

7 Premio de Buenas prácticas sobre Participación - 2016



3 categorías, 3 premios



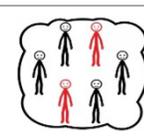
32 experiencias presentadas en total



MICRO Participación:
Participar en tu **propia vida**



MESO Participación:
Participar en **APADIS**

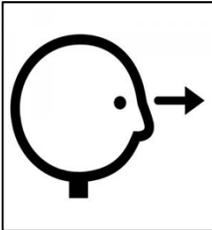


MACRO Participación:
Participar en la **comunidad**

Categoría



MICRO Participación:
Participar en tu **propia vida**



Lee las siguientes 15 experiencias.



Escribe en un papel el número de la buena práctica que más te guste

1

¡ME HAGO MAYOR PERO PUEDO!

Los pictogramas me ayudan a entender mejor lo que tengo que hacer en mi hogar y a manejarme en el mismo. Me gustaría seguir siendo una persona activa y aunque voy envejeciendo y lo voy notando, quiero seguir intentando hacer lo de antes aunque necesite de mayores apoyos visuales para ello. Me gusta que me adapten el entorno a mis necesidades y que me ayuden cuando no soy capaz de hacerlo yo sólo. Y me gustaría seguir eligiendo YO aquellas cosas que tengan que ver conmigo.

Categoría a la que se presenta:

MICRO

“Hoy tengo que sacar el baúl de la plancha, llevar los boles y servir las cenas”



“Hoy Lunes me quiero poner de ropa...”



CALIDAD DE VIDA EN TODAS LAS EDADES

2

“ LEER NOS HACE LIBRES ”

Un buen día la monitora nos propuso realizar una lectura en común con mis compañeros de piso y nos gustó la idea , cada uno escogió el tema que mas le motivó. Leímos 10 minutos cada uno en voz alta y después comentamos.

Con ello aprendemos , aclaramos dudas y expresamos lo que nos preocupa y sobre todo compartimos y nos relaja mucho.

Nos ha gustado tanto , que queremos continuar...!!

Categoría a la que se presenta:

MICRO

Voy a ser tío por primera vez , y iya se mucho sobre bebés!

Los libros que hemos leído, inos han encantado!

Una buena lectura por las mañanas ¡es cosa sana!



3 ¡COCINA TU MISMO Y TE SABRÁ TODO DIVINO”

Hace unos meses me planteé en MI PLAN el objetivo de aprender a cocinar. Con el apoyo de mis monitoras estoy empezando a elaborar mis primeras recetas.

Me encantaría saber cocinar, para así poder invitar a mis amigos a comer, y por otro lado para acercarme un poco más a la vida real y también para conocer el mundo del mercado a través de la compra de los ingredientes. El saber cocinar me daría más independencia y me permitiría así poder preparar y elegir mi menú. Estoy muy contenta e ilusionada con esta meta ya que me hace sentir bien el hecho de poder elegir lo que yo quiero comer y el poder elaborarlo. .

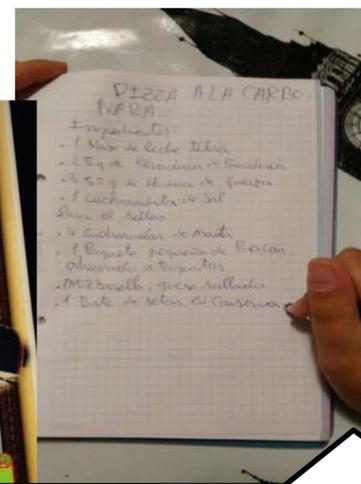
Categoría a la que se presenta:

MICRO



“Me siento preparada para empezar a elaborar mis primeros platos”

COCINAR, un paso más hacia la independencia en mi hogar.



“Estoy empezando a buscar mis recetas y a escribir los ingredientes que necesito”



4

¡ASÍ DA GUSTO RECIBIR AL VERANO!

Se nos propuso realizar una merienda dentro de VIVIENDAS COMUNITARIAS pudiendo invitar a los familiares o amigos que quisiéramos para celebrar la llegada del verano. Elegimos qué queríamos comer, fuimos a comprarlo y lo preparamos todo para poder compartirlo con las personas que queremos. Pasamos una tarde muy divertida acompañados de gente muy especial para nosotros.

¡Que bien!
Más tiempo juntos

Categoría a la que se presenta:

MICRO



LA MEJOR RED SOCIAL, ES UNA MESA RODEADA DE LAS PERSONAS QUE TU MÁS QUIERES.



¡Que sorpresa!
Al final pudieron venir todos



5 ¡TODOS tenemos momentos buenos que ofrecer!

Hace unos días empezamos a juntarnos a las 10 de la noche en el patio de viviendas, sólo quienes queríamos y nuestras monitoras nos planteaban unas dinámicas para conocernos mejor, escucharnos más, pasar momentos junto a algunos compañeros, divertirnos, etc. Nos ha gustado la experiencia, y aquellas noches que podemos bajamos al patio y disfrutamos con lo que se nos ha preparado o con lo que vamos proponiendo. Gracias a este espacio podemos reflexionar y contarnos nuestras vivencias.

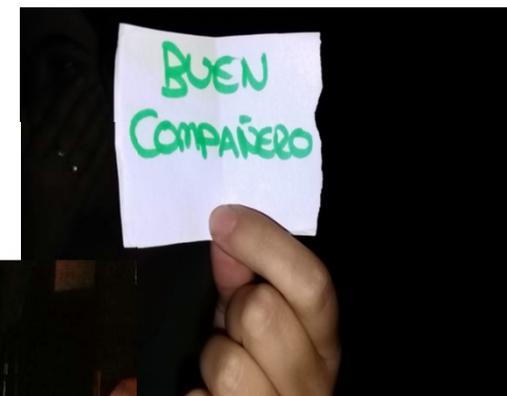
Categoría a la que se presenta:

MICRO

“Yo creo que es cariñosa/o...”



“Eres buen compañero porque me ayudas cuando lo necesito”



Dinámicas grupales como medio de unión y de diversión.



6

“CUANDO LAS PALABRAS FALLAN LA MÚSICA HABLA”

Desde siempre he disfrutado de la música y me ha apasionado el sonido de la guitarra eléctrica. Por eso, en cuanto pude, me hice con una y me lancé a aprender de manera autodidacta. Por aquel entonces era más joven y no me lo tomé demasiado en serio, pero ahora, desde hace unos 3-4 años, he decidido echarle ganas y ser más constante. Asisto a clases particulares y practico a diario.

Categoría a la que se presenta:

MICRO

Al principio no daba ni una, desafinaba y todo aquel que me escuchaba ¡temía por sus pobres oídos!

¡Pero ahora he aprendido cosas nuevas y mis canciones suenan mejor!



Cada día me siento más cerca de conseguir mi sueño: grabar una maqueta



7

“BIENVENIDOS A LA REPÚBLICA INDEPENDIENTE DE NUESTRA HABITACIÓN”

El año pasado empezamos a vivir juntos y compartíamos habitación. Aunque la habitación que teníamos era bonita, nosotros queríamos tener una a nuestro gusto, decorada por nosotros mismos y a la vez, disponer de más espacio para nuestras cosas. Estuvimos mirando por internet, en revistas y vimos algunos almacenes para ver cuál se adaptaba más a nuestras necesidades para organizar nuestro espacio según nuestros gustos. Miramos presupuestos, echamos cuentas y fuimos ahorrando de nuestras pagas... y al final elegimos por esta!!

Categoría a la que se presenta:

MICRO

Mirar que luminosidad y que amplitud tenemos ahora

Creo que se me da bien esto...lo mismo, me hago decoradora de interiores 🤔

Una habitación,
un proyecto de vida.



8

BAILAMOS DANZA DEL VIENTRE

Queríamos realizar una actividad de baile. Se nos mostraron distintos tipos de danzas y entre todas las opciones decidimos que queríamos aprender a bailar danza del vientre. Nos llamó la atención los movimientos de cadera y cintura, la música árabe y como visten las bailarinas de la danza del vientre, así que no nos lo pensamos y nos pusimos en búsqueda de una profesora. ¡¡Que suene nuestra canción!!

Categoría a la que se presenta:

MICRO

Hemos aprendido nuevos movimientos de baile y mejorado nuestra capacidad física.

¡De aquí al teatro!
Nos sentimos muy orgullosas con todo lo que hemos aprendido. ¡Podemos hacer lo que nos proponamos!

¡MOVIENDO LAS CADERAS, CHICAS! ¡QUE SUENEN LAS MONEDAS!



9

¡FINDE DE CASA RURAL!

Nos encanta estar todo el día en la calle. Por eso pedimos a nuestras educadoras más salidas de ocio. No todos podemos acceder a viajes de una semana, por el precio o porque a nuestras familias les da miedo. Por eso se nos ocurrió hacer dos pequeñas salidas al año de fin de semana. Elegimos un pueblo por los alrededores de Madrid y buscamos casa rural (en Invierno con chimenea y en verano con piscina). Además, entre todos los que vamos preparamos nuestra maleta, elegimos las actividades que queremos hacer (visitas por los alrededores, tardes de chuches alrededor de la chimenea, cocteles en la piscina, etc...), hacemos la compra y colaboramos todos para preparar las comidas.

Categoría a la que se presenta:

MICRO

¡También disfrutamos conociendo lugares con encanto!

¡Somos unos marchosos! Siempre estamos preparando una fiesta... ¡A preparar los cocteles y que suene la música!

¡¡TARDE DE MANTA, PELI, CHIMENEA Y CHUCHES!!



10

LA MAGIA DE MIS SENTIDOS

Me llamo Iker, soy un niño de 3 años y voy al centro de Atención Temprana. Helena y Marina probaron conmigo la sala de estimulación multisensorial, ¡cómo me gusta! Y ellas han sabido entender mis gustos y necesidades y me han programado actividades dentro de la sala. Todos hemos visto que mejora mi atención y mi comunicación. Y ahora es un objetivo en mi programa.

Categoría a la que se presenta:

MICRO

Los primeros días me asustaba un poco la oscuridad

Hora me encanta entrar y disfrutar

Mi madre está muy contenta. También ha notado lo bien que me viene

Me gustan las luces, las pompas de colores, la cama de agua,...



11

EXPOSICION DE RETRATOS

Me encanta dibujar y pintar, lo hago desde siempre. Con esta serie de retratos que he ido eligiendo me he sentido bien, feliz y realizada. El mejor momento es cuando se lo he enseñado a la persona dibujada

Categoría a la que se presenta:

MICRO

Con fotos he hecho retratos

Todos los días dedicaba parte de la mañana

¡YO,
PINTORA!



12

EXPOSICIÓN DE FIGURAS

Con plastilina de colores he ido aprendiendo a crear diferentes figuras. Mis preferidas son los animales, muchos los he copiado de libros. Los que mas me gustan y he creado de muy diversas formas son los pájaros.

Categoría a la que se presenta:

MICRO

Me gustan mucho los animales

Tengo mucha facilidad para crear figuras de animales

¡YO,
ESCULTORA!



13

VIVIR MI VEJEZ COMO QUIERO

Con la planificación por adelantado estamos ayudando a que las personas puedan planificar y tomar decisiones a través de sus vidas cuando necesiten un mayor apoyo, y poder tomar decisiones. Para disfrutar y tener una buena calidad de vida. Promoviendo el conocimiento y la aplicación de estrategias para contribuir al crecimiento y desarrollo personal.

Categoría a la que se presenta:

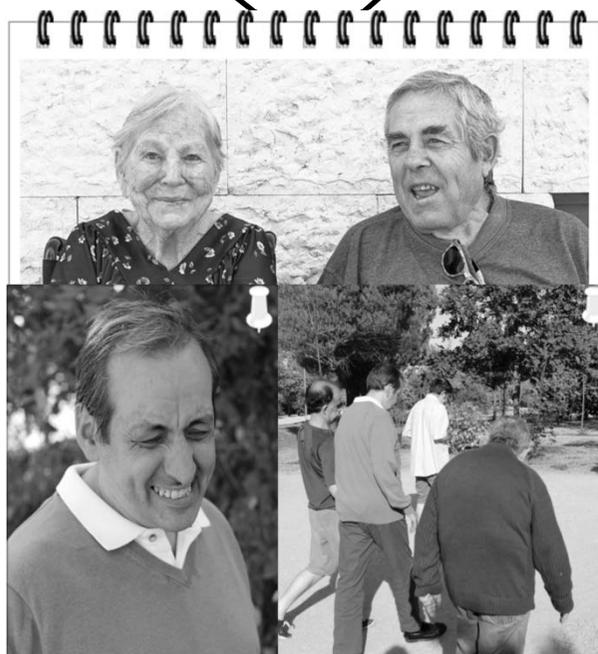
MICRO

Promover los valores y conocimientos para una autonomía a lo largo del proceso de envejecimiento

Acompañar y empoderar a los participantes, reflexionando y tomando conciencia de aspectos que pueden contribuir a su bienestar y desarrollo personal.

“Que importante es sentirte útil y valioso”

“El control de mi vida lo tengo yo”



14

SOY EL “EMPUJÓN” QUE NECESITAS

Cada vez que vamos a dar un paseo, salimos a comprar, realizamos cualquier actividad a la que voy con Laura, le ayudo empujando su silla.

Categoría a la que se presenta:

MICRO

Aviso a Laura cuando empiezo a mover la silla (“vamos Laura”) y la corrijo para que se siente bien (“los pies Laura”).

Me preocupo cuando Sandalio quiere ir con Laura.

Soy el “empujón” que Laura necesita.



15

MI CÁMARA Y YO

Soy Tere y estoy aprendiendo fotografía. Hago fotos de paisajes cuando voy a los viajes, cuando voy a mi tierra por Gredos. Hago fotos a los parapentes. La cámara me la compré nueva. Luego, con apoyo, descargo las fotos al ordenador y la que me gusta la imprimo.

Categoría a la que se presenta:

MICRO

Hago fotos a los parapentes

Imprimo las fotos que me gustan

Hago fotos a paisajes

Disfruto con mi cámara y me relaja



16

UN NUEVO MIEMBRO EN LA FAMILIA

Soy Cristina y me regalaron un erizo con 3 meses. Yo lo estoy cuidando. Está en una jaula grande porque los erizos crecen. Es macho y se llama Joey. Es muy gracioso, le gusta jugar con el puente. Por la noche está de discotequero en la rueda. Le doy de comer pienso. Le he hecho una camita con mantitas para que no pase frío.

Categoría a la que se presenta:

MICRO

Le baño con cuidado

Le encanta que le seque con el secador despacito.

¡Cuidado que pincha!

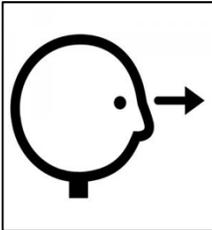
Me hace compañía. Siento que hay alguien en casa. Estoy muy contenta con mi erizo.



Categoría →



MESO Participación:
Participar en **APADIS**



Lee las siguientes 9 experiencias.



Escribe en un papel el número de la buena práctica que más te guste

1

DERECHO A TENER DERECHOS

Hace unos meses hicimos un curso a través de Plena Inclusión sobre Derechos y Autodeterminación. Acudí junto a otra compañera y dos profesionales de l servicio (las cuales participaron como mis personas de apoyo). Además de aprender muchas cosas sobre este tema tan interesante para nosotros, empezamos a llevar a cabo un Plan de Acción. Fue un trabajo muy duro ya que tuvimos que plasmar por escrito todas aquellas ideas que queríamos transmitir. Implicamos a todos los compañeros que viven en Viviendas Comunitarias, y lo pusimos en práctica con ellos. Dimos algunas charlas, mostramos algunos vídeos, hicimos cuestionarios para saber qué sabían sobre el tema, hicimos coloquios, actividades... Todo esto para transmitirles todo aquello que habíamos aprendido en el curso de formación. Creemos que ha sido todo un acierto ya que vimos mucha participación e interés por parte de todos.

Categoría a la que se presenta:

MESO

Éste es uno de los cuestionarios que pasamos durante el curso.

TODOS SOMOS IGUALES

Plan de Acción - Cuestionario
¿Qué sabes sobre tus derechos y obligaciones?

Antes de empezar el cuestionario, si necesitas ayuda, pregunta a tus profesora.

1. ¿Sabes lo que es un derecho?

SI NO

2. ¿Conoces algún derecho que tienes como persona? Si es que sí, escríbelo o dibújalo.

SI NO

DERECHO A LA VIVIENDA

3. ¿Qué te gustaría aprender sobre los derechos? Escríbelo o díselo a la profesora.

APRENDER SOBRE LOS DERECHOS AL ALQUILAR

4. ¿Sabes cuáles son tus obligaciones?

SI NO

5. ¿Conoces alguna obligación que tienes como persona? Si es que sí, escríbelo o dibújalo.

SI NO

PREPARAR Y VARRE

6. ¿Conoces qué significa la AUTODETERMINACIÓN?

SI NO

¡¡TE INVITAMOS A CONOCER TUS DERECHOS Y OBLIGACIONES EN NUESTRO CURSO!!

¡¡TENEMOS DERECHOS

¡¡Eradate! Sé parte de tu mundo

Profesoras: Almudena García Loreto Jimeno
Personas de apoyo: María Jesús Gallego Paula Cuesta

Ésta soy yo, Loreto, dando una de las charlas sobre el "Derecho al trabajo".



2 “CUALQUIER DÍA ES BUENO PARA UNA CENA ESPECIAL”

En Viviendas Comunitarias nos gusta comer bien, y qué mejor cena, que una preparada con nuestras propias manitas...Una vez al mes organizamos una cena especial para cada piso. Las personas que viven en el piso proponen que quieren cocinar ese mes, y entre todos/as elegimos lo que vamos a cocinar y posteriormente nos repartimos las tareas. Unas se encargan de buscar la receta, otras de ver qué ingredientes se necesitan y finalmente otras de ir a comprarlos y así el día de la cena poder prepararla. Ese día todo es especial, la cena, el mantel, los vasos, los cubiertos....una velada perfecta para compartir con los compañeros.

Categoría a la que se presenta:

MESO

Nadie nace siendo un gran cocinero. Se aprende intentando.



Me lo como todo!!
Ñamm, Ñaamm

Cocinar todas juntas para poder disfrutar de una estupenda cena



3

NOSOTROS TAMBIÉN SOMOS UN APOYO NATURAL

Los jueves por la mañanas asistimos a un TALLER DE NATURALEZA, donde Mónica, una voluntaria, nos cuenta cosas sobre este tema, que nos gustan mucho. Vemos vídeos, fotos reales y nos cuenta historias sobre animales, plantas, reciclaje... Ella se siente muy motivada y le es muy gratificante estar con nosotros, se siente mejor.

Categoría a la que se presenta:

MESO

Todos esperamos a Mónica muy contentos y la escuchamos atentamente. Ella elige el tema que vamos a tratar ese día y nos cuenta cosas.

Aprendemos muchas cosas sobre la naturaleza en general, vemos vídeos, fotos, pictos y hablamos sobre animales, plantas, montañas...

Me siento bien sabiendo que puedo ser un apoyo.



4

MESA DE LA CREATIVIDAD

Dentro de los programas alternativos al trabajo de manipulado, se elaboran talleres de jabones de glicerina, madera, decoración de macetas..., que están teniendo una gran repercusión, aceptación y una generando gran motivación por parte de los usuarios del taller . A petición de ellos, este año, se ha creado dentro del taller 3, un espacio donde ellos con los materiales que tenemos crean sus propios productos para la venta con un alto grado de calidad, que exponemos y vendemos en el espacio de recepción o en el Facebook del Centro Ocupacional. A ese espacio le hemos llamado MESA DE LA CREATIVIDAD

Categoría a la que se presenta:
MESO

**“DISEÑO,
CREO, VENDO Y
ME DIVIERTO”**

Miguel Pescador: “ Me ha sido muy útil para mi, interiormente, además ha gustado mucho lo que hago y se vende fácil”



Desiree:” Me gusta vender cosas que hago”



Jaber: “Me gusta arreglar cosas”



5

GUÍA TURÍSTICA

Cuando vienen visitas externas, Paloma se encarga de enseñarles el Centro, y les cuenta lo que hace tanto en la sala de Centro de Día, como en la residencia; y les enseña la habitación, el salón,...

Categoría a la que se presenta:

MESO

Me siento muy bien cuando ejerzo de guía por APADIS.

Cuando hay visita, Tania o Sandra me avisan y empezamos el recorrido.

Sígueme, soy la guía turística de RESCD



6

MI GRANITO EN LA ORGANIZACIÓN

Todas las mañanas cuando se termina de organizar el servicio de centro de día, yo me encargo de colgar la planificación en los diferentes tabloncillos organizativos que hay en el servicio.

Categoría a la que se presenta:

MESO

Me gusta mucho formar parte del proceso de organización.

Cuando lo hago me siento muy contenta de aportar mi granito de arena.

Sin mí, estaríamos perdidos!!



7

REPRESANTANTES

Tras la aceptación del proyecto para poner en marcha un proceso de representación en APADIS, el grupo de autogestores llevó a cabo la organización, explicación a usuarios, familias y profesionales, y ejecución del plan, tras la cual se consiguió un grupo de representantes.

Categoría a la que se presenta:

MESO

Expliqué a mis compañeros a través de un power point todo el proceso.

Organizamos la jornada electoral para elegir a nuestros representantes.

QUIERO QUE
ALGUIEN ME
REPRESENTE



8

YO OS DOY LOS BUENOS DÍAS

Cada día, Gloria es la encargada de hacer la asamblea para pasar lista, saludar y colocar los pictogramas en la asamblea y así informar al resto de compañeros.

Categoría a la que se presenta:

MESO

Cada día coloco las fotos de mis compañeros en la pizarra cuando la educadora les saluda.

Hay días que estoy más dispuesta a colaborar y además saludo a mis compañeros entregándoles el pictograma "saludar".

También coloco el pictograma del tiempo que hace en el lugar que corresponde.

Me encanta ser la **SECRETARIA** en la asamblea.



9

DECIDO MIS ACTIVIDADES

Se elaboró la encuesta por parte de las educadoras con las aportaciones que hicieron los usuarios del C.O. Cada persona realiza una **encuesta** con las actividades, y marca las que más le gustaría realizar el próximo periodo anual. Luego se elaboran los horarios personales para dar respuesta a las demandas según disponibilidad.

Categoría a la que se presenta:

MESO

Marco
mis preferencias
en la encuesta

Voy a trabajar
en lo que
yo decido
este año.

Cada uno
PARTICIPA
en su nuevo
horario.

ENCUESTA: Sobre las Actividades que te gustaría hacer el año que viene:



Moda para todos:

Para chicos y chicas que quieren potenciar su mejor lado...
-Imagen personal.
-Vestir para la ocasión.



Master chef-cocina: Para saber todo de la cocina, desde la compra de ingredientes, el presupuesto, la elaboración.

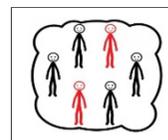
-Lista de la compra.
-Productos y utensilios.
-Elaboración de recetas.



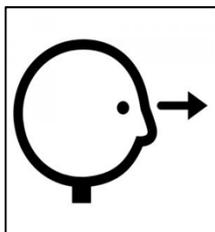
Cosas de casa. Coser un botón, hacer una maleta...lo que siempre quisiste saber hacer por tu cuenta.

-Coser botones.
-Hacer una maleta.
-La bolsa de aseo.

Categoría →



MACRO Participación:
Participar en la **comunidad**



Lee las siguientes 8 experiencias.



Escribe en un papel el número de la buena práctica que más te guste

1 ¡FACEBOOK ME CONECTA CON EL MUNDO!

Desde hace algún tiempo tenía ganas de tener un Facebook propio para poder estar en contacto con mi familia y amigos. Con la ayuda de mi madre y de las educadoras de Viviendas Comunitarias al fin lo conseguí. Poco a poco hemos ido creando mi propio perfil con fotos de viajes, con mi familia, con mis amigos...

Como no sé escribir ni leer, una de las monitoras se mete conmigo todos los martes y todos los jueves y juntos chateamos con mi gente. Poco a poco me estoy haciendo con el ratón y hago mis pinitos con el teclado. Es algo que me motiva y me gusta, y me ayuda a estar en contacto con mi gente más cercana. ¡Estoy encantado!

Categoría a la que se presenta:

MACRO

¡Qué bien! De este modo puedo hablar con mi familia muy a menudo.



¡Hoy es martes. Por fin me toca Facebook!



LA
MOTIVACIÓN
ES LA BASE
DE TODO

2

“PARTICIPANDO EN MI CIUDAD”

Somos Almudena, Toni y Arancha!! queríamos contaros nuestra experiencia en la participación de un proyecto en nuestra Comunidad. Junto con otros colectivos de Sanse, asistimos a reuniones vecinales para enseñar nuestras propuestas sobre qué queríamos que hicieran en el Parque de la Marina. Juntos hemos creado un proyecto para que nuestra ciudad nos ofrezca actividades al aire libre orientadas a nuestros gustos o necesidades y que nos hagan desarrollarnos. Hemos ido a conciertos, recitales de poesía, talleres...!!

Categoría a la que se presenta:
MACRO



¿Os parece bien presentar lo que hablamos con nuestros compañeros de APADIS?

Oportunidades para expresar lo que queremos nosotros mismos

¡Cómo nos lo montamos!



Me parece genial

3

¡EL DEPORTE EN COMPAÑÍA SIEMPRE ES MEJOR!

Como somos un poco vaguetes y nos gusta darnos muchos caprichos al paladar, llego un día en el que esto no podía seguir así. Nuestra monitora Arancha decidió ponernos las pilas y darnos la motivación necesaria para empezar a hacer deporte. Por eso empezamos a salir al parque de la Marina a hacer deporte junto con otros vecinos de la zona.

Categoría a la que se presenta:

MACRO

Conocimos a personas muy simpáticas, incluso nos incorporamos a un grupo que ya contaba con su propio monitor para hacer deporte.

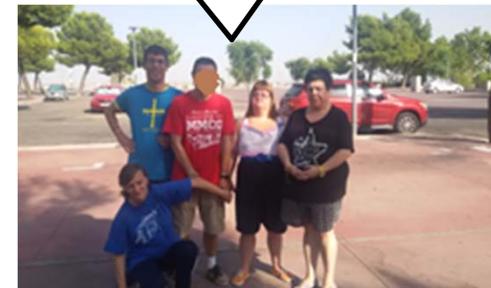
Al principio no nos entusiasmaba mucho la idea, ya que eso del deporte no suena muy divertido... ¡pero fue genial!



¡Un descansito... tampoco viene mal!



¡HA SIDO UNA EXPERIENCIA MUY CHULA!



4

PLANTANDO TOMATES

Todas las semanas vamos a la huerta comunitaria que nos han cedido en el Ayuntamiento. Las personas del pueblo nos están ayudando a que nuestra tierra vaya teniendo esas lechugas y tomates que luego nos comemos en la cena.

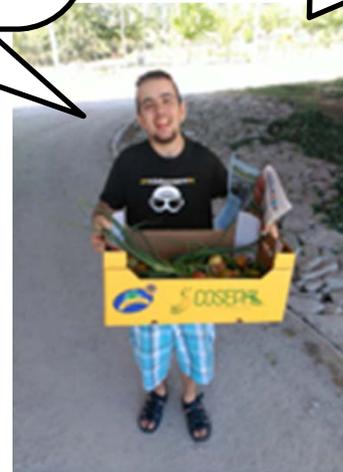
Categoría a la que se presenta:

MACRO

Estamos aprendiendo esto de qué es cultivar con la gente que va a la huerta, compartiendo un interés con gente diferente a la del centro.

Estamos participando en las asambleas para decidir y entre todos mantener nuestro espacio de la huerta

Que tomates mas ricos nos están saliendo; los habéis probado?



5

OTRA MANERA DE LEER EL QUIJOTE

Se adaptaron los textos que se tenían que leer con pictogramas, se trabajó esta lectura con los participantes los días previos y el día del libro en la biblioteca municipal se realizó la lectura proyectándose por detrás en una pantalla los textos en pictos para que el resto de público y participantes los fueran siguiendo.

Categoría a la que se presenta:

MACRO

Lectura del Quijote en la biblioteca municipal por medio de pictogramas, proyectados para que todos los asistentes los pudieran seguir.

Participo activamente en mi comunidad leyendo el Quijote.

Con los pictos que fácil es leer



6 SOY VOLUNTARIA DE UN EQUIPO DE BALONCESTO

Junto con mi equipo de apoyo decidí que objetivos quería cumplir en mi vida, hacer MI PLAN. He ido alcanzando paso a paso muchos de ellos. En Enero de 2016 empecé a ser VOLUNTARIA PARA APOYAR A UN EQUIPO DE BALONCESTO DE LA FUNDACIÓN SPECIAL OLYMPICS ESPAÑA EN MADRID.

Categoría a la que se presenta:

MACRO

Apoyo a los chicos del equipo de baloncesto en los entrenamientos: en el calentamiento con estiramientos y circuito de ejercicios, también practicando tiros y estrategias de juego. Tengo más seguridad en mi misma, expreso mi opinión y mis decisiones con autonomía. He conocido gente nueva y he superado algunos miedos a la hora de relacionarme con los demás.

He conseguido moverme con más autonomía en el metro y Renfe Cercanías de Alcobendas y Madrid.

He aprendido como enseñar a los demás



7

YO TAMBIÉN SOY FORMADOR

Roberto y Arancha explicaron a través de un power point como se gestionan los grupos de autogestores a estudiantes de la Universidad Autónoma.

Categoría a la que se presenta:

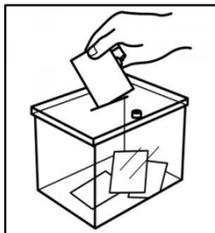
MACRO

Superé mis miedos hablando en público y me sentí fenomenal.

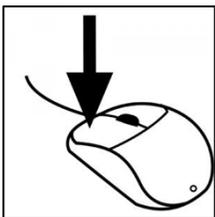
Le expliqué a otras personas en que consiste ser autogestor.

SOY CAPAZ
DE FORMAR
A OTROS





Para votar las buenas prácticas



Haz clic con el ratón en este enlace

<https://es.surveymonkey.com/r/K2LKTSK>

