



© Lectura fácil Europa.  
Logo: Inclusion Europe  
Más información en  
[www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)



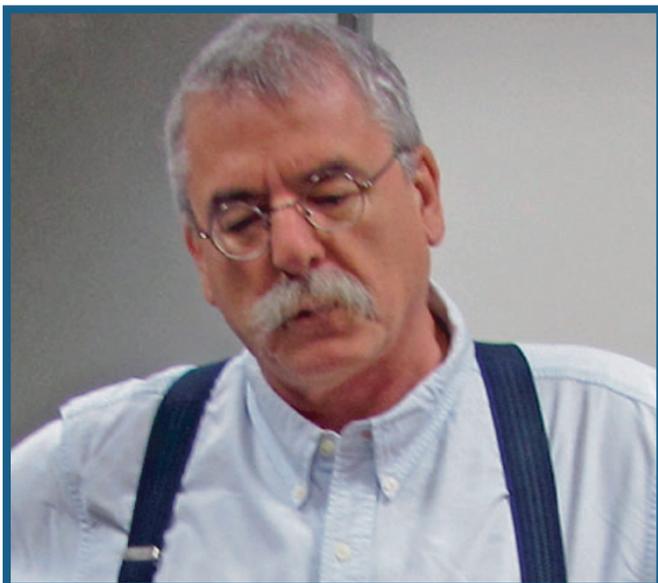
# Guía:

## Ciudadanía Activa ASPACE

## Promoción de la participación



# Créditos y dedicatoria



Dedicamos esta guía a Javier García Elizatxea, porque ha servido de inspiración y de ejemplo para todo el colectivo. Su trabajo es una gran aportación a la autodeterminación de las personas con parálisis cerebral.

Edita: Confederación ASPACE



**Calle General Zabala, 29  
28002 Madrid**

Redacción y validación en Lectura Fácil:



Adaptación a lectura fácil financiada por:



Maquetación:

**Miranda Maltagliati**

Patrocinan:



# Índice

<b>1. Presentación</b>	Página 4-5
<b>2. Qué significa participar</b>	Página 6
<b>3. Beneficios de la participación</b>	Página 7
<b>4. Barreras a la participación</b>	Página 8
<b>5. Derecho a participar</b>	Página 9
<b>6. Compromiso ASPACE</b>	Página 10
<b>7. La opinión de personas con parálisis cerebral</b>	Página 11
● Las personas opinan	Página 12
● Proponemos	Página 15
<b>8. Cómo facilitar la participación</b>	Página 20
● Elementos del modelo	Página 22
● Equipos de profesionales	Página 26
● Herramientas para enseñar y aprender a decidir	Página 27
<b>9. Buenas prácticas</b>	Página 33
<b>10. Entidades ASPACE</b>	Página 54

# 1

## Presentación

Este documento es una guía sobre participación para profesionales que trabajan con personas con parálisis cerebral.

Esta guía explica el modelo de ASPACE para facilitar la participación de personas con parálisis cerebral en la sociedad y en sus vidas.

Decimos que tenemos un modelo, cuando decidimos cómo hacer algo con nuestros valores y principios.

Un modelo es una lista de métodos, consejos, herramientas y valores que nos ayudan a trabajar hacia un objetivo.

Este modelo nos ayuda a trabajar para mejorar la participación de las personas con parálisis cerebral.



# 1

## Presentación

El modelo ASPACE lo ha desarrollado la Red de Ciudadanía Activa ASPACE.

En esta Red participan unas 400 personas con parálisis cerebral y profesionales de apoyo.

Nadie mejor que una persona con parálisis cerebral para saber lo que quiere una persona con parálisis cerebral.

En Confederación ASPACE lo sabemos y por eso participan personas con parálisis cerebral para crear su propio modelo.

Esta guía ya es una publicación básica y muy importante.

Queremos daros las gracias a todas las personas que habéis participado para hacerla.



# 2

## ¿Qué significa participar?

Participar es decidir lo que quieres hacer con tu vida.  
Tomar decisiones del día a día,  
decisiones importantes  
o hacer grandes planes.

Participar es estar en la calle,  
en los espacios públicos y en la comunidad.  
Es estar incluidos en la sociedad  
y tener las mismas oportunidades  
que otras personas.

Participar significa que la gente nos ve,  
nos conoce y nos entiende,  
que damos y que recibimos.

Participar en la sociedad significa  
que se nos valora y somos útiles.  
Cuando participamos,  
somos más independientes.

La participación es necesaria  
para sentirnos personas  
y para ejercer nuestros derechos humanos.

# 3

## Beneficios de la participación

### Presencia social

Participar es estar presente en todos los momentos de la propia vida.

### Desarrollo personal

El desarrollo personal tiene que ver con crecer y con madurar. Nos desarrollamos, crecemos y creamos nuestra propia identidad y personalidad. Participar nos ayuda a todo esto.

### Desarrollo de la autoestima

La autoestima tiene que ver con darnos valor y reconocer que somos importantes. Cuando participamos somos útiles y nos sentimos parte del grupo.

### Conseguir nuestras metas

Participar consigue queelijamos nuestras metas, hagamos nuestros planes y dirijamos nuestra vida.

### Reconocimiento de la sociedad

Cuando participamos, la sociedad nos reconoce como ciudadano o ciudadana con derechos.

# 4

## Barreras de la participación

### La sobreprotección

de la familia y el entorno.

Las familias quieren atender todas las necesidades de las personas con parálisis cerebral para cuidarlas y protegerlas.

Pero a veces, esto consigue que las personas sean más dependientes.

A veces nos cuesta reconocer que las personas con discapacidad están cambiando. Quieren ser protagonistas de su vida.

### Las entidades

tienen que cambiar porque las personas con discapacidad cambian.

Se necesitan entorno y espacios donde las personas tomen decisiones con sus entidades

y sean más autónomas.

### Los profesionales

atienden las necesidades de las personas con discapacidad.

Ahora tienen que tener un papel menos protagonista.

Tienen que ser un apoyo

y acompañar a las personas

para que atiendan sus propias necesidades.

# 5

## Derecho a participar

Todas las personas tenemos derecho a participar y formar parte de la sociedad. Hay leyes importantes que defienden la participación, como:

### **La Declaración Universal de los Derechos Humanos.**

Que habla del derecho:

- a ser iguales y libres,
- a vivir de forma independiente,
- a participar en la política o a la accesibilidad.

### **La Convención Internacional de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad**

Que habla del derecho:

- a participar en la cultura,
- o a participar en las decisiones que nos afectan.

### **La Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social.**

Que habla del derecho:

- a participar en la política
- o a participar en las decisiones públicas.

# 6

## El compromiso de ASPACE

Todas las organizaciones ASPACE trabajan con los principios de la Convención y los Derechos Humanos.

Por eso hacemos esta guía, para formar a profesionales y darles competencias y habilidades.

Queremos derribar las barreras para la participación y empezamos por nuestra propia casa.

Vamos a crear grupos de trabajo diversos, donde participen profesionales y personas con parálisis cerebral.

Así, creamos espacios y actividades adecuados para todas las personas que facilitan la participación dentro de las entidades. Mejorar la participación en nuestras entidades, sirve para mejorar la participación en la sociedad.

ASPACE trabaja para garantizar el desarrollo, la dignidad, el plan de vida y la inclusión social de las personas con parálisis cerebral.

La calidad de nuestros servicios significa que respetamos la participación y los derechos de las personas con parálisis cerebral.



# 7

## La opinión de las personas con parálisis cerebral

En este capítulo contamos la opinión de las personas con parálisis cerebral que han participado para hacer el modelo ASPACE de participación.

Las personas nos cuentan cómo ven la situación actual y nos dan ideas para mejorar.

Hemos recogido estas opiniones con cuestionarios y preguntas sobre participación en los centros ASPACE en las reuniones semanales del equipo.



# 7

## La opinión de las personas con parálisis cerebral

### Las personas con parálisis cerebral opinan:

- Todavía faltan personas con parálisis cerebral en los **órganos de gobierno**.

Necesitan información sobre los órganos de gobierno, las asociaciones y cómo funcionan.

- Su participación debe ser estable y continua para tener el papel protagonista poco a poco. Piden que se respete su opinión aunque no guste. Piden que tengamos confianza en sus preferencias.

- Encuentran barreras a su participación.

Destacan 2 tipos de barreras:

- Las que vienen de sus dificultades de comunicación.
- Las que vienen de los medios y recursos. Como malos horarios para las reuniones, falta de transporte adaptado o reglamentos que no les permiten participar.

- Necesitan un sistema democrático y claro para elegir a sus representantes con el voto.

Los **órganos de gobierno** son las juntas directivas o los patronatos.

Son los espacios y las personas que deciden sobre el futuro y la organización de las entidades.

# 7

## La opinión de las personas con parálisis cerebral

- No saben cómo empezar a participar y reconocen que a veces no tienen iniciativa. Necesitan la ayuda de profesionales y entidades.

Tienen poca costumbre de decidir y hacer planes de vida. Por eso, les cuesta trabajo y no saben cómo hacerlo.

También reconocen que organizar actividades es difícil y que a veces hay que adaptarse a los recursos que tenemos.

Les gustaría tomar parte en las decisiones poco a poco. Proponen empezar desde abajo, con las decisiones más fáciles y concretas. Y seguir con todo tipo de decisiones.

- A veces reciben un trato infantil y quieren que se les deje de tratar como a niños y niñas. Necesitan que les veamos como adultos para que tomemos sus opiniones en serio.

# 7

## La opinión de las personas con parálisis cerebral

- Las familias y profesionales toman las decisiones más importantes de su vida.

Las familias todavía sobreprotegen mucho.  
En los servicios y centros,  
los profesionales suelen tomar las decisiones.

Aunque su opinión ya se tiene en cuenta  
en algunas ocasiones concretas.

- Les preocupa el momento de la vida en el que falten los padres y no puedan apoyarles.  
Las familias también tienen esta preocupación.
- Están preocupadas por las personas con más dificultades para expresarse.  
No saben si les están teniendo en cuenta de forma adecuada.
- Creen que es muy importante adaptar el tiempo de las actividades y reuniones.  
Así podrían comunicarse con más calma y contar todo lo que quieran.
- Muchas veces, las actividades se repiten y resultan aburridas.  
Les gustaría poder decidir sobre las actividades y tener suficiente información sobre los cambios.

# 7

## La opinión de las personas con parálisis cerebral

### Proponemos:

-  Ofrecer información clara y accesible sobre las asociaciones, los órganos de gobierno y cómo se puede participar.
-  Contar y publicar los resultados de las encuestas que hacen algunas entidades para saber si las personas están satisfechas.  
Pero utilizar registros y cuestionarios privados y respetar la intimidad de las personas que participan.
-  Cambiar las normas que no permiten participar a personas con parálisis cerebral.
-  Crear una manera democrática para elegir a representantes por votación y cambiar de representantes cada cierto tiempo.

# 7

## La opinión de las personas con parálisis cerebral

### Proponemos:

 Conseguir que todas las personas y cargos de los órganos de gobierno cambien cada cierto tiempo.

 Explicar las decisiones que toman los órganos de gobierno y los motivos por los que se decide una cosa y no otra.

 Facilitar que las persona asistan a las asambleas con horarios más adecuados, transporte adaptado y otros medios que se necesiten.

 Hablar y comunicarse de forma accesible y fácil de comprender.  
Ofrecer apoyos a la comunicación

 Encontrar formas de comunicación entre los órganos de gobierno y las personas usuarias de las entidades.

Crear canales y vías de comunicación oficiales entre unos centros y otros.

# 7

## La opinión de las personas con parálisis cerebral

### Proponemos:



Escuchar y respetar las decisiones de las personas con parálisis cerebral.

Tener en cuenta las opiniones de las personas con parálisis cerebral en todas las fases de una actividad.

Aceptar sus opiniones sin juzgarlas y trabajar según sus preferencias.

Incluir y preguntar a las personas con parálisis cerebral sobre todas las decisiones que les afectan.



Formar a personas con parálisis cerebral para que sepan representar a otras y conozcan sus derechos.

Crear espacios y oportunidades para aprender a decidir.

Dar formación para tomar decisiones y crear rutinas en el día a día para decidir y pensar el futuro.

# 7

## La opinión de las personas con parálisis cerebral

### Proponemos:

 Ampliar la Red de Ciudadanía Activa y crear espacios para compartir, debatir sobre sus temas, hablar en público y desarrollar habilidades.

 Crear equipo de trabajo diversos, con personas con parálisis cerebral, profesionales y familiares.

 Incluir a las familias en los procesos para aprender a decidir. Las familias son un apoyo importante.

 Apoyar a las personas que tienen más dificultades para expresar sus deseos.

Facilitar el apoyo entre iguales.  
Es decir, que personas con parálisis cerebral apoyen a otras personas con parálisis cerebral.

# 7

## La opinión de las personas con parálisis cerebral

### Proponemos:

 Incluir la participación en todas las actividades, las acciones y procesos de las entidades y centros.

Empezar por facilitar la participación en las decisiones más importantes de su día a día.

Crear actividades para personas adultas.

Incluir a las personas con parálisis cerebral en las reuniones de profesionales. Al menos en algunas de ellas.

 Crear espacios y formas de participación adaptadas a todas las actividades y todas las personas. Donde cada persona tenga un tiempo adecuado para hablar y tenga los apoyos necesarios.

Prestar una atención especial a las personas con más dificultades para expresar sus deseos y decisiones.

 Sensibilizar y educar a la sociedad para que respete y entienda a las personas con parálisis cerebral.

# 8

## ¿Cómo facilitar la participación?

La participación se basa, sobre todo en la capacidad y en la posibilidad de decidir.

Tomar nuestras propias decisiones significa que nos podemos equivocar.

Decidir mal puede ser muy frustrante. Por eso, decidir puede dar miedo.

A veces nos preguntamos:  
¿y si me equivoco?  
Y nos parece más cómodo que decidan por nosotros y nosotras.



# 8

## ¿Cómo facilitar la participación?

Pero decidir bien consigue que te sientas satisfecho. y equivocarnos nos permite aprender de nuestros errores.

Cuando deciden por nosotras y nosotros, nos volvemos dependientes y perdemos nuestra autoestima.

Aprender a decidir es un proceso que las personas hacemos durante toda la vida. Este modelo y esta guía habla de aprender a decidir como el primer paso para facilitar la participación.

# 8

## ¿Cómo facilitar la participación? Elementos del modelo

Los elementos del modelo son:

### 1. Contextualización

Significa que las actividades y aprendizajes se hacen en situaciones reales.

Si aprendemos en una situación real, es más fácil que utilicemos lo aprendido en otras situaciones.

Para trabajar en situaciones reales, tenemos que crear entornos ordenados, con rutinas, que faciliten el aprendizaje.

### 2. Normalización

Significa desarrollar actividades en la comunidad.

Como actividades culturales o de la vida diaria.

Este tipo de actividades se pueden generalizar a muchos contextos y realidades diferentes.

# 8

## ¿Cómo facilitar la participación? Elementos del modelo

### 3. Individualización

Significa adaptarse a las necesidades, las posibilidades y el ritmo de cada persona.

### 4. Modelo participativo

Todo el mundo debe tener la información necesaria para pensar y valorar las alternativas. Las personas con parálisis cerebral también.

Además de la información, deben tener la oportunidad de decidir.

Las personas de apoyo y profesionales deben dar valor a las opiniones de las personas con parálisis cerebral y compartir sus propuestas.

Debemos dar respuesta a las opiniones, comprometernos con los deseos y necesidades que se expresan y valorar si necesitamos más recursos.

# 8

## ¿Cómo facilitar la participación? Elementos del modelo

### 5. Modelo inclusivo

Para conseguir la inclusión,  
tenemos que participar en grupos diversos.

En grupos diversos,  
unas personas aprenden de otras.  
Además, nos conocemos mejor  
y nos entendemos mejor.

En grupos diversos,  
se aprovechan las capacidades  
de cada persona.  
Lo que no sé hacer yo,  
lo sabes hacer tú.

Para que un grupo diverso funcione bien,  
es necesario que cada persona tenga su espacio,  
que todo el mundo pueda hablar  
y apoyemos a compañeros y compañeras  
con más dificultades de comunicación.

# 8

## ¿Cómo facilitar la participación? Elementos del modelo

Los elementos del modelo son:

### 6. Modelo de Derechos y de Relaciones

Significa utilizar las relaciones entre las personas del grupo para aprender unas de otras.

Para conseguir esto, tenemos que respetarnos y tratarnos como iguales.

Debemos respetar las necesidades y los deseos de las demás personas.

2 principios muy importantes son:

- Todo el mundo debe poder decir que no si no está de acuerdo con algo.
- Hay que respetar la intimidad de todo el mundo.

# 8

## ¿Cómo facilitar la participación? Equipos de profesionales

Los profesionales son las personas con más responsabilidad. De ellas depende facilitar la participación.

Los equipos de profesionales necesitan espacios para organizarse, formarse, reflexionar sobre el modelo o conocerse y trabajar en grupo.

También necesitan tiempo para organizar objetivos, informarse y preparar el trabajo.

En las reuniones de equipo, deben participar representantes de las personas con parálisis cerebral.

Su participación es muy importante, porque solo ellas pueden dar su punto de vista.

# 8

## ¿Cómo facilitar la participación? Herramientas para enseñar y aprender a decidir

### 1. Preguntar

Si nunca hemos tenido la oportunidad de decidir, es normal que no sepamos cómo empezar.

Es necesario practicar con decisiones sencillas sobre temas cotidianos y menos importantes. Como la ropa que quiero ponerme, o cómo quiero que me ayuden en la ducha.

Para apoyar a las personas a que aprendan a decidir, podemos preguntar sobre estas cosas sencillas.

Por ejemplo:

- ¿Tienes calor o frío, quieres quitarte el abrigo?
- ¿Quieres ir a la actividad de ocio o estás cansado?
- ¿Cómo quieres peinarte?

# 8

## ¿Cómo facilitar la participación? Herramientas para enseñar y aprender a decidir

### 2. Oportunidades para la comunicación

Con la comunicación compartimos ideas,  
pensamientos y sentimientos.

Si no tenemos oportunidad de comunicar,  
nos sentimos aislados y solos.

Las personas con parálisis cerebral pasan mucho tiempo  
y muchos años de su vida en los centros ASPACE.

Necesitamos que existan espacios humanos,  
para comunicar y compartir  
en nuestros centros.

Donde todo el mundo pueda comunicar  
sobre su vida y de sus sentimientos.

# 8

## ¿Cómo facilitar la participación? Herramientas para enseñar y aprender a decidir

### 3. Dar sentido a acciones de comunicación

Muchas personas no tienen lenguaje,  
pero se comunican con sus acciones.

Por ejemplo,  
un bebe llora porque necesita algo.  
No sabe que se está comunicando,  
pero su madre y su padre se preocupan  
de entender qué necesita.

Con muchas personas adultas pasa igual.  
No utilizan lenguaje  
pero sus acciones significan algo.  
Tenemos que preocuparnos  
de entender qué nos dicen estas personas.  
Esto es dar sentido a acciones de comunicación.

Si prestamos atención al comportamiento  
de estas personas  
y respondemos a sus acciones,  
crearemos una manera de comunicarnos.  
Porque la persona aprenderá  
que con sus acciones consigue lo que necesita.

# 8

## ¿Cómo facilitar la participación? Herramientas para enseñar y aprender a decidir

### 4. Rutinas para aprender

Las rutinas son una serie de acciones que se repiten o que suceden a menudo.

Una rutina suele repetirse a la misma hora o el mismo día de la semana o en el mismo momento.

Repetir acciones ayuda a aprenderlas. Además, compartir rutinas crea vínculos entre las personas que participan en ellas.

Cuando atendemos al comportamiento de una persona y damos respuesta a sus acciones, podemos crear rutinas de comunicación.

Por ejemplo,  
si abro la ventana cada vez  
que María la señala,  
María aprenderá que puede señalar la ventana  
cada vez que quiera que yo la abra.

# 8

## ¿Cómo facilitar la participación? Herramientas para enseñar y aprender a decidir

### 5. Espacios enriquecidos

Un espacio enriquecido es un lugar que facilita la comunicación.

Algunas medidas que podemos tomar para enriquecer un espacio son:

- Que todas las personas se coloquen a la misma altura para charlar y comunicarse. Esto facilita que podamos mirarnos a los ojos con comodidad.
- Colocarnos en círculos también facilita que podamos mirarnos y hablarnos.
- Evita los ruidos y las distracciones. Asegura una buena iluminación.
- Si hay personas menos acostumbradas a comunicarse, ayuda que haya más personas en la sala.
- Utiliza los recursos que puedan ayudar en cada situación y con cada persona. Por ejemplo, un micrófono.

# 8

## ¿Cómo facilitar la participación? Herramientas para enseñar y aprender a decidir

### 6. Vínculos personales

Todas las personas tendemos a juntarnos con las que nos llevamos mejor de forma natural.

Un espacio está enriquecido y funciona cuando se forman grupos pequeños de personas que se hacen amigas y se llevan bien.

Esto significa que cada persona tiene su sitio. Cada persona tiene valor para el grupo, el grupo cuenta con ellas y se da cuenta si no están.

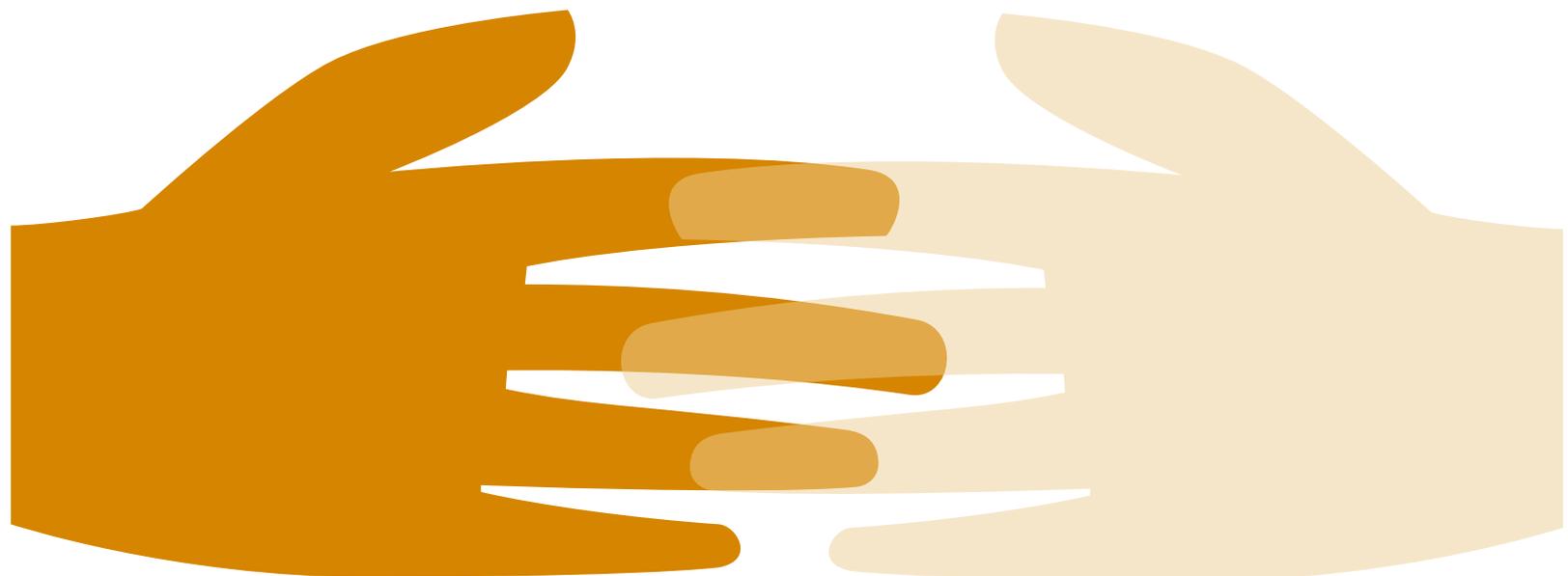
Las personas formamos nuestra identidad en grupos, aceptando roles y responsabilidades. Los vínculos personales son necesarios para conocernos, tener un plan de vida y participar en nuestros entornos.

# 9

## Buenas prácticas de los servicios ASPACE

En ASPACE tenemos experiencias muy positivas sobre facilitar la participación de personas con parálisis cerebral.

En este apartado contamos algunas que hemos seleccionado entre las 80 entidades que forman ASPACE.



# 9

## Buenas prácticas de los servicios ASPACE

### 1. Trabajando los valores éticos y sociales • Escuela de educación especial AREMI Lleida

#### ¿Qué se ha hecho?

Este colegio ha creado tutorías donde trabajar y aprender valores para alumnos y alumnas entre 14 y 20 años.

Las tutorías son reuniones que se hacen dentro del horario de clase.

En las tutorías se habla de problemas y situaciones que han ocurrido en el colegio. Después de comentar y resolver problemas, hacen un ejercicio para unir lo que se ha dicho con la vida de las alumnas y alumnos.

Con estas tutorías, aprenden:

- Habilidades sociales.
- Habilidades personales.
- Valores.
- A ser más independiente.

# 9

## Buenas prácticas de los servicios ASPACE

Además, han creado un buzón de sugerencias para hacer propuestas.

Todo el mundo puede hacer propuestas:

- Las alumnas y alumnos.
- El tutor o tutora del grupo.
- Y los profesionales que trabajan con el grupo.

### ¿Qué se ha conseguido?

- ✓ Crear un buzón de sugerencias para todas las personas que participan en el proyecto.
- ✓ Reuniones de trabajo que se hacen en el horario de clase.

### ¿Cómo contactar?



[www.lleidaparticipa.cat/aremi](http://www.lleidaparticipa.cat/aremi)



[aremi@aremi.info](mailto:aremi@aremi.info)



973 264 644

# 9

## Buenas prácticas de los servicios ASPACE

### 2. Modelo inclusivo en la planificación individual Servicio de adultos de ASPACE Guipúzcoa

#### ¿Qué se ha hecho?

Este servicio para adultos planifica las acciones, actividades y apoyos para cada persona de forma individual y personalizada. Cada plan, lo hacen con la persona interesada, su familia y profesionales.

Atienden de esta manera a 241 personas mayores de 21 años en 9 centros diferentes.

Hacen una reunión cada mes para valorar cómo va el plan. En estas reuniones participan las familias, profesionales y la persona interesada.

Además, también hacen una asamblea al mes donde participan todas las personas con parálisis cerebral. En las asambleas valoran cómo va el grupo y el centro.

# 9

## Buenas prácticas de los servicios ASPACE

En cada centro, eligen una persona delegada, una secretaria y una tesorera cada 4 años.

Estas personas son las representantes del resto de compañeros y compañeras con parálisis cerebral.

La persona delegada se relaciona con otros centros para hablar de temas que interesan a todos.

### ¿Qué se ha conseguido?

- ✓ Trabajar en grupos inclusivos y diversos.
- ✓ Hacer planes personalizados para todos los ámbitos de la vida de una persona.
- ✓ Asambleas donde participan personas con parálisis cerebral con sus representantes.

### ¿Cómo contactar?



[www.aspacegi.org](http://www.aspacegi.org)



[aspace@aspacegi.org](mailto:aspace@aspacegi.org)



943 216 766

## 3. Proyecto en voz alta – EVA ASTRAPACE Murcia

### ¿Qué se ha hecho?

Las personas con parálisis cerebral del centro de día y el servicio de empleo participan en las reuniones de equipo para planificar la actividad del centro.

En las reuniones, debaten en grupo y trabajan en equipos diversos.

Así consiguen:

- Participar y aportar su opinión.
- Más control sobre su vida.
- Aprender a tomar decisiones.

En los centros, utilizan cuestionarios para conseguir información necesaria y se comunican con autogestores y profesionales.

# 9

## Buenas prácticas de los servicios ASPACE

### ¿Qué se ha conseguido?

-  Las personas con parálisis cerebral participan en las reuniones de profesionales.
-  El centro se organiza y gestiona entre profesionales y personas con parálisis cerebral.
-  Se han creado vías de comunicación entre profesionales y personas con parálisis cerebral.

### ¿Cómo contactar?



[www.astrapace.org](http://www.astrapace.org)



[info@astrapacemurcia.org](mailto:info@astrapacemurcia.org)



968 340 090

## 4. Transición de un modelo rehabilitador a un modelo inclusivo

Centro de Día de ASPACE Sevilla

### ¿Qué se ha hecho?

Este centro de día se creó en 1989 y ha conseguido pasar de la rehabilitación a la inclusión.

Lo han conseguido con la ayuda de otras entidades con más experiencia, como ASPACE Bilbao.

Atienden a las personas en todos los ámbitos de la vida.

En las actividades del día a día, hacen grupos diversos, con personas con diferentes capacidades.

Preparan las actividades para hacerlas en parejas. Así puedes hacer actividades que no podrías hacer solo o sola.

Tienen un sistema para acoger a las personas nuevas y facilitar que se adapten.

# 9

## Buenas prácticas de los servicios ASPACE

El centro tiene representantes de las personas con parálisis cerebral que se eligen cada 4 años por votación.

Las personas representantes trasladan al centro las necesidades y opiniones de sus compañeros y compañeras.

### ¿Qué se ha conseguido?

- ✓ Trabajar en grupos diversos y en parejas de personas que se apoyan.
- ✓ Dividir y organizar las tareas para hacerlas por partes de forma más autónoma.
- ✓ Tener representantes que se reúnen con el centro.

### ¿Cómo contactar?



[www.aspacesevilla.org](http://www.aspacesevilla.org)



[aspacesevilla@telefonica.net](mailto:aspacesevilla@telefonica.net)



955 675 591

## 5. La casa de los usuarios • Residencia de ASPACE Huesca

### ¿Qué se ha hecho?

Esta residencia se ha convertido en la casa de las personas que viven en ella.

Como es su casa:

- Las personas hacen las tareas de la casa y de aseo personal.  
Si no pueden hacerlo solas, tienen apoyos y se respeta sus preferencias.
- Hay una reunión semanal donde todas las personas dan su opinión sobre las actividades y el centro, y entre todas se da voz a las personas con más dificultades de comunicación.
- Pueden recibir visitas cuando quieran, de 10 de la mañana a 9 de la noche.

# 9

## Buenas prácticas de los servicios ASPACE

### ¿Qué se ha conseguido?

- ✓ Formar a profesionales en otras maneras de comunicarse.
- ✓ Una residencia abierta a familia y amistades, con espacios privados y espacios compartidos.
- ✓ Reuniones semanales para saber cómo están las personas.
- ✓ Las personas hacen las actividades diarias a su manera, con sus ritmos y capacidades.

### ¿Cómo contactar?



[www.aspacehuesca.org](http://www.aspacehuesca.org)



[aspacehuesca@aspacehuesca.org](mailto:aspacehuesca@aspacehuesca.org)



974 227 962

## 6. 24 horas al servicio de las personas • AVAPACE Tarongers – Baladre en Valencia

### ¿Qué se ha hecho?

Este proyecto es de un servicio de vivienda accesible. Este servicio se adapta a las necesidades y a los deseos de las personas con parálisis cerebral.

Trabajan respetando sus preferencias:

- Cada persona hace su plan de vida personal, con sus deseos y preferencias y con la participación de profesionales y familia.
- Las personas participan en las pequeñas decisiones diarias. Decoran sus habitaciones y las zonas comunes, deciden qué actividades hacer, entre otras cosas.
- Las personas con parálisis cerebral dan charlas de difusión y sensibilización en colegios, institutos y universidades.
- También tienen un programa de radio y un grupo de teatro que trabaja para sensibilizar sobre la parálisis cerebral.

# 9

## Buenas prácticas de los servicios ASPACE

- Tienen un grupo de trabajo que muestra el turismo accesible que hay en la ciudad de Valencia.
- En el consejo del centro, participan 2 representantes con parálisis cerebral.

### ¿Qué se ha conseguido?

- ✓ Las personas con parálisis cerebral crean su plan de vida y hacen las tareas diarias.
- ✓ Una reunión cada semana del equipo técnico para saber cómo están las personas con parálisis cerebral.
- ✓ Las personas con parálisis cerebral participan en el consejo del centro.

### ¿Cómo contactar?



[www.avapace.org](http://www.avapace.org)



[asociacion@avapace.org](mailto:asociacion@avapace.org)



963 604 437

## 7. El plan individual de apoyo como eje central

- Centro ocupacional APACE Toledo

### ¿Qué se ha hecho?

Este centro ocupacional atiende a 44 personas. Saben que todas las personas son diferentes y por eso necesitan apoyos diferentes.

Cada persona hace su plan de apoyo personal, con apoyos individualizados. Y cada persona decide sus objetivos y metas.

Cada persona tiene una persona de referencia que guía su plan de apoyos, organiza al grupo de apoyo y prepara las reuniones con la persona y su familia.

La persona de referencia se elige entre el equipo de profesionales según las preferencias de la persona con parálisis cerebral.

# 9

## Buenas prácticas de los servicios ASPACE

### ¿Qué se ha conseguido?

- ✓ Planes de apoyo personalizados para cada persona con parálisis cerebral.
- ✓ Cada persona decide sus metas y objetivos.
- ✓ Formas de medir los objetivos y metas y si se consiguen o no.
- ✓ Reuniones cada semana para revisar y valorar los objetivos y los apoyos.

### ¿Cómo contactar?



[www.apacetoledo.org](http://www.apacetoledo.org)



[gerencia@apacetoledo.org](mailto:gerencia@apacetoledo.org)



925 234 023

## 8. Vivienda domotizada para personas con discapacidad física Estudios ASURA en Madrid

### ¿Qué se ha hecho?

Los Estudios ASURA son viviendas para 45 personas con parálisis cerebral.

Estas viviendas facilitan la independencia de las personas que viven en ellas.

Algunas características de estas viviendas son:

- Tienen zonas privadas individuales y zonas comunes.
- Las personas tienen varios servicios de desarrollo personal y social que se hacen en las zonas comunes.
- Hay un programa de ocio.

# 9

## Buenas prácticas de los servicios ASPACE

- Las visitas son habituales.
- Son viviendas accesibles y domotizadas.  
Esto significa, que hay muchas funciones automáticas que hacen máquinas y programas informáticos.
- Hacen asambleas cada 15 días donde hablan de cómo va todo.

### ¿Qué se ha conseguido?

- ✓ Viviendas accesibles y domotizadas que facilitan la independencia.
- ✓ Asambleas cada 15 días para hablar de convivencia y del centro.
- ✓ Apartamentos privados que facilitan la vida independiente.

### ¿Cómo contactar?

 [www.asociacionadamar.org](http://www.asociacionadamar.org)

 [info@aociacionadamar.org](mailto:info@aociacionadamar.org)

 913 002 140

## 9. La creación como forma de participación • ASPACE Coruña

### ¿Qué se ha hecho?

ASPACE Coruña tiene varias actividades que mejoran la participación en la comunidad de las personas con parálisis cerebral:

- **La Radio de los Gatos.**

Es un programa de radio que hacen 16 personas con parálisis cerebral cada semana.

- **Apoyo al voto.**

Son actividades que se hicieron durante todas las elecciones de 2015 para conocer el programa electoral y a los candidatos de los partidos políticos.

- **Revista A Nuestro Rollo.**

Es una revista que hacen 10 personas con parálisis cerebral.

# 9

## Buenas prácticas de los servicios ASPACE

### ● Conoce ASPACE

Son visitas a las entidades de ASPACE que guían personas con parálisis cerebral para la comunidad y todas las personas que quieran conocer ASPACE.

### ¿Qué se ha conseguido?

- ✓ Las personas con parálisis cerebral deciden sus propias metas y objetivos.
- ✓ Las personas con parálisis cerebral hacen sus actividades diarias.
- ✓ Actividades reales en el día a día que ayudan a cambiar la sociedad.

### ¿Cómo contactar?

[www.aspacecoruna.org](http://www.aspacecoruna.org)



[aspacecoruna@aspacecoruna.e.telefonica.net](mailto:aspacecoruna@aspacecoruna.e.telefonica.net)



981 610 312



## 10. Huerto ecológico participativo UPACESUR Educa en Jerez, Cádiz

### ¿Qué se ha hecho?

UPACESUR tiene un proyecto que se llama “Nuestra Tierra nos da de comer”. Este proyecto es un huerto ecológico que cultivan y cuidan personas con parálisis cerebral.

Las personas buscan información, planifican y preparan las tareas. Cultivan el huerto con apoyo de familiares y profesionales.

Las personas profesionales facilitan los medios y las adaptaciones necesarias para el hacer el proyecto.

# 9

## Buenas prácticas de los servicios ASPACE

Las frutas y verduras se reparten entre los compañeros y compañeras del centro y se utilizan en el taller de cocina.

Así, todo el mundo puede disfrutar de la experiencia de huerto aunque no pueda cultivar directamente.

### ¿Qué se ha conseguido?

- ✓ Equipos de trabajo con profesionales, familiares, vecinas y vecinos y personas con parálisis cerebral.
- ✓ Aprender y conocer la cultura de Jerez y Cádiz.
- ✓ Desarrollar los valores de igualdad, participación y solidaridad.

### ¿Cómo contactar?



[www.upacesur.org](http://www.upacesur.org)



[info@upacesur.org](mailto:info@upacesur.org)



856 055 305

**Andalucía**

ASPAC E Andalucía  
 ASPACEHU Huelva  
 ASPACE Jaén  
 ACPAYS Córdoba  
 ASPACE Granada  
 ASPACE Almería  
 AMAPPACE Málaga  
 UPACE Jerez  
 UPACE San Fernando  
 ASPACE Sevilla

**Aragón**

ASPAC E Aragón  
 ASPACE Zaragoza  
 ASPACE Huesca

**Asturias**

ASPAC E Asturias  
 Asociación Nora  
 Asociación El Castaño de  
 INDIAS  
 AGISDEM  
 ASPAC E Gijón

**Baleares**

Fundación ASPAC E Baleares

**Canarias**

ASPAC E Canarias

**Cantabria**

ASPAC E Cantabria

**Castilla La Mancha**

ASPAC E Castilla La Mancha  
 ALPACEAL Albacete  
 ASPACECIRE Ciudad Real  
 APAC E Talavera  
 APAC E Toledo  
 FUNPACE Toledo

**Castilla y León**

ASPAC E Castilla y León  
 ASPAC E Ávila  
 APAC E Burgos  
 ASPAC E Salamanca  
 ASPAC E Segovia  
 ASPAC E Soria  
 ASPAC E Valladolid  
 SANAGUA ASPAC E Zamora  
 ASPAC E León  
 ASPAC E Palencia

**Cataluña**

PRODIS  
 Escola Guimbarda  
 FEPCCAT  
 Fundació ASPAC E Catalunya  
 ESCLAT Barcelona  
 APRODISCA Montblanc  
 AREMI Lleida  
 MIFAS Girona  
 Institució Balmes  
 Fundació Catalana Guimbarda  
 APPC Tarragona  
 Fundació L'Espiga  
 NEXE Fundació  
 Fundació El Maresme

**Extremadura**

ASPAC E Extremadura  
 ASPAC E Cáceres  
 ASPACEBA Badajoz

**Galicia**

ASPAC E Lugo  
 ASPAC E Galicia  
 ASPAC E Coruña  
 APAMP Vigo  
 AMANECER-ASPAC E Pontevedra

**Madrid**

ASPAC E Madrid  
 Fundación Ana Valdivia  
 Fundación Bobath  
 Fundación Sobre Ruedas  
 El Despertar  
 Fundación NUMEN  
 ATENPACE  
 Asociación Acuario  
 FMDPC  
 Fundación Cadete  
 Fundación Masnatur  
 Son Ángeles  
 Fundación AENILCE

**Murcia**

ASTRAPACE Murcia

**Navarra**

ASPAC E Navarra

**País Vasco**

ASPAC E País Vasco  
 ASPAC E Bizkaia  
 ASPAC E Álava  
 ASPAC E Guipúzcoa

**Rioja**

ASPAC E Rioja

**Valencia**

ASPAC E Comunidad Valenciana  
 ASPROPAC E Castellón  
 AVAPAC E Valencia  
 APCA Alicante



**@ConfeAspace**



**/Confederacion.aspace**



**ConfederacionAspace**



**confeaspace**

**C/General Zabala 29, 28002  
Madrid  
915 614 090  
www.aspace.org**

