



Congreso Estatal de Accesibilidad Cognitiva

Documento para presentar las experiencias

Importante:

Las experiencias deben presentarse en este documento de una forma fácil de entender.

Las experiencias deben estar explicadas en lectura fácil.

En caso de que la experiencia no esté adaptada a lectura fácil, no se valora.



**Antes de leer este documento,
debes saber:**

Accesibilidad física:

Es una característica que tienen algunos lugares a los que se puede llegar o entrar fácilmente.

Por ejemplo, una rampa en vez de una escalera para que una persona que esté en sillas de ruedas pueda subir a la segunda planta.

Este cuadrado es un Glosario.

Un glosario sirve para explicar el significado de una palabra difícil de entender.

Nombre de la experiencia



LA MÚSICA ME GUÍA CUANDO SUENA EN MI CASA

Nombre de la entidad, empresa u organismo**ASPRODISIS**

Asprodisis

¿La experiencia está relacionada con Plena inclusión?

Marca la casilla que sea correcta.

☐	Somos una federación Plena inclusión
☐	Somos una entidad estatal de Plena inclusión
☒	Somos una entidad de una federación Plena inclusión
☐	Somos la confederación
☐	No pertenecemos a Plena Inclusión
☐	Otro:

¿Qué objetivo tiene la experiencia?

- Comunicar **rutinas diarias**
a las personas con discapacidad intelectual
y grandes necesidades de apoyo
a través de la música.

Rutina diaria:

Es la costumbre de hacer las actividades
siempre de la misma forma y a la misma hora.

- Mejorar la **orientación temporal** de las personas con discapacidad intelectual y grandes necesidades de apoyo en su hogar a través de la música.

Orientación temporal:

Es saber en qué momento del día estamos.

Es saber la actividad que toca ahora, en ese momento.

- Anticipar rutinas diarias para mejorar el estrés y nerviosismo de las personas con discapacidad intelectual y grandes necesidades de apoyo.
- Hacer más fácil de entender las rutinas diarias de las personas con discapacidad intelectual y grandes necesidades de apoyo.

Cuéntanos tu experiencia

Esta experiencia se realiza con las personas con discapacidad intelectual y grandes necesidades de apoyo, que viven en una residencia de Asprodisis.

Asprodisis es una asociación para personas con discapacidad intelectual que está en Ronda.

Ronda es un pueblo de Málaga.

Los profesionales de Asprodisis, la familia y las personas con discapacidad intelectual participan en los **Planes Personales de Apoyo**.

Plan Personal de Apoyo:

Es un documento en el que se recogen los objetivos que la persona y su familia deciden conseguir.

En los Planes Personales de Apoyo de muchas personas surgió la necesidad de mejorar la orientación temporal de las personas de residencia. Las personas no entendían lo que iban a hacer más tarde.

Los profesionales que trabajan en la residencia buscaron cuáles eran los momentos del día que las personas de residencia no entendían. Los momentos del día que los profesionales encontraron son:

- El momento de levantarse de la cama por la mañana
- El momento de después de comer.
- El momento de irse a dormir.

En esos momentos del día las personas de residencia se ponían muy nerviosas, porque no sabían qué tenían que hacer.

Los profesionales de la residencia decidieron poner música antes de cada momento del día para ayudar a las personas a entender qué tocaba hacer ahora. La música anticipa la rutina diaria a las personas.

Cada momento del día tiene una música diferente.

La música suena por todos los pasillos
y habitaciones de residencia.

Las personas de residencia tienen que escuchar bien la música.

La música no estará muy alta
para que las personas y profesionales
puedan relacionarse y hablar.

La música siempre debe ponerse desde el principio del **CD**.

La música debe ponerse en el orden en el que está grabada.

CD:

Disco de música

Ahora os vamos a explicar

cómo se realiza la experiencia en la residencia.

➤ Música para despertarse.

Se utiliza una música alegre.

La música se pone siempre a la misma hora
por la mañana.

La música se pone
justo antes de que los profesionales de residencia
comiencen a llamar a las personas
para que se levanten de la cama.

La música se quita cuando acaban las duchas.

➤ Música para la siesta.

Se utiliza una música relajante.

La música se pone siempre a la misma hora.

La música se pone justo después del almuerzo.
La música debe estar bajita
para que no moleste a las personas
mientras duermen.
La música se quita cuando termina la siesta.

➤ Música para dormir.

Se utiliza una música relajante.
La música es diferente
a la música que se pone en la siesta.
La música se pone siempre a la misma hora.
La música se pone justo después de la cena.
La música debe estar bajita
para que no moleste a las personas
mientras duermen.
La música se quita cuando todas las personas
están en la cama.

Al principio de la experiencia
los profesionales de residencia
eran los encargados de poner la música.
Después de dos semanas,
una persona de residencia pidió poner la música.
Esta persona de residencia se llama Pepe.
Ahora, Pepe es el encargado de poner la música
en la siesta y a la hora de dormir.
A Pepe le encanta poner la música.
Pepe va acompañado por un profesional de residencia.

Resultados de la experiencia

La experiencia logra resultados positivos en muchas personas de residencia.

Estos resultados son:

- Las personas de residencia relacionan la música con la rutina diaria.
- La música mejora la orientación temporal de las personas de residencia.
- Las personas de residencia están más tranquilas cuando escuchan la música y saben la rutina diaria que tienen que hacer.

El resultado personal más importante es el de Pepe.

Pepe está más tranquilo cuando entiende las rutinas diarias.

Pepe participa en las tareas de residencia.

Pepe es el encargado de poner la música.

Pepe es feliz ayudando a los profesionales de residencia.

Estos resultados se demuestran con datos e **información contrastable**.

Información contrastable:

Cualquier persona puede comprobar que esa información es correcta.

¿Qué cosas enseña esta experiencia a otras organizaciones?

Esta experiencia enseña que la música hace fácil de entender momentos del día a las personas con discapacidad intelectual y grandes necesidades de apoyo.

Esta experiencia enseña a mejorar la orientación temporal de las personas con discapacidad intelectual y grandes necesidades de apoyo.

Esta experiencia enseña que las personas están más tranquilas cuando entienden las rutinas diarias.

¿A quién le interesa esta experiencia y por qué?

Esta experiencia les interesa a asociaciones que trabajen con personas con discapacidad intelectual y grandes necesidades de apoyo.

Esta experiencia también le puede interesar a familias de personas con discapacidad intelectual y grandes necesidades de apoyo para hacerlas en sus casas.

Esta experiencia les puede interesar por tres motivos:

- Es beneficiosa para las personas.
- Logra resultados positivos en cada persona.
- Hace fáciles de entender las rutinas diarias.

Palabras clave:

- Música
- Rutina diaria
- Personas con grandes necesidades de apoyo

-Empoderamiento**-Bienestar emocional****Empoderamiento:**

Tener poder e independencia para hacer algo.

Bienestar emocional:

Es la buena capacidad para soportar el estrés y el nerviosismo. También significa ser independiente, querer a uno mismo, etc.

Vídeo

Graba un vídeo para explicar la experiencia.

El vídeo debe durar menos de 3 minutos.

Las personas que aparecen en el vídeo deben dar su permiso para mostrarlo.

Este video lo usaremos antes, durante y después del Congreso.

El vídeo tiene que ser fácil de entender

Sube tu video a YouTube y pega el enlace al vídeo aquí abajo.

<https://www.youtube.com/watch?v=V2mcml0dfVA>

Ámbito de la accesibilidad cognitiva

Indica en cuál o cuáles de estos ámbitos se desarrolla la experiencia:

	Entornos
	Productos
	Proceso
X	Servicios
	Otro. Escribe cuál es:

Área del entorno que mejora

Indica una o varias áreas que la experiencia desarrolla:

	Empleo
	Salud
	Educación
	Tecnología de la información y comunicación
	Cultura (libros o teatro)
X	Vida en la comunidad (incluye vivienda, familia, participación ciudadana, buscar soluciones a los problemas, manejar las emociones, justicia...)
	Otro. Escribe cuál:

¿Qué criterios cumple esta experiencia?

[En este documento](#) explicamos

con qué requisitos vamos a elegir las experiencias.

Explica que requisitos cumple tu experiencia y por qué.

Requisito 1. Accesibilidad cognitiva.

Esta experiencia hace que las rutinas diarias sea más fácil de entender por todas las personas.

Requisito 2. Participación.

Una persona con discapacidad intelectual y grandes necesidades de apoyo

es el encargado de poner la música.

Una persona con discapacidad intelectual valida si la experiencia es fácil de entender.

Requisito 3. La experiencia es fácil de entender.

La experiencia se cuenta de forma fácil y comprensible.

La experiencia cuenta las cosas que se han hecho, los logros, etc.

Requisito 4. La experiencia viene de una necesidad estudiada.

La experiencia comienza porque hay una necesidad importante.

La necesidad se investigó al hacer los Planes Personales de Apoyo.

La necesidad que se encuentra es que

las personas de residencia

tienen problemas de orientación temporal.

Las rutinas diarias de residencia

son difíciles de entender

para las personas de residencia.

Requisito 5. La experiencia es innovadora.

La experiencia introduce cosas nuevas en la residencia para personas con discapacidad intelectual y grandes necesidades de apoyo.

Estas novedades están pensadas para mejorar la vida de las personas de residencia.

La experiencia es innovadora porque usa una forma de hacer las cosas diferentes.

Requisito 6. La experiencia logra resultados en las personas.

La experiencia logra beneficios para las personas de residencia.

La experiencia ayuda a las personas de residencia a entender mejor las rutinas diarias.

Requisito 7. La experiencia comparte el conocimiento.

Otras organizaciones y personas pueden aprender y mejorar con esta experiencia.

Requisito 8. La experiencia demuestra sus resultados con datos.

Los datos y la información sobre la experiencia son contrastables.

Requisito 9. La experiencia se puede ampliar.

La experiencia se puede ampliar.

Utilizar música para anticipar otras rutinas diarias u otras actividades.

Requisito 12. La experiencia tiene en cuenta a otros colectivos.

La experiencia beneficia a otros colectivos de personas como a personas mayores, niños, etc.

Requisito 13. La experiencia tiene un plan.

La experiencia tiene un plan de trabajo,
con objetivos claros y concretos.

Requisito 14. Accesibilidad Universal.

La experiencia beneficia a personas con otros tipos de discapacidad.
Por ejemplo: discapacidad visual.

Requisito 15. La experiencia puede continuar.

La experiencia puede continuar en el tiempo.
La experiencia no necesita mucho dinero.
La experiencia solo necesita un reproductor de música y CD.

Requisito 17. Diseño Universal.

La experiencia piensa en la **accesibilidad cognitiva**
desde el inicio del proyecto.

Accesibilidad Cognitiva:

Son características que tienen algunos lugares, servicios, procesos, etc.,
para que sean más fáciles de entender.
Por ejemplo, la Lectura Fácil es una forma
de hacer accesible cognitivamente lo escrito.

Evidencias

Pon aquí enlaces a páginas webs, documentos, vídeos o cualquier información que nos ayude a conocer tu experiencia.

- Evidencia 1 → Ficha de trabajo
- Evidencia 2 → Registro de Conducta (modelo de registro, para comprobar que disminuía el estrés de las personas).
- Evidencia 3 → video resultados de la experiencia.

<https://www.youtube.com/watch?v=V2mcml0dfVA>

Nombre de la persona de contacto

Asprodisis

Teléfono

952875325

Correo

gerencia@asprodisis.org