidad, necesidades y retos futuros, año 2012, Colección Cermi 59, CINCA.

10. Entidad: CERMI

Documento: Derechos humanos y discapacidad. Informe España 2013, año 2013, Colección Convención ONU 10, CERMI y Cinca.

11. Autores: Crespo M., Campo M. y Verdugo M.A.

Artículo: Historia de la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF), año 2003, Revista Siglo Cero, número 205, páginas 220 a 226.

12. Autora: Cuenca M.

Libro: Ocio humanista, año 2014,

Universidad de Deusto.

13. Entidad: Daño Cerebral Andalucía

Documento: APP D10: Ocio de 10, guía para la promoción del ocio inclusivo, año 2022, Daño Cerebral Andalucía.

14. Autor: Dattilo J.

Capítulo de libro: Inclusion and education: creating a path to leisure and human development. Some considerations on people's leisure with disabilities, año 2017.

En MªJ Monteagudo (ed.), Leisure experiences, opportunities and contributions to human development, páginas 111 a 128, Estudios de Ocio 62, Universidad de Deusto.

15. Ley 51/2003, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad, año 2003, Boletín Oficial del Estado 307, páginas 14587 a 14599.

16. Ley 39/2006, de promoción de la accesibilidad, año 2006, Boletín Oficial del Estado 307, páginas 15307 a 15316.

17. Real Decreto Legislativo: Texto Refundido de la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social, año 2013, Boletín Oficial del Estado número 289, 3 de diciembre.

18. Entidad: Federación Española de Daño Cerebral (FEDACE)

Documento: Buenas prácticas en daño cerebral, año 2019.

Disponible en https://www.fedace.org

19. Entidad: Fundación ONCE

Documento: Guía de accesibilidad y ocio inclusivo para personas con discapacidad, año 2019, Fundación ONCE.

20. Autores: García Gómez J.V. y Portes P.S.

Artículo: Programa de ocio de jóvenes en salud mental, año 2019, Revista Terapia Ocupacional Galicia, volumen 16 número 30, páginas 249 a 264.

21. Autor: Gómez Pastor I.

Artículo: El daño cerebral sobrevenido: un abordaje transdisciplinar, año 2008, Revista de Neurología, volumen 47, páginas 323 a 330. https://doi.org/

22. Autores: Jiménez Lara A. y Huete García A.

Artículo: Políticas públicas sobre discapacidad en España. Una perspectiva basada en los derechos, año 2020, Política y Sociedad, volumen 47, páginas 137 a 152.

23. Autor: Lázaro Fernández Y.

Libro: Ocio, inclusión y discapacidad, año 2004, Documentos de estudios de ocio número 28,

Universidad de Deusto.

24. Autor: Madariaga A.

Artículo: ¿Qué implica avanzar desde un ocio integrador hacia un ocio inclusivo?, año 2009, ADOZ Revista de Estudios de Ocio, número 26, páginas 21 a 27.

25. Autor: Madariaga A.

Artículo: Los servicios de ocio de las asociaciones de discapacidad, año 2011, Cuadernos de Estudios de Ocio, Instituto de Estudios de Ocio, Universidad de Deusto.

26. Autores: Mansfield L., Daykin N. y Kay T.

Artículo: Leisure and wellbeing, año 2020, Leisure Studies, volumen 39, páginas 1 a 10. https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1713195

27. Autor: Martínez Orduna P.

Capítulo de libro: Ocio y personas con daño cerebral adquirido, año 2004. En Y. Lázaro Fernández (ed.), Ocio, inclusión y discapacidad, páginas 719 a 745, Documentos de estudios de ocio número 28, Universidad de Deusto.

28. Autores: Modi I., Benkó Z. y Tarkó K.

Libro: Leisure, health and well being: a holistic approach, año 2017, Cham, Palgrave Macmillan.

29. Autor: Molina J.

Libro: La discapacidad empieza en tu mirada, año 2022, Grupo Vanchri.

30. Autores: Moreno Pilo M.I., Morán Suárez M.L., Gómez Sánchez L.E., Solís García P. y Alcedo Rodríguez M.Á.

Artículo: Actitudes hacia las personas con discapacidad: una revisión de la literatura, año 2022, Revista Española de Discapacidad, volumen 10, páginas 7 a 27.

31. Entidad: Organización de Naciones Unidas

Documento: Convención internacional amplia e integral para la protección y promoción de los derechos y la dignidad de las personas con discapacidad, año 2006, Informe Asamblea General.

Disponible en http://www.dpi.org

32. Entidad: Organización Mundial de la Salud

Documento: Clasificación internacional del funcionamiento, de la discapacidad y de la salud, año 2001, IMSERSO.

33. Autor: Ruano Á.M.

Capítulo de libro: Reflexiones sobre el estigma hacia las personas con discapacidad intelectual. El ocio como una limitación adicional, año 2024. En B. Berral Ortiz et al., Investigación para la mejora de las prácticas educativas desde una perspectiva holística, páginas 1911 a 1921, Dykinson.

34. Entidad: World Leisure Organization

Documento: Ocio sin barreras. Declaración de Sao Paulo, año 2018.

Disponible en https://www.worldleisure.org

35. Entidad: World Leisure Recreation Association

Documento: Carta del Ocio, año 1970.

Disponible en http://www.redcreacion.org/documentos/cartaocio.html

36. Entidad: World Leisure Recreation Association

Documento: International Charter for Leisure Education, año 1994,

Boletín ELRA 25, páginas 13 a 16.

37. Entidad: World Leisure Recreation Association

Documento: El ocio en la sociedad globalizada: inclusión o exclusión.

Declaración de Sao Paulo, año 1998.

Disponible en http://www.redcreacion.org/documentos/declaraciónsp.html

ANEXOS

daño cerebral ESTATAL
30 ANIVERSARIO

Daño Cerebral Andalucía. APP D10: una herramienta para facilitar el **ocio inclusivo.**

La APP D10 es una aplicación para móvil o tableta creada por **Daño Cerebral Andalucía.**

Sirve para ayudar a las personas con Daño Cerebral Adquirido a conocer, organizar y participar en actividades de **ocio inclusivo.**

Daño Cerebral Andalucía: Organización que apoya a las personas con Daño Cerebral Adquirido y a sus familias y defiende sus derechos.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

El ocio no es solo un momento para descansar o divertirse.

También es un derecho de todas las personas y ayuda a tener una mejor calidad de vida.

Para las personas con Daño Cerebral Adquirido disfrutar de actividades de ocio de manera real y participativa puede ser difícil.

Esto pasa porque existen obstáculos como:

- Problemas físicos que dificultan moverse.
- Dificultades para pensar, recordar o entender cosas.
- Problemas para ver, oír o comunicarse.

- Precios altos que impiden poder participar.
- Barreras sociales, como que otras personas no conozcan sus necesidades o no acepten su participación.

Estos obstáculos hacen
que sea más difícil
acceder a actividades culturales,
deportivas y de ocio
en la comunidad.

Por ello, se creó la aplicación APP D10.

La aplicación APP D10 también se conoce
como Ocio de 10.

Esta aplicación la ha diseñado
Daño Cerebral Andalucía.

La aplicación APP D10
es una herramienta nueva y especial en España
creada desde las asociaciones que trabajan
con personas con daño cerebral.

La aplicación APP D10
se ha creado pensando en lo que necesitan
las personas con daño cerebral.

La idea nació porque hacía falta
una herramienta fácil de usar que permitiera:

Daño Cerebral Andalucía: Organización que apoya a las personas con Daño Cerebral Adquirido y a sus familias y defiende sus derechos.

- Saber dónde se hacen las actividades de **ocio inclusivo.**
- Valorar si las actividades de ocio son buenas y accesibles.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

La aplicación APP D10 asegura
que las personas con daño cerebral
participen y den su opinión
sobre cada actividad.
Ellas son protagonistas
y ayudan a decidir
si cada experiencia de ocio
es útil y accesible.

La aplicación APP D10
defiende y apoya el **ocio inclusivo.**
Esto significa que todas las personas
puedan elegir participar
en actividades de ocio
como actividades recreativas,
culturales o deportivas.
Estas actividades deben hacerse
en lugares accesibles y compartidos
con otras personas de la comunidad
sin que nadie sea discriminado.

Pero hoy en día

todavía existen dificultades:

- No hay muchas actividades adaptadas.
- La información sobre qué lugares son accesibles es poca.
- Algunas actividades pueden ser caras.
- Algunas personas todavía tienen ideas equivocadas sobre las personas con daño cerebral.

Por eso, herramientas nuevas

como la aplicación APP D10

son muy importantes.

Sirven para:

- Encontrar actividades inclusivas.
- Decidir si son buenas y adecuadas para las personas con daño cerebral.
- Compartir información sobre lugares inclusivos con otras personas.

Lo que hace especial

a la aplicación APP D10

es que fue creada por la asociación

Daño Cerebral Andalucía

pensando en lo que necesitan

las personas con daño cerebral.

Daño Cerebral Andalucía: Organización que apoya a las personas con Daño Cerebral Adquirido y a sus familias y defiende sus derechos.

Las personas con daño cerebral
participan para decidir si las actividades
son buenas y adecuadas.
Cada actividad se evalúa y puntúa
según diez criterios
que hablan de accesibilidad y participación.
Estos criterios fueron acordados
entre todas las personas.
Esto ayuda a que las personas
con daño cerebral
tengan más autonomía
y puedan decidir sobre su ocio.

Además, la aplicación APP D10
también es útil para las personas profesionales
porque les da información clara y práctica
sobre las **actividades inclusivas.**

Actividades inclusivas: Actividades en las que todas las personas pueden participar.

La aplicación APP D10 utiliza
tecnología de Google Maps
para mostrar dónde están las actividades.
Esto ayuda a las familias
a encontrar actividades cerca de su casa
ya sea en ciudades o en pueblos.

Tecnología de Google Maps: Herramienta que sirve para ver lugares en un mapa y saber cómo llegar a dichos lugares.

La aplicación APP D10

también puntúa cada actividad según:

- Si hay dificultades en los edificios o lugares.
- Si hay personas que pueden ayudar.
- Si la información es fácil de entender y accesible.

La aplicación APP D10 es una herramienta viva.

Esto significa que se pueden añadir

nuevas actividades

en cualquier momento

y usarla en otras comunidades

o en todo el país.

Además de ser útil

la aplicación APP D10

da un mensaje muy importante:

-El ocio es un derecho de todas las personas-

¿Cómo ayuda la aplicación APP D10

a las personas que trabajan con daño cerebral?

Esta aplicación ayuda a las personas profesionales gracias a que:

1. La aplicación permite organizar actividades

según lo que cada persona

puede hacer por sí misma.

2. La aplicación ayuda a ver

qué actividades de ocio o cultura

no son accesibles o faltan.

3. La aplicación facilita

que las personas participen

en actividades útiles y que les gustan.

4. La aplicación enseña a las personas

que dirigen actividades de ocio o cultura

cómo hacerlas accesibles

para todas las personas con daño cerebral.

5. La aplicación da información clara

que se puede usar

para mejorar servicios y normas

para personas con daño cerebral.

Aunque ahora se usa sobre todo en Andalucía

la aplicación APP D10

puede usarse en otros lugares de España.

Esto puede ayudar a crear

un conjunto de actividades de **ocio inclusivo**

en todo el país

para que todas las personas con daño cerebral

tengan las mismas oportunidades que el resto de personas

de participar en actividades de ocio.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

La aplicación APP D10 cumple con las normas
de la Organización de Naciones Unidas.
La Organización de Naciones Unidas
es un grupo de países
que protege los derechos de todas las personas.
La aplicación APP D10 también cumple
con las normas de la Ley española de accesibilidad
que obliga a que los lugares y actividades
sean fáciles de usar para todas las personas.

La aplicación APP D10 es muy importante
para el **ocio inclusivo**.
Es la primera aplicación para móviles
hecha para personas con daño cerebral.
La aplicación la han diseñado las asociaciones
relacionadas con el daño cerebral.
Y también han participado en su creación
personas con daño cerebral.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

La aplicación APP D10
ayuda a que las personas con daño cerebral
puedan disfrutar, compartir y participar
en actividades culturales y de ocio.

Para las personas profesionales
que trabajan con personas con daño cerebral,
la aplicación APP D10
es una herramienta útil y práctica.
Les ayuda a organizar actividades,
apoyar la participación de las personas
y conseguir que la sociedad
sea más justa e igualitaria.

Para añadir actividades
a la aplicación APP D10
solo hay que rellenar un **formulario** sencillo
y enviarlo al correo:
comunicacion@danocerebralandalucia.org.

Formulario:
Documento sencillo con preguntas básicas que se rellena para enviar información.

Cada actividad se revisa
según diez criterios de accesibilidad
antes de aparecer en la aplicación APP D10.
Así se crea una **red de ocio inclusivo**
donde todas las personas
pueden participar y compartir
actividades en España.

Red de ocio inclusivo:
Conjunto de actividades y lugares para que todas las personas puedan participar, incluidas las personas con discapacidad.

Daño Cerebral Jaén. Jaén, judería accesible.

Daño Cerebral Jaén es una asociación.

Una asociación es un grupo de personas

que ayudan a otras personas.

Daño Cerebral Jaén ayuda a personas

con daño cerebral.

También ayuda a sus familias.

Daño Cerebral Jaén trabaja

para que la ciudad de Jaén

sea más accesible

para todas las personas.

-Jaén, Judería Accesible- es un proyecto.

Un proyecto es un trabajo que se hace

para mejorar algo.

-Jaén, Judería Accesible- forma parte

de otro proyecto llamado

-Proyecto Rumbo Andalucía-

Este proyecto quiere mejorar

la accesibilidad universal.

Accesibilidad universal significa que:

- Todas las personas pueden
  entrar a los lugares de la ciudad.

- Todas las personas pueden
  moverse con facilidad por la ciudad.
- Todas las personas pueden
  usar los servicios de la ciudad.
- No importa si las personas tienen discapacidad.

El proyecto -Jaén, Judería Accesible-

se hace en la ciudad de Jaén.

Se centra sobre todo en:

- La Judería**.**
- El centro histórico de la ciudad.

Tanto la Judería como el centro histórico

de la ciudad de Jaén

son zonas son muy antiguas de la ciudad

y tienen mucha importancia histórica y cultural.

Se vio que el personal técnico

del Ayuntamiento de Jaén

no tenía formación sobre **accesibilidad**.

El personal técnico son las personas trabajadoras

que organizan actividades en el Ayuntamiento.

El personal técnico no tenía formación

en tres áreas importantes del Ayuntamiento:

1. Deporte

2. Cultura

3. Turismo

Accesibilidad:
Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

El personal técnico no conocía bien

las necesidades de:

- Personas con Daño Cerebral Adquirido.
- Otras personas con discapacidad

Daño Cerebral Adquirido

es una lesión en el cerebro

que ocurre después de nacer.

La falta de formación por parte

del personal técnico del Ayuntamiento

causaba problemas.

Las actividades que organizaba

el Ayuntamiento de Jaén sobre:

- Cultura
- Deporte
- Turismo

no estaban pensadas para todas las personas.

Por eso, muchas personas no podían acceder

ni participar de forma fácil y segura.

El proyecto nació por una razón clara.

La razón principal fue enseñar

a las personas trabajadoras del Ayuntamiento

la importancia de tener en cuenta

a todas las personas de la ciudad de Jaén.

El objetivo del proyecto era

que las personas trabajadoras

del Ayuntamiento de Jaén:

1. Tuvieran en cuenta la **accesibilidad universal**

a la hora de hacer su trabajo.

2. Pensaran en todas las personas desde el principio.

La **accesibilidad** debía estar presente

en todas las actividades

que organizara el Ayuntamiento de Jaén.

Accesibilidad universal:
Significa que todos los lugres, servicios y actividades estén hechos para que todas las personas puedan usarlos sin importar si tienen o no discapacidad.

Accesibilidad:
Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

El proyecto -Jaén, Judería Accesible-

también quería crear espacios de participación.

Espacios de participación son lugares

donde las personas pueden:

- Opinar.
- Contar su experiencia.

En estos lugares, las personas

con Daño Cerebral Adquirido

pudieron mostrar las barreras

que encuentran en su día a día.

Las barreras son dificultades

para moverse o participar.

Estas barreras aparecen en:

- Lugares turísticos de la ciudad.
- Lugares históricos de la ciudad.

El proyecto -Jaén, Judería Accesible-

fue posible gracias al **Área de Turismo**

del Ayuntamiento de Jaén.

Además, el **Plan Turístico**

de Grandes Ciudades de Jaén

también mostró interés

sobre la **accesibilidad universal.**

Gracias a esto, se pudo realizar

una actividad de prueba

para empezar a trabajar

en el área de **accesibilidad universal**

en la ciudad de Jaén.

El proyecto -Jaén, Judería Accesible-

cumple con la normativa vigente.

La normativa vigente son las leyes y normas

que están en vigor en España.

Área de Turismo del Ayuntamiento de Jaén:
Parte del Ayuntamiento de Jaén que se encarga de organizar y cuidar todo lo relacionado con el turismo de la ciudad.

Plan Turístico de Grandes Ciudades de Jaén:
Documento del Ayuntamiento de Jaén que explica cómo mejorar el turismo en Jaén.

Accesibilidad universal:
Significa que todos los lugres, servicios y actividades estén hechos para que todas las personas puedan usarlos sin importar si tienen o no discapacidad.

Estas normas son:

1. La Convención de la **Organización de las Naciones Unidas** sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Esta Convención protege los derechos de las personas con discapacidad.

El proyecto -Jaén, Judería Accesible- se basa en los artículos número 9 y 30 de esta Convención.

Estos artículos hablan de:

- **Accesibilidad**.
- Participación en la cultura, el ocio y el deporte.

2. El Real Decreto Legislativo 1/2013.

Es una ley española.

Esta ley defiende la igualdad de derechos y la inclusión de las personas con discapacidad.

3. El Real Decreto 193/2023.

Es otra ley española.

Esta ley habla sobre accesibilidad en espacios, servicios y actividades.

Organización de las Naciones Unidas:
Grupo de muchos países que trabajan juntos para ayudar a que el mundo sea más justo y seguro.

Accesibilidad:
Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

4. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.

Son objetivos para mejorar el mundo

y la vida de las personas.

El proyecto se relaciona de forma especial con:

- ODS 10: Reducción de las desigualdades.

Este objetivo busca que todas las personas

tengan las mismas oportunidades.

- ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles.

Este objetivo busca ciudades más accesibles

seguras y fáciles de vivir.

Objetivos del proyecto.

- Objetivo general del proyecto:

Mejorar la **accesibilidad universal**

y la participación activa

de las personas con Daño Cerebral Adquirido

en el diseño y la mejora

de las rutas turísticas

del centro histórico de Jaén.

Accesibilidad universal:
Significa que todos los lugres, servicios y actividades estén hechos para que todas las personas puedan usarlos sin importar si tienen o no discapacidad.

También se busca concienciar y formar

a las personas trabajadoras y directivas

del Ayuntamiento de Jaén

en accesibilidad física, cognitiva y sensorial.

La **accesibilidad física** se consigue

con la creación de lugares

que sean fáciles de recorrer

para todas las personas.

La **accesibilidad cognitiva** se consigue

con información y actividades

que sean fáciles de entender.

La **accesibilidad sensorial** se consigue

con lugares y actividades

que tengan en cuenta a las personas

que tengan dificultades de visión,

oído u otros sentidos.

- Objetivos específicos del proyecto:

1. Concienciar y formar

a las personas trabajadoras del Ayuntamiento

sobre las necesidades de las personas

con Daño Cerebral Adquirido

y otras personas con discapacidad.

2. Analizar una ruta turística en la Judería

y el centro antiguo de la ciudad de Jaén

con la participación de todas las personas para:

- Identificar dificultades.
- Proponer soluciones.

3. Facilitar el contacto directo

entre las personas trabajadoras del Ayuntamiento de Jaén

y las personas con Daño Cerebral Adquirido

para que aprendan juntas.

4. Hacer un informe con propuestas de mejora.

5. Aumentar la participación de las asociaciones

que trabajan con personas con discapacidad.

Personas a las que va dirigido el proyecto.

- Personas a las que va dirigido el proyecto de forma directa:

1. Personas especialistas y directivas

del Ayuntamiento de Jaén

que participaron en el proyecto.

2. Nueve personas con Daño Cerebral Adquirido

con diferentes tipos de dificultades:

- Físicas, es decir,
  con problemas para moverse.
- Cognitivas, es decir,
  con problemas para pensar o entender.
- Sensoriales, es decir,
  con problemas de vista, oído u otros sentidos.

Estas personas tenían entre 16 y 65 años.

- Personas a las que va dirigido el proyecto
  de forma indirecta:

1. La ciudadanía de Jaén.

2. Los y las visitantes del centro histórico de Jaén.

3. Otras áreas del Ayuntamiento que trabajan en:

- Urbanismo: área que se encarga de la planificación
  y construcción de la ciudad.
- Patrimonio: área que se encarga
  del cuidado de edificios y lugares históricos de la ciudad.
- Accesibilidad: área que se encarga
  de hacer que los lugares de la ciudad
  sean fáciles de usar para todas las personas.

La participación directa fue organizada por

una **Educadora Social** de la asociación -Daño Cerebral Jaén-

en colaboración con una persona especialista

del **Área de Turismo del Ayuntamiento de Jaén.**

Educadora social:
Persona que ayuda a otras personas a mejorar su vida y a participar en la sociedad.

Área de Turismo del Ayuntamiento de Jaén:
Es la parte del Ayuntamiento de Jaén que se encarga de todo lo relacionado con el turismo en la ciudad.

Esto permitió que la participación directa de las personas

estuviera bien organizada y fuera segura.

Cómo se hizo el proyecto -Jaén, Judería Accesible-

El proyecto se hizo en cuatro pasos:

1. Primer paso: Revisar la situación.

Se vio que el personal del Ayuntamiento

no sabía mucho sobre **accesibilidad**.

También se estudiaron los beneficios

de hacer el proyecto

con ayuda del Plan Turístico.

Accesibilidad:
Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

2. Segundo paso: Preparar la actividad.

Se organizó una pequeña formación

para las personas trabajadoras del Ayuntamiento.

Se preparó la acción piloto

que es una actividad de prueba

para ver si funcionaba bien el proyecto.

Se creó un grupo de prueba

con personas con Daño Cerebral Adquirido.

3. Tercer paso: Realizar la actividad.

Las personas trabajadoras del Ayuntamiento

fueron la formación.

Se hizo una visita guiada

por el centro de la ciudad de Jaén

para analizar los lugares.

En cada lugar se buscó qué era difícil

para las personas con Daño Cerebral Adquirido

o con otras discapacidades.

Se encontraron dificultades:

- Físicas: problemas para moverse.
- Cognitivas: problemas para entender.
- Sensoriales: problemas de vista, oído u otros sentidos.

Por ello, las personas especialistas en **accesibilidad**

hicieron propuestas para mejorar los lugares.

Accesibilidad:
Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

4. Cuarto paso: Comprobar los resultados.

Se revisó toda la información recogida.

Se hicieron listas en las que se apuntaron

las dificultades más importantes que se encontraron

y de las soluciones más útiles.

Se entregó un informe con los resultados

al personal especialista

del Ayuntamiento de Jaén.

¿Qué se hizo en el proyecto?

1. Formación para el personal del Ayuntamiento de Jaén.

Se enseñó al personal del Ayuntamiento

qué es la **accesibilidad**

es decir, cómo hacer que los lugares

sean fáciles de usar

para todas las personas.

Se enseñó también qué es el Daño Cerebral Adquirido

y las necesidades de las personas que lo tienen.

Accesibilidad:
Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

2. Preparación de la ruta turística.

Se organizó una ruta turística

que es un recorrido por lugares importantes

de la Judería y el casco antiguo de Jaén.

La ruta se preparó

para poder revisar los lugares

y ver qué se podía mejorar.

3. Prueba de la ruta

con las personas participantes.

Las personas trabajadoras del Ayuntamiento

y las personas con Daño Cerebral Adquirido

hicieron juntas la ruta turística.

Durante la ruta, se miró cada lugar

para ver qué dificultades tenían

las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Se apuntaron todas las dificultades que encontraron

como problemas para moverse,

entender información

o percibir sonidos y señales.

4. Propuestas para mejorar los lugares.

Después de la ruta

se hicieron propuestas

para mejorar los lugares de la ciudad.

Las personas trabajadoras del Ayuntamiento

recibieron estas propuestas

para entender mejor las necesidades

de las personas con Daño Cerebral Adquirido.

5. Participación en la planificación de la ciudad.

La asociación -Daño Cerebral Jaén-

participó en la elaboración

del **Plan Municipal de Ordenación Urbana**

que es el plan para organizar la ciudad.

Plan Municipal de Ordenación Urbana:
Documento del Ayuntamiento de Jaén que indica cómo se va a organizar la ciudad.

Por ejemplo, indica donde habrá calles, parques o lugares turísticos.

La asociación -Daño Cerebral Jaén-

indicó que se incluyeran normas

para que los lugares fueran accesibles

es decir, para que todas las personas

pudieran ir y disfrutar en ellos.

¿Cómo se trabajó en el proyecto?

El proyecto tuvo una metodología concreta

es decir, una forma de trabajar concreta.

- El proyecto fue participativo

es decir, todas las personas

podían opinar y participar en él.

- El proyecto fue inclusivo

es decir, todas las personas

pudieron participar

sin importar si tenían discapacidad o no.

- El proyecto fue vivencial

es decir, se aprendió haciendo

y viendo en la práctica

lo que era difícil o fácil

para las personas con Daño Cerebral Adquirido.

- El proyecto fue intersectorial

es decir, trabajaron diferentes áreas del Ayuntamiento

y la asociación -Daño Cerebral Jaén- juntas.

Resultados del proyecto.

El proyecto tuvo beneficios

para diferentes personas y grupos:

1. El proyecto tuvo beneficios

para las personas trabajadoras

del Ayuntamiento de Jaén.

Estas personas entendieron mejor los problemas

que tienen las personas

con Daño Cerebral Adquirido

para moverse, entender la información

o usar los servicios de la ciudad.

Las personas trabajadoras del Ayuntamiento de Jaén

aprendieron cómo hacer que los lugares

fueran más fáciles de usar

para todas las personas.

Y comprendieron la importancia

de trabajar junto a asociaciones

que ayudan a las personas con discapacidad.

2. El proyecto tuvo beneficios

para las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Las personas con Daño Cerebral Adquirido

se sintieron más seguras

y con más confianza en sí mismas.

Pudieron decir qué necesitaban

y dar ideas para mejorar

los lugares de la ciudad.

3. El proyecto tuvo beneficios

para la comunidad y la ciudad de Jaén.

El Ayuntamiento y la asociación -Daño Cerebral Jaén-

empezaron a trabajar juntos sobre **accesibilidad**.

Se aprendió lo importante que es

hacer que los lugares y actividades

sean fáciles de usar

para todas las personas

incluyendo a las personas con discapacidad.

Accesibilidad:
Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

Indicadores de impacto.

Los indicadores de impacto muestran

lo que se consiguió con el proyecto:

Se consiguió lo siguiente:

1. Tres personas especialistas
del Ayuntamiento de Jaén
recibieron formación sobre **accesibilidad**
y Daño Cerebral Adquirido.
2. Nueve personas con Daño Cerebral Adquirido
participaron en el proyecto
y dieron su opinión.
3. Siete lugares fueron revisados
durante la ruta turística
para ver qué se podía mejorar en ellos.
4. Se recogieron quince ideas
para mejorar los lugares de la ciudad
y hacerlos más fáciles de usar
para todas las personas.

Accesibilidad:
Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

Resultados del proyecto.

Los resultados del proyecto
fueron los siguientes:

- Documento interno:
  El documento interno es un informe
  donde se apuntaron las dificultades
  que encontraron las personas
  con Daño Cerebral Adquirido
  y las ideas para mejorar
  los lugares de la ciudad.

- Registro fotográfico de la ruta:
  El registro fotográfico de la ruta
  son fotos que muestran
  los lugares revisados
  durante la ruta turística.

- Actas de participación:
  en el **Plan Municipal de Ordenación Urbana**:
  Las Actas de participación
  son documentos que muestran la participación
  de la asociación -Daño Cerebral Jaén-
  en la organización de la ciudad
  es decir, cómo ayudaron a decidir
  qué mejorar en la ciudad de Jaén.

Plan Municipal de Ordenación Urbana:
Documento del Ayuntamiento de Jaén que indica cómo se va a organizar la ciudad.

Por ejemplo, indica donde habrá calles, parques o lugares turísticos.

¿Qué dificultades se encontraron y cómo se solucionaron?

Los principales problemas fueron:

1. Había muchos obstáculos físicos
en los lugares visitados.
Por ejemplo: escaleras, bordillos
o caminos difíciles de recorrer.

2. No había señales fáciles de entender
para guiar a las personas.

3. El Ayuntamiento tenía poco presupuesto

es decir, tenía poco dinero.

4. Las personas especialistas

trabajadoras del Ayuntamiento

tenían poca experiencia sobre **accesibilidad**.

Accesibilidad: Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

- Cómo se solucionaron estos problemas:

1. Se hizo una lista

de propuestas ordenadas

teniendo en cuenta

qué propuestas eran más fáciles de hacer

y cuáles tenían mas beneficios.

2. Se incluyeron las recomendaciones

en informes y planes futuros

del Ayuntamiento de Jaén.

3. Se enseñó y acompañó durante la ruta

a las personas trabajadoras

del Ayuntamiento de Jaén

para que comprendieran mejor los problemas

a los que se enfrentaban las personas

con Daño Cerebral Adquirido.

4. Se mejoró la colaboración

entre la asociación -Daño Cerebral Jaén-

y el Ayuntamiento de Jaén

con ayuda de otras áreas del Ayuntamiento.

También se buscó dinero

para mejorar la **accesibilidad**

en la ciudad de Jaén.

Accesibilidad: Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

Daño Cerebral Jaén. **Escuela de verano inclusiva.**

La **escuela de verano inclusiva** de Jaén
fue organizada por Daño Cerebral Jaén.

Daño Cerebral Jaén es una organización
que ayuda a las personas
con Daño Cerebral Adquirido y a sus familias
ofreciendo apoyo, formación
y actividades para mejorar su vida diaria
y su participación en la sociedad.

Una escuela de verano inclusiva
es un lugar donde los niños y niñas
pueden participar en actividades durante el verano,
y todas las personas, aunque tengan discapacidad
pueden participar y recibir apoyo.

La escuela de verano se creó
porque había un problema importante:
Los niños y niñas con discapacidad
no podían participar
en las escuelas de verano del Ayuntamiento.

Escuela de verano inclusiva:
Escuela que se abre en verano para todos los niños y niñas donde pueden participar en actividades y divertirse juntos.

Durante muchos años, estas escuelas de verano:

- No reservaban plazas
  para los niños y niñas con discapacidad.
- No tenían personas especializadas
  que pudiera atender sus necesidades.

Esto hacía que los niños y niñas con discapacidad

no pudieran participar en igualdad de condiciones

es decir, no tenían las mismas oportunidades

que los demás niños.

El principal problema

de la escuela de verano era

que los niños y niñas con discapacidad

no podían participar.

Esto ocurría porque:

1. No había plazas reservadas

para los niños y niñas con discapacidad.

2. Las actividades no estaban preparadas

para cubrir las necesidades especiales

de los niños y niñas con discapacidad.

3. No había personas especialistas formadas

para ayudar a los niños y niñas con discapacidad.

Esta situación, es decir
que los niños y niñas con discapacidad
no pudieran participar como los demás,
no respetaba sus derechos
que están reconocidos en:

1. La **Convención de la ONU**
sobre los Derechos
de las Personas con Discapacidad.
2. Las leyes de España
sobre derechos de las personas con discapacidad.

Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad: Documento que firmaron muchos países del mundo para respetar y proteger los derechos de las personas con discapacidad.

La **escuela de verano inclusiva** quería asegurar
que los niños y niñas con discapacidad
pudieran participar en las escuelas de verano
del Ayuntamiento.
Daño Cerebral Jaén propuso estas medidas:

- Reservar un 10% de las plazas
  para niños y niñas con discapacidad.
- Incorporar personal especialista
  es decir, personas formadas para ayudarles.

Escuela de verano inclusiva: Escuela que se abre en verano para todos los niños y niñas donde pueden participar en actividades y divertirse juntos.

Al principio, el Ayuntamiento no quiso
poner estas medidas en marcha en el año 2023.

Entonces, Daño Cerebral Jaén
consiguió dinero de la **Fundación CaixaBank**
para que los niños y niñas con discapacidad
pudieran participar en la escuela de verano.

La **escuela de verano inclusiva**
se basa en leyes y normas importantes
que protegen los derechos
de las personas con discapacidad.
Estas normas son:

1. Artículos 9 y 30 de la **Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.**
Estos artículos hablan de **accesibilidad**,
educación y participación de las personas.

2. Real Decreto Legislativo 1/2013
y Real Decreto 193/2023.
Son leyes de España que hablan
sobre la protección de personas con discapacidad.

Fundación CaixaBank: Organización que ayuda a las personas que lo necesitan y apoya actividades para mejorar la vida de las personas.

Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad: Documento que firmaron muchos países del mundo para respetar y proteger los derechos de las personas con discapacidad.

Accesibilidad: Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

3. Artículo 49 de la **Constitución Española**

que defiende la igualdad y educación

para todas las personas.

4. **Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU:**

- ODS 4: Educación de calidad

para que todos los niños y niñas

puedan aprender.

- ODS 10: Reducción de desigualdades

para que nadie quede excluido.

- ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles

para que los lugares sean accesibles

y cómodos para todas las personas.

La **escuela de verano inclusiva** ha demostrado

que los niños y niñas con discapacidad

pueden participar

y que es importante que lo hagan.

Durante tres años seguidos

Daño Cerebral Jaén ha:

Constitución Española:
Es la ley más importante de España.

Esta ley indica cuáles son los derechos y deberes de todas las personas.

Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU:
Son metas para mejorar el mundo. Estos objetivos buscan que las personas vivan mejor y cuiden el planeta.

Escuela de verano inclusiva:
Escuela que se abre en verano para todos los niños y niñas donde pueden participar en actividades y divertirse juntos.

1. Informado y enseñado

a las personas especialistas del Ayuntamiento

la importancia de la inclusión.

2. Explicado a los responsables políticos

y a la ciudadanía

por qué todos los niños y niñas

deben poder participar

en las escuelas de verano.

3. Movilizado a **asociaciones locales**

para defender que los niños y niñas con discapacidad

pueden participar con igualdad

en las escuelas de verano.

El objetivo final es que el Ayuntamiento

se encargue siempre de organizar

una **escuela de verano inclusiva**

para todos los niños y niñas.

Asociaciones locales:
Grupos de personas de un pueblo o barrio que se juntan para ayudarse y hacer actividades todas juntas.

Escuela de verano inclusiva:
Escuela que se abre en verano para todos los niños y niñas donde pueden participar en actividades y divertirse juntos.

Objetivos.

- Objetivo principal.

Que los niños y niñas con discapacidad

puedan participar de la misma manera

que los demás niños y niñas

en la escuela de verano de Jaén.

Para lograrlo:

- Se reservan un 10% de plazas
  para estos niños y niñas.
- Se incluye personal especializado
  es decir, personas formadas
  para ayudar a los niños y niñas.
- Se hacen actividades de ocio
  accesibles e inclusivas
  es decir, actividades donde todos los niños y niñas
  puedan participar y disfrutar.

- Objetivos concretos.

1. Enseñar a las personas del Ayuntamiento

que son quienes organizan

y deciden sobre la escuela

por qué es importante

incluir a los niños y niñas con discapacidad.

2. Reservar un 10% de plazas en la escuela

para estos niños y niñas.

3. Conseguir dinero para contratar

a personas especialistas

que ayuden a los niños y niñas.

4. Preparar las actividades

para que todos los niños y niñas puedan participar

aunque tengan dificultades físicas,

de comprensión o de los sentidos.

5. Hacer que las asociaciones

que trabajan con personas con discapacidad

ayuden y apoyen la escuela.

6. Hacer que el Ayuntamiento

organice siempre la **escuela inclusiva**

para todos los niños y niñas.

Escuela inclusiva:
Escuela que se abre en verano para todos los niños y niñas donde pueden participar en actividades y divertirse juntos.

Personas a las que va dirigida la actividad.

- Personas a las que va dirigida la actividad:

1. Niños y niñas con discapacidad

de entre 6 y 12 años

que viven en Jaén.

Son niños y niñas que antes

no podían participar

en la escuela municipal de verano.

Sus familias, también se benefician

porque sus hijos e hijas

pueden participar en la actividad.

- Personas que también se benefician de la actividad:

1. Niños y niñas sin discapacidad

que participan en la escuela de verano

junto a niños y niñas que sí tienen discapacidad.

2. Personas trabajadoras del Ayuntamiento

y personas que trabajan en política

y toman decisiones en el Ayuntamiento.

3. Asociaciones de discapacidad de Jaén

que defienden los derechos

de los niños y niñas con discapacidad.

¿Cómo fue creciendo la participación en la Escuela Municipal de Verano de Jaén?

Año 2023

Participaron 10 niños y niñas con discapacidad

en la Escuela Municipal de Verano de Jaén.

Hubo 5 personas profesionales especializadas

para apoyar a los niños y niñas

durante las actividades.

Año 2024

Participaron 15 niños y niñas con discapacidad

en la Escuela Municipal de Verano de Jaén.

Continuaron las mismas

5 personas profesionales especializadas,

que ayudaron a los niños y niñas cada día.

Año 2025

Participaron 15 niños y niñas con discapacidad

en la Escuela Municipal de Verano de Jaén.

La escuela fue organizada de forma conjunta

por **AFAIS** y Daño Cerebral Jaén.

El proyecto recibió dinero de CaixaBank.

CaixaBank es un banco que guarda dinero,

presta dinero y da ayudas económicas

a las personas y a las empresas.

En el año 2025 se consiguió

la primera **escuela de verano inclusiva** en Jaén

donde todos los niños y niñas

pudieron participar juntos.

AFAIS:
Asociación de familias de personas con discapacidad que ayudan a sus miembros y trabajan para que tengan mejores oportunidades y apoyos.

Escuela de verano inclusiva:
Escuela que se abre en verano para todos los niños y niñas donde pueden participar en actividades y divertirse juntos.

¿Cómo se llevó a cabo la creación de una escuela de verano inclusiva en Jaén para que niños y niñas con discapacidad pudieran participar igual que los demás?

Para llevar a cabo una escuela de verano

se hizo lo siguiente:

1. Ver qué pasaba antes.

Para ello, se revisó cómo funcionaban

las escuelas municipales de verano de Jaén.

Cuando se hizo la revisión, se vio que:

- Los niños y niñas con discapacidad no podían participar.
- No había plazas reservadas para ellos.
- No había personas especialistas que pudieran apoyarlos.

Por este motivo,

muchos niños y niñas con discapacidad

se quedaban fuera de la escuela municipal de verano.

Esto no es justo.

Por eso, se buscaron soluciones

lo más pronto posible.

2. ¿Cómo se preparó la propuesta?

La propuesta era crear

una **escuela de verano inclusiva.**

Para preparar esta propuesta

se hizo lo siguiente:

- Se decidió reservar un 10% de las plazas para niños y niñas con discapacidad.
- Se buscó dinero fuera del Ayuntamiento para pagar a personas especialistas que ayudaran en la organización de la escuela.
- Se eligió una escuela donde realizar la actividad.

Escuela de verano inclusiva:
Escuela que se abre en verano para todos los niños y niñas donde pueden participar en actividades y divertirse juntos.

3. ¿Cómo se llevó a cabo la propuesta y se puso en marcha la **escuela de verano inclusiva**?

En 2023, Daño Cerebral Jaén

organizó la escuela de verano

con dinero que no venía del Ayuntamiento.

Gracias a ello, niños y niñas con discapacidad

pudieron participar por primera vez.

En 2024, se repitió la escuela de verano

y participaron más niños y niñas.

En 2025, se consiguió

una **escuela de verano inclusiva**,

gracias al trabajo conjunto

de Daño Cerebral Jaén,

AFAIS y otras asociaciones.

4. ¿Cómo funcionó la experiencia de la escuela de verano?

Cada año se revisaba:

- Cuántos niños y niñas participaron en la escuela de verano.
- Si los niños y niñas recibieron el apoyo que necesitaban.
- Si las familias estaban contentas con la escuela de verano.

Con esta información

se pidió al Ayuntamiento

que se hiciera cargo para siempre

de la **escuela de verano inclusiva.**

Escuela de verano inclusiva:
Escuela que se abre en verano para todos los niños y niñas donde pueden participar en actividades y divertirse juntos.

AFAIS:
Asociación de familias de personas con discapacidad que ayudan a sus miembros y trabajan para que tengan mejores oportunidades y apoyos.

¿Qué se hizo en el proyecto?

Hablar con el Ayuntamiento.

Daño Cerebral Jaén

habló con el Ayuntamiento de Jaén

para pedir que los niños y niñas con discapacidad

pudieran participar en la escuela de verano

en igualdad de condiciones

que el resto de los niños y niñas.

Acuerdo con Fundación CaixaBank.

Daño Cerebral Jaén firmó un acuerdo

con la Fundación CaixaBank.

La Fundación CaixaBank es una organización

que da dinero y ayuda a las asociaciones.

El acuerdo que firmó Daño Cerebral Jaén

con la Fundación CaixaBank.

sirvió para recibir dinero

y poder pagar a personas especialistas

que apoyaban a los niños y niñas con discapacidad.

Reserva de plazas.

Se guardó un 10% de las plazas

de la escuela de verano

para niños y niñas con discapacidad.

Así se aseguró que pudieran participar.

Incorporación de personas especialistas.

Se contrataron educadores y monitores especialistas.

Estas personas supieron cómo apoyar

a niños y niñas con discapacidad

en las actividades de verano.

Actividades inclusivas.

Se organizaron actividades

pensadas para que todos los niños y niñas

pudieran participar juntos

con los apoyos que necesitaran.

Trabajo con otras asociaciones.

Daño Cerebral Jaén trabajó

junto a otras asociaciones de discapacidad de Jaén.

Todas ellas unieron fuerzas

para pedir el mismo derecho:

una escuela de verano para todos y todas.

¿Cómo se trabajó en la escuela de verano?

La escuela de verano se organizó

siguiendo estas ideas:

Derechos de los niños y niñas.

Todas las actividades respetaron los derechos

de los niños y niñas con discapacidad

según el **Comité sobre los Derechos**

de las Personas con Discapacidad

y las leyes de España.

Comité sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad: Grupo de personas expertas que vigila que se respeten los derechos de las personas con discapacidad.

Trabajo participativo.

Las familias, los niños y niñas y las asociaciones

participaron en la organización de la escuela de verano.

Todas las personas dieron su opinión

y ayudaron a mejorar la escuela.

Trabajar todas las personas juntas.

El proyecto quiso que:

- Las familias, vecinos, vecinas y asociaciones apoyaran a los niños y niñas con discapacidad.
- Las personas que toman decisiones en el Ayuntamiento ayudaran a que la escuela de verano fuera para todas las personas.

Escuela de verano inclusiva: Escuela que se abre en verano para todos los niños y niñas donde pueden participar en actividades y divertirse juntos.

Las personas profesionales

que participaron en la **escuela de verano inclusiva** de Jaén fueron:

1. Educadores sociales

que ayudan a los niños y niñas

en su desarrollo personal y bienestar.

2. Monitores especializados

que apoyan a los niños y niñas

durante las actividades de ocio.

3. Personal técnico de coordinación

que organiza la escuela de verano.

Estas personas profesionales

formaban parte de Daño Cerebral Jaén

y desde el año 2025

también participaron personas profesionales de **AFAIS**.

AFAIS:
Asociación de familias de personas con discapacidad que ayudan a sus miembros y trabajan para que tengan mejores oportunidades y apoyos.

Dificultades y soluciones del proyecto de la escuela de verano inclusiva de Jaén.

Principales dificultades:

1. Al principio, el Ayuntamiento

no dejaba participar

a los niños y niñas con discapacidad.

2. No había dinero del Ayuntamiento

para pagar la escuela.

3. Daño Cerebral Jaén

tuvo mucha responsabilidad organizándolo todo.

Escuela de verano inclusiva:
Escuela que se abre en verano para todos los niños y niñas donde pueden participar en actividades y divertirse juntos.

4. En los primeros años

los niños y niñas con discapacidad

podían estar separados de los demás niños y niñas

en la escuela de verano.

5. Al principio, el Ayuntamiento

no ayudaba ni participaba de forma activa

en el proyecto de la **escuela de verano inclusiva.**

Escuela de verano inclusiva: Escuela que se abre en verano para todos los niños y niñas donde pueden participar en actividades y divertirse juntos.

Cómo se solucionó:

1. Daño Cerebral Jaén

se encargó de organizar la escuela

y de que todo funcionara bien.

2. Se hizo un acuerdo

con la **Fundación CaixaBank**

para conseguir dinero.

Fundación CaixaBank: Organización que ayuda a las personas que lo necesitan y apoya actividades para mejorar la vida de las personas.

3. Las asociaciones de discapacidad

trabajaron juntas y pidieron apoyo

al Ayuntamiento de Jaén.

4. Se mostraron los resultados y experiencias

para que las personas especialistas,

las personas políticas y la ciudadanía

entendieran la importancia de la **escuela de verano inclusiva.**

Resultados y logros de la escuela de verano inclusiva.

1. Los niños y niñas con discapacidad y sus familias pudieron participar en la escuela de verano.

2. Disfrutaron de las actividades de ocio igual que los demás niños.

3. Mejoró su bienestar, confianza y relación con otros niños.

4. Las familias tuvieron un tiempo de descanso mientras los niños participaban en la escuela.

5. Las personas trabajadoras de la escuela aprendieron a trabajar con niños con discapacidad y a incluirlos en todas las actividades.

6. Las asociaciones de discapacidad trabajaron juntas y pidieron mejoras y apoyos al Ayuntamiento de Jaén.

Escuela de verano inclusiva:
Escuela que se abre en verano para todos los niños y niñas donde pueden participar en actividades y divertirse juntos.

¿Cómo se vio que el proyecto funcionó bien?

1. Cada año más niños y niñas y más personas profesionales participaron en la escuela.

2. En el año 2025

6 asociaciones y **entidades sociales**

participaron y ayudaron en el proyecto.

3. Las familias estuvieron muy contentas

con la escuela y los apoyos recibidos.

Entidades sociales: Organizaciones que ayudan a las personas. Estas organizaciones hacen actividades para mejorar la vida de las personas.

En este proyecto se crearon:

1. Informes que indicaban cada año

cómo había funcionado la escuela.

2. Materiales para dar a conocer la escuela

como noticias en el periódico o internet.

3. Documentos oficiales

hechos por todas las asociaciones de discapacidad

para explicar la importancia

de la **escuela de verano inclusiva.**

Escuela de verano inclusiva: Escuela que se abre en verano para todos los niños y niñas donde pueden participar en actividades y divertirse juntos.

Idea final.

La **escuela de verano inclusiva** de Jaén enseñó que:

1. Una asociación puede lograr

que los niños y niñas con discapacidad

puedan participar en una escuela de verano.

2. Gracias al trabajo de Daño Cerebral Jaén

y la colaboración con otras asociaciones

y los resultados obtenidos

se logró que la escuela fuera

para todas las personas.

3. Todos los niños y niñas de Jaén

puedan disfrutar del ocio

y participar en igualdad de condiciones

que el resto de los niños y niñas

en escuelas de verano.

Dano Cerebral Galicia.

Proyecto Rumbo.

Servicios de apoyo en la comunidad

para un **ocio inclusivo**.

En Galicia, muchas personas
con Daño Cerebral Adquirido
no pueden hacer actividades de ocio con facilidad
como salir, viajar o hacer actividades en grupo.
Esto ocurre porque encuentran barreras,
es decir, problemas que les impiden
participar en las actividades con normalidad.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Para ayudar en esta situación,
Daño Cerebral Galicia
empezó nuevas actividades y apoyos
pensados de forma especial
para estas personas con daño cerebral.

Daño Cerebral Galicia es una federación,
es decir, una organización que une
a cinco asociaciones de Daño Cerebral.

Estas asociaciones están en las siguientes ciudades:

- A Coruña
- Lugo
- Ourense
- Santiago
- Vigo

Estas actividades y apoyos se crearon

para que las personas con

Daño Cerebral Adquirido pudieran:

1. Hacer más cosas solas

sin necesitar ayuda todo el tiempo.

2. Tomar más decisiones por sí mismas.

3. Participar en la vida social

como salir, compartir tiempo y actividades

con otras personas.

Estas actividades formaron parte

del Proyecto Rumbo.

El Proyecto Rumbo es un proyecto grande

que se hizo en toda España

entre los años 2022 y 2024.

En este proyecto participaron

22 organizaciones,

es decir, 22 entidades

de distintos lugares del país.

El nombre completo del proyecto es:

Proyecto Rumbo: hacia un modelo

de autonomía personal

conectada e inclusiva.

El nombre del proyecto

quiere decir que el proyecto

busca que las personas con

Daño Cerebral Adquirido:

- Hagan más cosas por sí mismas.
- Participen en su barrio y en su ciudad.
- Tengan apoyos para vivir mejor.

El objetivo principal

de estas actividades fue

crear servicios de apoyo

en la comunidad.

Estos servicios de apoyo

ayudan a las personas

con Daño Cerebral Adquirido puedan:

1. Salir y participar con seguridad en las actividades.

2. Estar en los lugares

donde se hacen las actividades

sin dificultades.

3. Disfrutar y sentirse a gusto

cuando participan.

Se dio mucha importancia al **ocio inclusivo,**
es decir, a que todas las personas
pudieran disfrutar del ocio
aunque necesitaran ayuda.

Dentro de este proyecto,
Daño Cerebral Galicia
realizó tres actividades importantes
que funcionaron bien:

1. Actividad número 1:
Campaña de Ocio Inclusivo.
Fueron actividades para informar y explicar
que el ocio debe ser accesible
y que todas las personas
tienen derecho a disfrutarlo.

2. Actividad número 2:
Revisión de la **accesibilidad** en lugares de ocio.
Se visitaron lugares de ocio
para comprobar si eran fáciles de usar
para personas con Daño Cerebral Adquirido.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Campaña de ocio inclusivo:
Conjunto de actividades que se hace para explicar a todas las personas, aunque tengan alguna dificultad, que pueden disfrutar del ocio y participar en actividades.

Accesibilidad:
Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

3. Actividad número 3:

Travesía a Nado polo DCA.

Fue una actividad deportiva de natación

para dar a conocer el Daño Cerebral Adquirido

y animar a las personas a participar.

Travesía:
Recorrido o viaje que se hace de un lugar a otro.

La Travesía a Nado polo DCA se hizo nadando.

1. CAMPAÑA DE OCIO INCLUSIVO.

Esta fue la primera actividad del proyecto.

El objetivo de esta **campaña de ocio inclusivo**

fue informar y explicar

a distintas personas y organizaciones

sobre las dificultades

que tienen las personas

con Daño Cerebral Adquirido

para disfrutar del ocio.

Campaña de ocio inclusivo:
Conjunto de actividades que se hace para explicar a todas las personas, aunque tengan alguna dificultad, que pueden disfrutar del ocio y participar en actividades.

La **campaña de ocio inclusivo**

estaba dirigida a:

- Administraciones públicas,
  es decir, organismos como ayuntamientos o gobiernos.
- Personas profesionales de la cultura
  que son personas que organizan actividades culturales
  en teatros, museos o eventos.
- Empresas y personas que ofrecen ocio,
  como cines, actividades deportivas o de tiempo libre.

En la **campaña de ocio inclusivo**
se explicó que las personas con
Daño Cerebral Adquirido encuentran barreras,
es decir, problemas de distintos tipos:

1. Barreras físicas
como escaleras o espacios difíciles de usar.

2. Barreras cognitivas
como información difícil de entender.

3. Barreras sensoriales
como ruidos fuertes
o falta de apoyos visuales.

4. Barreras económicas
es decir, problemas por falta de dinero.

Además, la **campaña de ocio inclusivo**
mostró ejemplos claros
y soluciones sencillas
para que todas las personas
pudieran participar y pasarlo bien.

Campaña de ocio inclusivo:
Conjunto de actividades que se hace para explicar a todas las personas, aunque tengan alguna dificultad, que pueden disfrutar del ocio y participar en actividades.

Partes de la **campaña de ocio inclusivo**.

La campaña se hizo en tres partes:

1. Preparación.

Se crearon materiales informativos, como:

- folletos,
- carteles,
- y un vídeo de la campaña.

Estos materiales servían para explicar el **ocio inclusivo.**

2. Realización de la campaña.

Se hicieron cuatro charlas informativas

en diferentes pueblos.

En estas charlas:

- Se dieron explicaciones sencillas.
- También hablaron personas con Daño Cerebral Adquirido contando su propia experiencia.

3. Valoración final.

Se hicieron preguntas

a las personas participantes para saber:

- si la campaña les había gustado,
- y si les había servido para aprender y cambiar su forma de pensar.

Campaña de ocio inclusivo:
Conjunto de actividades que se hace para explicar a todas las personas, aunque tengan alguna dificultad, que pueden disfrutar del ocio y participar en actividades.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

¿Cómo se trabajó en la **campaña de ocio inclusivo**?

La forma de trabajar

dio mucho protagonismo

a las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Esto significa que las personas

con Daño Cerebral Adquirido.

no solo escucharon

sino que participaron de forma activa,

hablaron y contaron su experiencia.

Campaña de ocio inclusivo:
Conjunto de actividades que se hace para explicar a todas las personas, aunque tengan alguna dificultad, que pueden disfrutar del ocio y participar en actividades.

En la **campaña de ocio inclusivo** se dieron

explicaciones sencillas,

y se contaron experiencias reales

por parte de las personas

con Daño Cerebral Adquirido.

En la **campaña de ocio inclusivo** participaron:

1. Dos personas profesionales

de la asociación Daño Cerebral Galicia.

2. Tres personas con Daño Cerebral Adquirido,

que contaron su propia experiencia.

3. Dos **educadoras sociales**

de asociaciones que forman parte

de Daño Cerebral Galicia.

Además, se trabajó junto

a otras organizaciones y ayuntamientos como:

1. Daño Cerebral Lugo
2. Daño Cerebral Coruña ADACECO
3. Daño Cerebral Santiago de Compostela
4. Asociación Culturgal
5. Ayuntamiento de Lugo
6. Ayuntamiento de Culleredo

Esta colaboración entre las asociaciones

y los ayuntamientos ayudó

a que la **campaña de ocio inclusivo**

llegara a más personas y más lugares.

Campaña de ocio inclusivo: Conjunto de actividades que se hace para explicar a todas las personas, aunque tengan alguna dificultad, que pueden disfrutar del ocio y participar en actividades.

Resultados principales de la **campaña de ocio inclusivo.**

Estos fueron los resultados de la campaña:

1. Se creó material para informar

sobre las necesidades de las personas

con Daño Cerebral Adquirido

como folletos, carteles y otros materiales.

2. Se realizaron cuatro **sesiones informativas.**

En estas sesiones participaron 133 personas

que organizan actividades de ocio.

Sesiones informativas: Son reuniones o charlas donde se explica algo importante y se da información a las personas que participan.

3. La mayoría de las personas participantes

dijeron que la actividad les gustó mucho:

- El 84% dijo que estaba muy satisfecha.
- El 15% dijo que estaba satisfecha.

4. Nueve organizaciones dijeron

que querían seguir colaborando en el futuro.

La principal dificultad fue que

no participaron personas

todas las personas que trabajan

en actividades de ocio.

¿Cómo se solucionó?

Se habló de forma directa

con diferentes organizaciones de ocio

para invitarles a participar.

Accesibilidad: Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

2. REVISAR Y MEJORAR LA ACCESIBILIDAD DE LOS LUGARES DE OCIO.

El objetivo de la segunda actividad fue:

1. Revisar y mejorar los **lugares de ocio comunitario**

en la zona de Ferrolterra.

La zona de Ferrolterra es un territorio

de varias localidades cercanas.

Lugares de ocio comunitario: Lugares donde las personas pueden hacer actividades juntas como parques, piscinas, centros culturales o deportivos.

2. Ayudar a que las personas

con Daño Cerebral Adquirido puedan participar.

3. Explicar a otras personas y organizaciones

por qué es importante

que los lugares sean accesibles

para todas las personas.

Accesible significa que cualquier persona

pueda usar los lugares sin problemas

aunque tenga alguna dificultad.

La actividad se hizo en cinco encuentros

y una reunión final:

- En el primer encuentro

las personas participantes

recibieron formación sobre accesibilidad,

es decir, aprendieron qué significa

y cómo hacer los lugares más fáciles de usar.

- En los tres encuentros siguientes

se hicieron actividades de ocio

para buscar y encontrar los problemas

que dificultan la participación.

Los problemas podían ser:

- Físicos: por ejemplo, escaleras o puertas estrechas.
- Cognitivos: por ejemplo, información difícil de entender.
- Sensoriales: por ejemplo, ruidos fuertes o señales difíciles de ver.

- En el quinto encuentro

se analizaron los resultados

y se preparó un plan

para contar los resultados

a otras personas y organizaciones.

Una de las actividades más importantes

fue hacer un informe.

El informe decía

cómo mejorar la **accesibilidad**

del Centro Comercial Odeón de Narón.

Después, el informe se presentó

a las personas que dirigen el centro comercial.

La forma de trabajar

fue cooperativa y participativa.

Esto significa que las personas

con Daño Cerebral Adquirido

participaron de forma activa y plena

diciendo qué problemas veían

y qué se podía mejorar

según su experiencia.

Accesibilidad:
Significa que todas las personas puedan estar bien en un lugar, usar servicios o hacer una actividad, aunque tengan alguna dificultad para moverse, ver o entender la información.

En esta actividad participaron

tres personas profesionales

de la asociación Daño Cerebral Galicia:

1. Una terapeuta ocupacional

que ayuda a las personas

a hacer mejor las actividades diarias.

1. Una logopeda

que ayuda a las personas

a mejorar la comunicación y el habla.

3. Una educadora social

que acompaña y orienta a las personas

en la vida social y en grupo.

Resultados principales de la segunda actividad.

1. Se hicieron cuatro actividades

para revisar los lugares de ocio.

2. Se realizó una reunión

para explicar los resultados

a otras personas.

3. Tres personas con Daño Cerebral Adquirido

participaron de forma directa en las actividades.

La principal dificultad

fue que el transporte y los desplazamientos

eran difíciles para las personas

con Daño Cerebral Adquirido.

Esta dificultad se solucionó

al contratar un taxi adaptado

es decir, un taxi preparado

para **personas con movilidad reducida.**

Personas con movilidad reducida:
Personas que tienen dificultades para moverse, por ejemplo, caminar o subir escaleras.

3. TRAVESÍA A NADO POLO DCA.

La tercera actividad fue

la **Travesía** a Nado polo DCA.

Una travesía es un recorrido

que se hace nadando de un lugar a otro.

Travesía:
Recorrido o viaje que se hace de un lugar a otro.

La Travesía a Nado polo DCA se hizo nadando.

La actividad fue solidaria

es decir, se hizo para ayudar y apoyar

a las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Fue inclusiva

es decir, todas las personas

pudieron participar

aunque tuvieran dificultades o discapacidad.

La actividad se hizo en dos partes:

1. Preparación.

Se hicieron 43 entrenamientos en piscinas

y 2 entrenamientos en el mar.

En estos entrenamientos

participaron las personas que iban a nadar,

unto con personas de apoyo.

Personas de apoyo son personas

que ayudan a que los nadadores

estén seguros y puedan participar.

2. Desarrollo.

Fue el día de la **travesía**

en la playa de Vilaxoán.

Se garantizó que fuera accesible

es decir, que todas las personas

pudieran participar sin problemas.

Travesía:
Recorrido o viaje que se hace de un lugar a otro.

La Travesía a Nado polo DCA se hizo nadando.

Cada persona recibió apoyo personalizado

según lo que necesitara.

Participaron 44 personas de apoyo, incluyendo a:

1. Voluntarios

que ayudaban a organizar

y cuidar a los participantes.

2. Kayakistas

personas que iban en **kayak**

al lado de los nadadores

para dar seguridad.

Kayak:
Pequeño barco que se mueve con un remo. Las personas se sientan dentro y reman para avanzar en el agua.

3. Terapeutas ocupacionales

que ayudan a las personas

a hacer actividades diarias

y a participar de forma segura.

La actividad fue abierta a toda la comunidad

es decir, podía participar cualquier persona.

Se hizo de manera inclusiva y participativa

es decir, todas las personas

podían formar parte y sentirse incluidas.

En la organización de la actividad

trabajaron profesionales de:

- Dirección: planifican y organizan la actividad.
- Administración: se encargan del papeleo y la gestión de la actividad.
- Comunicación: informan a todas las personas sobre la actividad.
- Trabajo social: apoyan a los participantes y sus familias.
- Logopedia: ayudan con la comunicación
  y el habla de los participantes.
- Terapia ocupacional: apoyan a las personas
  para que puedan nadar
  y participar de forma segura.

También colaboraron otras organizaciones:

1. Arousaman-Arousawoman

que es una organización deportiva.

2. Daño Cerebral Santiago de Compostela y Alento

que son asociaciones que forman parte

de Daño Cerebral Galicia.

Estas organizaciones ayudan

a personas con Daño Cerebral Adquirido.

Resultados principales

de la **Travesía** a Nado polo DCA.

Participaron 125 personas

de las cuales 15 tenían Daño Cerebral Adquirido.

Se hicieron entrenamientos previos

en piscinas y en el mar

para preparar la actividad.

Todas las personas encuestadas

dijeron que estaban muy satisfechas con la actividad.

La actividad tuvo mucho impacto

en los medios de comunicación

porque apareció 21 veces en la prensa,

radio, televisión e internet.

La **travesía** se convirtió

en una actividad deportiva muy conocida.

Además, participaron muchas personas.

La **travesía** ayudó a que la gente

conociera la importancia del **ocio inclusivo**

y valorara el trabajo de Daño Cerebral Galicia.

Travesía:
Recorrido o viaje que se hace de un lugar a otro.

La Travesía a Nado polo DCA se hizo nadando.

Ocio inclusivo:
Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

Asociación Trace.

Viajar es posible con Daño Cerebral Adquirido.

Los límites los pones tú. .

La **Asociación Trace**

es una asociación de Cataluña.

Su nombre completo es:

Associació Catalana

de Traumàtics Cranioencefàlics i Dany Cerebral.

La **Asociación Trace** está en Barcelona.

La **Asociación Trace** organizó

una experiencia nueva de **ocio inclusivo**.

Asociación Trace: Grupo de personas que apoya a las personas con daño cerebral y a sus familias. Trabajan para mejorar su vida y para mejorar su participación en la sociedad.

Ocio inclusivo: Actividades que se hacen para divertirse y aprender en las que todas las personas pueden participar.

La experiencia de **ocio inclusivo**

que organizó la Asociación Trace

fue un viaje por Europa.

En el viaje participaron personas

con Daño Cerebral Adquirido.

La idea del viaje surgió

de las propias personas de la asociación.

Estas personas dijeron que querían

volver a viajar como lo hacían antes

de tener la lesión cerebral.

Hasta ese momento

las propuestas de viaje eran sencillas

como ir a balnearios

o hacer viajes cortos cerca de casa.

Pero las personas con Daño Cerebral Adquirido

querían conocer otros países.

Hacer un viaje era un gran reto.

Un reto es algo difícil de hacer.

El viaje provocó dudas y miedos

tanto a las personas con Daño Cerebral Adquirido

como a sus familias.

Aun así, las personas de la asociación Trace

mostraron ilusión y ganas

de vivir la experiencia de viajar por Europa.

La propuesta formó parte

del proyecto **Espai TraCE**.

El proyecto Espai TraCE

está centrado en la persona.

Esto significa que se tienen en cuenta

los deseos, necesidades

y capacidades de cada persona.

La propuesta de viajar

ayudó a las personas

con Daño Cerebral Adquirido

a volver a confiar en sí mismas.

El objetivo era que las personas

con Daño Cerebral Adquirido

pudieran participar en actividades

en igualdad de condiciones

es decir, igual que las demás personas.

El reto era muy grande.

El reto consistía en organizar

un viaje por Europa

para 10 personas con Daño Cerebral Adquirido.

De estas 10 personas:

- 4 personas tenían movilidad reducida,
  es decir, tenían dificultades para moverse.

Objetivos del proyecto.

El proyecto tuvo dos **objetivos principales**.

- El primer objetivo fue

dar un descanso a las familias.

Esto significa que las familias

pudieron tener tiempo para descansar

mientras sus familiares con daño cerebral

participaban en el viaje.

- El segundo objetivo fue

mejorar la vida de las personas

con Daño Cerebral Adquirido.

Para ello, el proyecto quiso:

- Ayudar a que las personas
  fueran más autónomas,
  es decir, que pudieran hacer más cosas
  por sí mismas.
- Favorecer la socialización,
  es decir, relacionarse y convivir con otras personas.
- Mejorar el bienestar emocional,
  es decir, sentirse mejor, más tranquilos y felices.

Objetivos concretos

El proyecto también tuvo

estos objetivos más concretos:

1. Reducir el cansancio de las familias,

que a veces están muy agotadas

por los cuidados diarios.

2. Hacer que las personas

sean más independientes

es decir, que puedan hacer más cosas solas

sin necesitar ayuda todo el tiempo.

3. Aumentar la autoestima,

es decir, que las personas

se valoren y confíen más en sí mismas.

4. Hacer amigos entre personas

que tienen experiencias similares,

es decir, que se entienden

y se apoyan entre ellas.

5. Aprender a convivir en grupo

respetando las normas

y adaptándose a otras personas diferentes.

6. Aumentar las relaciones sociales

conociendo a más personas

y haciendo nuevas amigos y amigas.

Personas participantes

y organización del proyecto.

Las personas participantes

tenían entre 30 y 70 años.

Todas las personas:

- Tenían **certificado de discapacidad.**
- Tenían grado 2 de dependencia,
  es decir, necesitaban ayuda
  para algunas cosas importantes del día a día.
- Tenían incapacidad laboral absoluta,
  es decir, no podían trabajar.

Certificado de discapacidad: Documento oficial que dice que una persona tiene alguna dificultad para moverse, ver o aprender.

Las personas participantes tenían

un nivel de dependencia moderado o grave.

Esto significa que necesitaban

bastante ayuda en su vida diaria.

El proyecto se organizó en varios pasos.

Los pasos fueron los siguientes:

1. Revisar la situación.

Se estudió quiénes iban a participar en el viaje.

Se valoraron las necesidades de cada persona.

2. Preparar el viaje.

Se organizó el viaje con detalle.

3. Realizar el viaje.

Se llevó a cabo el viaje con el grupo.

4. Revisar los resultados.

Se valoró cómo fue la experiencia del viaje.

Se analizó si el viaje salió bien

y se vio qué se podía mejorar.

Lugar del viaje.

El lugar del viaje se eligió

teniendo en cuenta:

- Lo que querían las personas participantes.
- Que el lugar fuera accesible
  es decir, fácil de usar para todas las personas.

Se preparó un protocolo de participación.

Un protocolo es un conjunto

de normas y pasos que se debe seguir.

También se organizó todo el viaje

teniendo en cuenta:

- Las visitas a los lugares.
- Los horarios.
- El transporte.
- Las excursiones.
- La documentación necesaria de cada persona.

Además, se hizo un documento

que incluía información importante

sobre cada persona con Daño Cerebral Adquirido.

En el documento había información sobre:

- La salud.
- La medicación.
- La alimentación.
- La conducta, es decir, cómo actúa la persona en algunas situaciones.

Esto ayudó a que el viaje fuera seguro

y estuviera bien organizado.

Organización del viaje.

La organización del viaje incluyó varias tareas.

Se contactó con:

- Hoteles, para el alojamiento.
- Compañías de avión, para los vuelos.
- Servicios de apoyo en los aeropuertos para ayudar a las personas durante el viaje.

También se prepararon ayudas

y materiales especiales,

como sillas de ruedas

u otros apoyos para las personas participantes.

Después, la propuesta del viaje se explicó a:

- Las familias.
- Las personas con Daño Cerebral Adquirido.

Las personas que participaron

se eligieron por sorteo.

Cómo se organizó el viaje.

La forma de trabajar fue inclusiva

y centrada en la persona.

Esto significa que:

- Se tuvo en cuenta lo que quería cada persona.
- Se respetaron las necesidades de cada persona

Durante el viaje se cuidaron de forma especial:

- Los gustos personales.
- Las características del grupo.
- Los tiempos de descanso.
- Las necesidades de comida y alimentación de cada persona.

Los lugares para dormir

se eligieron con cuidado.

Los lugares para el descanso

eran accesibles, es decir, fáciles de usar.

Los lugares para el descanso

estaban adaptados para personas

que tenían dificultades para moverse.

Las personas profesionales

que acompañaron al grupo:

- Tenían formación en Daño Cerebral Adquirido.
- Sabían apoyar a personas con dificultades para moverse.

- Sabían manejar situaciones de comportamiento difícil.

Cada persona participante

tuvo a su lado una persona profesional.

Esta persona se encargó

de su bienestar físico

como la salud y el descanso.

También cuidó su bienestar emocional

es decir, cómo se sentía en cada momento.

Además, habló con las familias

cuando fue necesario.

En el viaje participaron 10 personas

con Daño Cerebral Adquirido

y 4 personas profesionales para acompañarlas.

Esto significa que había suficiente ayuda

para todas las personas participantes.

Gracias a esto:

- Las personas participantes
  con Daño Cerebral Adquirido
  estuvieron seguras.
- Las personas participantes
  recibieron buena atención
  y apoyo durante todo el viaje.

Resultados del viaje.

Los resultados del viaje fueron muy buenos.

Las personas participantes:

1. Fueron más autónomas

es decir, hicieron más cosas por sí mismas.

2. Hicieron más cosas por sí mismas

en su día a día,

3. Tomaron más decisiones propias.

4. Aprendieron a seguir

nuevas normas y costumbres.

La relación entre las personas fue muy positiva.

Se ayudaron unas a otras

y mostraron apoyo y compañerismo.

Esto ayudó a que:

- Las personas tuvieran más confianza.
- Las personas se sintieran mejor y más seguras.

Al mismo tiempo, las familias:

1. Pudieron descansar durante unos días.

2. Tuvieron menos estrés

es decir, menos cansancio y preocupación.

3. Mejoraron su bienestar

y se sintieron mejor.

Las dificultades del viaje.

El viaje también tuvo dificultades.

Esto significa que no todo fue fácil.

La organización del viaje fue complicada

porque el grupo era grande.

Durante el viaje fue necesario controlar

con mucho cuidado:

- Los hoteles.
- Los transportes.
- Las actividades.
- Las necesidades médicas de cada persona.

Durante el viaje se encontraron varios problemas:

1. Algunas personas tenían rutinas muy fijas,

y les costaba cambiar los horarios o planes.

2. Algunas personas tenían

problemas de comportamiento

debido al Daño Cerebral Adquirido.

3. En algunos lugares se hablaban otros idiomas,

y eso hacía más difícil hablar y entenderse.

4. El viaje era caro.

5. Había pocas empresas de viaje preparadas

para trabajar con personas

con Daño Cerebral Adquirido.

Para solucionar estos problemas
el equipo de personas profesionales
hizo varias cosas:

1. Trató de evitar los problemas
antes de que pasaran.

2. Pensó en los problemas
que podían ocurrir
y cómo actuar en cada caso.

3. Preparó varias opciones
por si algo no salía
como estaba planeado.

4. Usó normas sencillas para hablar
y organizarse con el equipo profesional.

5. Cada profesional tenía
una tarea concreta
dentro del grupo.

Esto ayudó a que el viaje
fuera más seguro y organizado.

Idea final.

La experiencia mostró que viajar
con personas con Daño Cerebral Adquirido
es posible y beneficioso.

Para que un viaje

funcione bien se necesita:

- Planificación cuidadosa
  es decir, organizar todo con detalle.
- Profesionales formados
  es decir, personas que sepan cómo ayudar.
- Método inclusivo
  es decir, que todas las personas
  puedan participar
  y se tengan en cuenta sus necesidades.

El viaje ayudó a las personas participantes a:

1. Ser más autónomas

es decir, hacer más cosas por sí mismas.

2. Mejorar su autoestima

es decir, sentirse mejor consigo mismas.

3. Tener bienestar

es decir, sentirse más felices y tranquilas.

También permitió que las familias

estuvieran un poco más descansadas y tranquilas.

En resumen, el viaje fue una buena experiencia.

El viaje demostró que las personas

con Daño Cerebral Adquirido

pueden hacer muchas cosas

si reciben la ayuda y el apoyo necesario.

daño cerebral ESTATAL

30 ANIVERSARIO

Daño Cerebral Estatal
es una organización sin ánimo de lucro.
Trabaja en toda España
para ayudar a las personas con Daño Cerebral Adquirido (DCA)
y a sus familias.
Su objetivo es que estas personas puedan disfrutar de todos sus derechos
y formar parte de la sociedad como cualquier otra persona.
Esta organización pide y promueve
que existan recursos y servicios necesarios
para que cada persona con Daño Cerebral Adquirido
pueda tener la mejor salud posible y una buena calidad de vida.

Escanea el QR
para ver las entidades socias

daño cerebral ESTATAL

30 ANIVERSARIO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Colabora

Fundación ONCE

Descarga nuestros cuadernos técnicos

Queremos conocer tu opinión