



La nuestra
La primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas

Memoria presentada al Concurso

Premio Buenas Prácticas de Lectura Fácil 2017

Madrid, 06 de octubre de 2017

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

2.1 Breve descripción del proyecto en lectura fácil.

2.2 Target y perfil de lector.

2.3 Misión fundamental.

2.4 Objetivos específicos.

2.5 Transversalidad y metodología.

2.6 Contenidos.

3. MOTIVOS MERECEDORES DEL PREMIO

4. DATOS DE CONTACTO

5. DOCUMENTACIÓN APORTADA

1.- INTRODUCCIÓN

LA NUESTRA es la **primera revista de lectura fácil, sin barreras cognitivas, para personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, personas mayores o con algún deterioro cognitivo**. El mejor canal informativo para hacerles llegar, de forma accesible, contenidos actuales interesantes para contribuir a su **derecho fundamental de acceso a la información, a su empoderamiento, a su autonomía y a su inclusión social**.

Los impulsores de este proyecto cultural son **SerInclusivo**, emprendimiento con marcado carácter social que ofrece servicios de inclusión y autorrealización de las personas con diversidad intelectual, y de sensibilización en torno al universo de las capacidades diferentes; y **3dos1 People Marketing**, agencia de comunicación especializada en la edición de revistas técnicas, con más de 15 años dedicados al desarrollo de publicaciones sectoriales y estrategias de marketing. Ambas marcas comerciales editan la revista conjuntamente bajo la denominación **AYUDAS Y SOLUCIONES MASAU S.L.**

La Nuestra es fundamentalmente una **revista impresa**, pero también tiene soporte digital a través de su **página web** www.revistanuestra.com, y presencia en **redes sociales** (Facebook, Twitter, Instagram, Google+, LinkedIn y propio canal en YouTube).

Está ideada para ser distribuida **gratuitamente** a través de las Asociaciones de personas con discapacidad intelectual. Y financiada a través de publicidad y patrocinios sociales.

2.- DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

2.1 Breve descripción en lectura fácil

¿Qué es La Nuestra?

Las revistas que hay en los quioscos son difíciles de entender para las personas con discapacidad intelectual.

La revista La Nuestra es la primera revista de lectura fácil para personas con discapacidad intelectual porque es fácil de entender.

La revista La Nuestra es en papel y es gratis.

¿Qué contenidos tiene?

La revista La Nuestra informa en lectura fácil de:

- Noticias de actualidad
- Entrevistas
- Salud y bienestar
- Ocio

- Moda y belleza
- Deportes
- Preguntas y respuestas
- Concursos
- Pasatiempos
- Agenda

En la revista colaboran personas con discapacidad intelectual para elegir los temas que más les gustan y para comprobar que se entiende.

Para que puedas entender la revista verás textos en lectura fácil, pictogramas y códigos QR.



Esto es un código QR

Con el código QR podrás escuchar en tu móvil la información. Las personas que no saben leer también pueden entenderla.

La revista La Nuestra cumple las normas europeas de lectura fácil y aseguramos que el contenido de la revista se entiende gracias al trabajo de la Cooperativa Altavoz.

¿Por qué es importante estar informado?

Tener información es muy importante:

- Para tomar decisiones.
- Para ser parte de la sociedad.
- Para aumentar tu confianza.
- Para mejorar tus capacidades.

En la revista La Nuestra tienes la información que necesitas.

¿A quién le interesa esta revista?

La revista La Nuestra le interesa a:

- Personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.
- Personas mayores.
- Inmigrantes.
- Personas con problemas en su lectoescritura.
- Clubs de Lectura Fácil.
- Bibliotecas.
- Escuelas.
- Asociaciones de personas con discapacidad intelectual.
- Centros Ocupacionales.
- Centros de Ocio.
- Viviendas Tuteladas y Residencias.
- Centros Especiales de empleo.
- Servicios de tutela.
- Servicios de vida independiente.
- Servicios de inserción laboral.

**Texto validado por la Cooperativa Altavoz.*

2.2 Target y perfil de lector

Nos dirigimos a las 250.000 personas que, según se calcula, existen en España con diversidad intelectual. Este sería nuestro **target principal**.

Como **target secundario**, nuestro público objetivo estaría conformado por las familias de estas personas, personas mayores, personas con dificultades en su comprensión lectora, personas en proceso de aprendizaje lector y personas inmigrantes.

2.3 Misión fundamental

La misión fundamental de la Revista la Nuestra es **facilitar la inclusión social y el acceso a la información, la cultura y la participación en la vida pública** a todas las personas con diversidad intelectual y dificultades de comprensión de textos escritos, independientemente de su edad o capacidad; haciendo la información comprensible.

2.4 Objetivos específicos

- Ser un **apoyo** para todas las personas con dificultades de comprensión lectora, contribuyendo a la **eliminación de barreras** y a la **implantación de la accesibilidad universal**.
- Ofrecerles **acceso a la cultura, al mundo del ocio y a la actualidad** de modo adaptado y comprensible.
- **Difundir información** relevante concerniente al ámbito de la diversidad intelectual.
- **Promover la diversidad** y potenciar las capacidades diferentes de las personas.

- **Favorecer la igualdad y la no discriminación**, promoviendo sus derechos y sus obligaciones.
- Promover, fomentar y consolidar **el uso de la lectura fácil**.
- **Impulsar la autonomía** de las personas con diversidad intelectual, **mejorando su calidad de vida, su inserción sociolaboral y su empleabilidad**.
- **Potenciar valores** como su madurez, su empatía y espíritu de superación.
- **Mejorar su plasticidad neuronal**, contribuyendo a facilitar su aprendizaje y promoviendo su creatividad y desarrollo cognitivo.
- Fomentar la **concienciación de capacidades propias**.
- **Sensibilizar y asesorar a las empresas** sobre la implementación de la lectura fácil.

2.5 Transversalidad y metodología

Involucración máxima del público objetivo

La edición de la revista La Nuestra supone una **total implicación de las personas con discapacidad intelectual en la conceptualización de los contenidos y en la validación**; lo que supone para ellos un proceso de autorrealización y superación personal.

No se trata sólo de ofrecer un servicio de ocio y entretenimiento a este colectivo, sino que de forma transversal se consigue **empoderar a la persona**, ofreciéndole información, que le ayudará a tomar decisiones, a estar informado, a resolver dudas, a mejorar su habilidad lectora y habilidades de escritura.

Para ello, todo el proceso de elaboración de la revista se realizará siguiendo una **metodología participativa y vivencial** a través de **Grupos de Trabajo en Centros Ocupacionales y Asociaciones**, para obtener *feedback* directo y constante con el público objetivo, de cara a testar estrategias y analizar el interés de los contenidos.

Profesionalización del servicio de validación

De forma previa a la salida de cada una de sus ediciones, la revista La Nuestra contará con un minucioso **proceso de validación** por parte de algunas entidades como la Cooperativa Altavoz, experta en accesibilidad cognitiva, que asegurará la comprensión de todos sus mensajes, tanto a nivel escrito como a nivel gráfico (ilustraciones, diseño, imagen gráfica y maquetación). En este proceso intervendrán de manera directa cinco personas expertas en lectura fácil (cuatro de ellas con dificultades de comprensión) para garantizar así la adecuación del texto a las pautas europeas de lectura fácil marcadas por *Inclusion Europe*.

2.6 Contenidos

Los contenidos están **100% adaptados en lectura fácil** para personas con competencia lectora limitada y apropiados para diferentes habilidades cognitivas.

Algunas de las secciones previstas son:

- **ACTUALIDAD:** Nuestra intención es dar proyección a temas actuales genéricos, relacionados o no con el mundo de la diversidad.
- **BIENESTAR Y SALUD.**

- DEPORTE.
- CONSUMO (moda, belleza, alimentación, educación financiera...).
- CULTURA (cine, teatro, libros...).
- OCIO (turismo, viajes, juegos, conciertos, tecnología accesible, parques temáticos...).
- RSC DE EMPRESAS.

En el desarrollo de los temas utilizaremos diversas herramientas de accesibilidad como la lectura fácil, audios, pictogramas, iconos y códigos QR.

3.- MOTIVOS MERECEDORES DEL PREMIO

Creemos que este proyecto cultural **promociona, fomenta y hace extensiva la cultura inclusiva, acercando la información, los bienes culturales y artísticos**, y los valores que encarna a toda la sociedad; al tener como objetivo fundamental la inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad **haciéndoles comprensible el mundo que les rodea.**

Nuestro proyecto va en línea con lo dispuesto en el artículo 30 de la **Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad**, aprobada por las Naciones Unidas el 13 de diciembre de 2006 (en vigor en España desde el 3 de mayo de 2008) y que establece que las personas con discapacidad puedan **participar, en igual de condiciones que los demás, en la vida cultural**, utilizando su potencial creativo e intelectual.

De ser merecedores de este premio, este sería a su vez sorteado entre nuestros lectores.

La Nuestra cumple con los criterios de valoración merecedores del Premio en cuanto a:

- El **impacto**. La Nuestra tiene un gran impacto social. Contribuye al fomento del hábito lector de más de 12.000 personas, en una primera fase, aunque está dirigida fundamentalmente a las 250.000 personas con discapacidad intelectual que se estima que hay en España. Por lo que pretende eliminar las barreras cognitivas de muchas personas. Como target secundario, se dirige a las familias de estas personas, personas mayores, personas con dificultades en su comprensión lectora, personas en proceso de aprendizaje lector y personas inmigrantes.
- Respecto a la **continuidad** en el tiempo, no se trata de una acción social puntual, sino de una publicación periódica con gran perdurabilidad que se mantendrá en el tiempo ayudando cada vez a más personas; y en la que podrán ir interviniendo diferentes grupos de trabajo y asociaciones del colectivo.
- La **originalidad**. Es una publicación impresa pionera y totalmente accesible. Es la primera revista de estas características que se edita en España. No existe nada parecido. Es una revista muy innovadora en su conceptualización y diseño.
- La **accesibilidad informativa** es uno de los objetivos de esta revista. Es la primera revista verdaderamente accesible que sale al mercado. El primer medio de comunicación 100% adaptado.
- Además, respecto a la transversalidad del proyecto, la iniciativa paralelamente contribuye a:

- GENERAR EMPLEO. Es una herramienta de trabajo para las personas con discapacidad intelectual, ya que su servicio de validación está profesionalizado. Por otro lado, al estar más informadas, se favorece la inserción sociolaboral y la empleabilidad de este colectivo.
- SENSIBILIZAR A EMPRESAS. Concienciar a empresas sobre la implementación de la accesibilidad cognitiva en el seno de las mismas, y sobre la importancia del uso de la lectura fácil.
- EMPODERAMIENTO PERSONAL. No se trata sólo de ofrecer un servicio de ocio y entretenimiento a este colectivo, sino que de forma transversal se consigue empoderar a la persona, ofreciéndole información, que le ayudará a tomar decisiones, a estar informado, a resolver dudas, a mejorar su habilidad lectora y habilidades de escritura, mejorando su autoestima y autonomía.
- **Además, permite la participación de las personas con discapacidad en el desarrollo y disfrute del mismo.** La involucración de las personas con discapacidad intelectual en el proyecto es máxima. No sólo participan directamente del disfrute del mismo, beneficiándose de contenidos realmente adaptados y comprensibles; sino que están realmente implicadas en la conceptualización de los contenidos y en la validación; lo que supone para ellos un proceso de autorrealización y superación personal. De hecho, hasta el nombre de la cabecera LA NUESTRA ha sido elegida por ellas mismas.

Y es que todo el proceso de elaboración de la revista se realizará siguiendo una metodología participativa y vivencial a través de Grupos de Trabajo en Centros Ocupacionales y Asociaciones, para obtener *feedback* directo y constante con el público objetivo, de cara a testar estrategias y analizar el interés de los contenidos.

3.- DATOS DE CONTACTO

Fernando Illán - Director de Producción

Tel: 669852838

fernando@revistalanuestra.com

4.- DOCUMENTACIÓN APORTADA

A la presente candidatura aportamos la siguiente documentación:

- Memoria.
- Dossier corporativo de la revista La Nuestra.
- Mediakit comercial y publicitario.
- Número 1 de la revista.
- Vídeo de presentación de la iniciativa, a cargo de los integrantes de la Asociación Rudolf Steiner.

https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=OXDKRHef9Mw

La nuestra

La primera revista de lectura fácil
Sin barreras cognitivas



mediakit 2017

*"No te detengas. No dejes que termine el día sin haber crecido un poco,
sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños"*

Walt Whitman

serInclusivo 
servicios para la inclusión

3lost
#peoplemarketing



La Nuestra es la primera revista de lectura fácil, sin barreras cognitivas, para personas con diversidad intelectual. El mejor canal informativo para hacerles llegar, de forma accesible, contenidos actuales interesantes para contribuir a su derecho fundamental de acceso a la información, a su empoderamiento, a su autonomía y a su inclusión social.

Revista impresa



Website



Social media

-  Facebook Revista La Nuestra
-  Twitter @lanuestrafacil
-  Instagram /revistanuestra
-  Google+ Revista La Nuestra
-  Youtube Revista La Nuestra
-  LinkedIn /revistanuestra





Periodicidad

4 números/año

Revista
GRATUITA

Calidad

Formato muy **manejable** en **dinA4**
Cubierta de 250 grs
Papel interior de 120 grs
Encuadernación rústica fresada

Contenidos

100% adaptados, **en lectura fácil**, para personas con competencia lectora limitada, y apropiados para diferentes habilidades cognitivas.
Temas actuales genéricos y noticias relacionadas con el mundo de la diversidad y Tercera Edad.
Herramientas de accesibilidad: lectura fácil, audios, pictogramas, iconos y códigos QR.
Diseño moderno y atractivo, basado en las directrices de la lectura fácil.

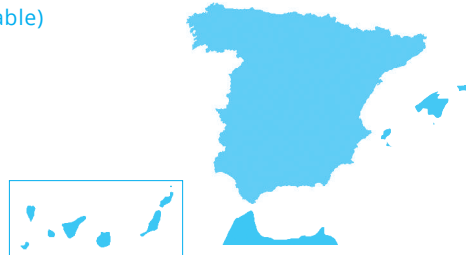




Tirada inicial

12.000
ejemplares
(*ampliable)

Ámbito



Lectores

36.000
cada edición

Suscripción

gratuita

Asociaciones. Centros Ocupacionales. Centros de ocio. Viviendas Tuteladas y Residencias. Centros Especiales de Empleo. Servicios de Tutela. Servicios de Vida Independiente. Servicios de Inserción Laboral. Residencias de Tercera Edad. Centro de día. Centros de ocio de Tercera Edad.

pago anual

Interesados que deseen recibir la revista a domicilio.

Difusión

A convenir con los patrocinadores.





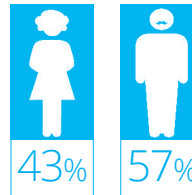
Se calcula que existen en España unas 250.000 personas con diversidad intelectual.

Target principal

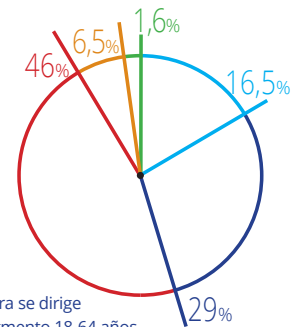
Target secundario

Familias. Personas Mayores. Personas con dificultades en su comprensión lectora. Personas en proceso de aprendizaje lector. Personas Inmigrantes.

Sexo



Edad



*La Revista La Nuestra se dirige especialmente al segmento 18-64 años.

Otras características

- Principalmente son personas con diversidad intelectual (leve y moderada) y del desarrollo. También con diversidad motora y sensorial.
- De ámbito fundamentalmente urbano.
- Con intereses relacionados con el ocio, la cultura, el turismo (viajes), el deporte, el bienestar y la salud, la moda, el cuidado personal (belleza).
- Con gran demanda de servicios y productos.
- Público objetivo fiel. Ávido de información, con necesidades insatisfechas.





La Nuestra es una excelente plataforma para las empresas que deseen promover sus estrategias de Responsabilidad Social Corporativa (RSC), apoyando iniciativas transformadoras con un importante impacto social.

¡NO vendemos publicidad!



Impulsamos tu imagen de marca eliminando barreras cognitivas

A diferencia de otras publicaciones, nuestra estrategia comercial se basa en el **PATROCINIO SOCIAL**. Ofrecemos al anunciante la posibilidad de patrocinar un número de ejemplares concretos a cambio de espacios publicitarios, como vía para promover su RSC.

La pregunta que os hacemos es:

**¿CUÁNTAS REVISTAS QUERÉIS
DIFUNDIR EN VUESTRO NOMBRE?**

**¿A CUÁNTAS PERSONAS CON DIVERSIDAD INTELLECTUAL
QUERÉIS AYUDAR ELIMINANDO SUS BARRERAS COGNITIVAS?**

Vuestro producto o servicio generará un mayor impacto.



Tarifas

ESPACIOS PUBLICITARIOS	EJEMPLARES PATROCINADOS	PRECIO € (Sin IVA)	COSTE POR LECTOR
Interior de Portada (216mm X 303mm)	600	1.800 €	0,08 €
Doble página (426mm X 303mm)	850	2.500 €	0,10 €
Página completa (216mm X 303mm)	500	1.500 €	0,06 €
Media página horizontal (216mm X 150mm) Media página vertical (108mm X 303mm)	350	1.000 €	0,04 €
Interior de Contraportada (216mm X 303mm)	550	1.700 €	0,07 €

* Consultar descuentos por contratación de campaña anual y promociones especiales.

Tu espacio publicitario contratado incluye:

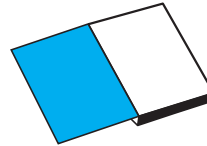
- Acreditación como “**Marca Amiga**” en nuestro listado de Patrocinadores Sociales.
- Mención expresa de los ejemplares patrocinados en el espacio publicitario contratado.
- Cobertura editorial de tus actividades.
- Impulso del patrocinio social en las redes sociales de la revista.
- Sensibilización, asesoramiento e implementación de la lectura fácil en tu empresa.



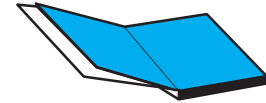


Formatos

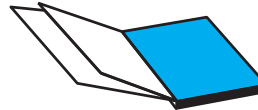
Interior portada



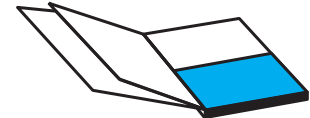
Doble página



Página completa



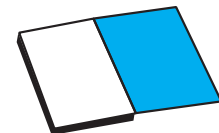
Media página horizontal



Media página vertical

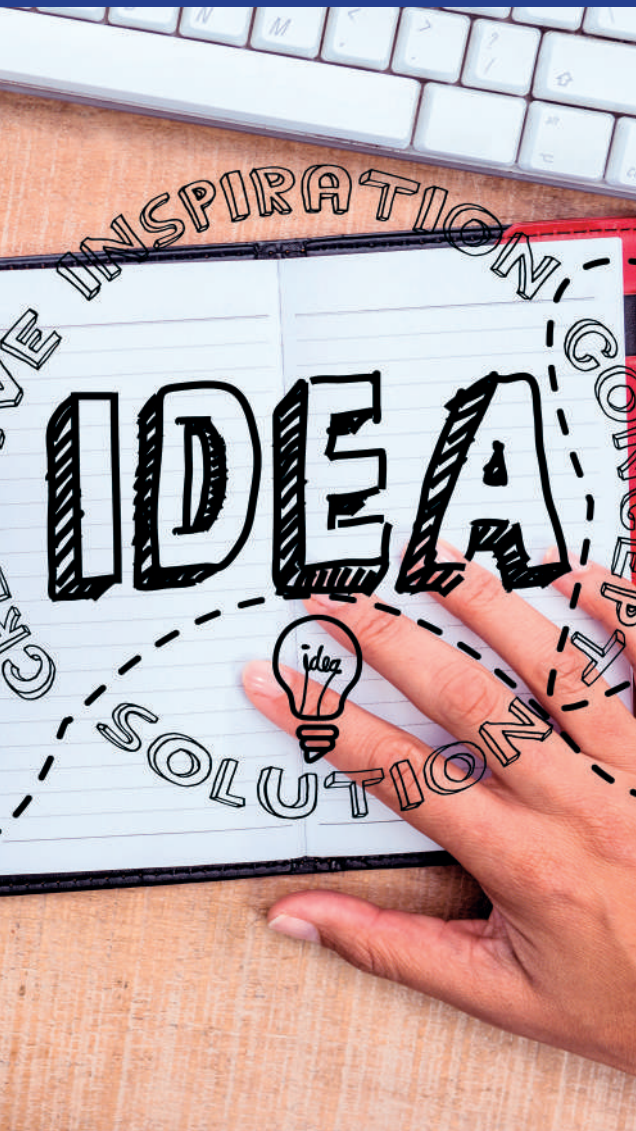


Interior contraportada



- Se aconseja que los anuncios publicitarios sean accesibles, diseñados conforme a las directrices de lectura fácil marcadas por Inclusion Europe. <http://easy-to-read.eu/es/>
- El material publicitario deberá ser entregado 15 días antes de la salida de la publicación. Los anuncios deberán tener alta resolución (300 ppp), en formato jpg, tiff, pdf o eps.
- Se recomienda adjuntar una prueba de color de la publicidad.
- La Nuestra se reserva el derecho a rechazar originales por falta de espacio, contenidos inapropiados o baja calidad del material; y a decidir el emplazamiento de los anuncios, salvo acuerdo previo.
- El anunciante declara que los originales que remite para su publicación son de su exclusiva propiedad o ha obtenido de sus propietarios sus correspondientes derechos de cesión.
- Sólo se admitirán las anulaciones comunicadas veinte días antes de la salida del número.





Impulsores



SerInclusivo: empresa que ofrece servicios centrados en la inclusión y autorrealización de las personas con diversidad intelectual, así como en la sensibilización y concienciación social en torno al universo de las capacidades diferentes.

3dos1 People Marketing: agencia de comunicación especializada en la edición de revistas técnicas, con más de 15 años dedicados al desarrollo de publicaciones sectoriales y estrategias de marketing.

Entidades colaboradoras

- Con el aval de **Plena Inclusión**, garante de que este proyecto cumplirá las reglas de Inclusion Europe de lectura fácil, no siendo responsables de los contenidos ni de su línea editorial.
- Validada por la **Cooperativa Altavoz**, que se ocupará de la calidad del proyecto y accesibilidad cognitiva.
- Con la colaboración de Plena Inclusión Castilla-La Mancha, Plena Inclusión Galicia, Plena Inclusión Comunidad Valenciana, Plena Inclusión Castilla y León y Fundación Caja Rural Castilla La Mancha.



La nuestra

CONTACTO

Publicidad

Luis de la Mata

629 54 12 26

luis@revistalanuestra.com

Producción

Fernando Illán

669 85 28 38

fernando@revistalanuestra.com

Edita:

Ayudas y Soluciones Masau S.L. • C/Isla de Tavira, 26 • 28035 Madrid

contacta@revistalanuestra.com

www.revistalanuestra.com

Con el apoyo de:  **ALTAVOZ**

 **Plena
inclusión**

 **Plena
inclusión**
Castilla
La Mancha

FADEMGA
 **Plena
inclusión**
Galicia

 **Plena
inclusión**
Comunidad
Valenciana

 **Plena
inclusión**
Castilla y León

 **Fundación**
Caja Rural Castilla-La Mancha

La primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas

La nuestra

La primera revista de lectura fácil
Sin barreras cognitivas



*"No te detengas. No dejes que termine el día sin haber crecido un poco,
sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños"*

Walt Whitman

serInclusivo 
servicios para la inclusión


#peoplemarketing

Descripción

SerInclusivo y la agencia de comunicación 3dos1 People Marketing ponen a su alcance la posibilidad de participar en la edición de **LA NUESTRA. La primera revista de lectura fácil, sin barreras cognitivas, para personas con diversidad intelectual.**

El mejor canal informativo para hacer llegar, de forma **accesible**, contenidos interesantes para contribuir a su **derecho fundamental de acceso a la información**, a su **empoderamiento**, a su **autonomía** y a su **inclusión social**.

© La Nuestra. Primera Revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas (Madrid 2016).



© La Nuestra. Primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas (Madrid 2016).

Una publicación que presenta textos claros, fáciles de comprender, apropiados para diferentes habilidades cognitivas, teniendo en cuenta no sólo el contenido y el lenguaje escrito, sino también las ilustraciones, el diseño, la imagen gráfica y maquetación.

- Temas** de su interés.
- Contenidos** adaptados para personas con competencia lectora limitada.
- Enfoque** diferente y fresco.
- Diseño** moderno y atractivo, basado en las directrices de la lectura fácil.
- Acabado** de calidad. Alto gramaje y formato muy manejable.



Perfil del lector

Target principal: personas de 16 a 64 años con diversidad intelectual leve y moderada.

Target secundario: personas mayores. Personas con dificultades en su comprensión lectora o en proceso de aprendizaje lector. Inmigrantes.

Para las personas con diversidad intelectual es más difícil comprender las cosas y aprender conceptos nuevos, por lo que es muy importante que la información sea lo más clara posible y fácil de comprender. La buena información les ayuda a tomar sus propias decisiones, y mejorar su autonomía.

Misión fundamental

Facilitar la inclusión social y el acceso a la información, la cultura y la participación en la vida pública a todas las personas con diversidad intelectual y dificultades de comprensión de textos escritos, independientemente de su edad o de su capacidad.

© La Nuestra. Primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas (Madrid 2016).





© La Nuestra. Primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas (Madrid 2016).

Objetivos específicos

- Ser un **apoyo** para todas las personas con dificultades en comprensión lectora, contribuyendo a la **eliminación de barreras** y a la implantación de la **accesibilidad universal**.
- Ofrecerles **acceso a la cultura, al mundo del ocio y a la actualidad** de modo adaptado y comprensible.
- Difundir **información relevante** concerniente al ámbito de la diversidad intelectual.
- Promover la **diversidad** y potenciar las **capacidades diferentes** de las personas.
- Favorecer la **igualdad** y la **no discriminación**, promoviendo sus **derechos y sus obligaciones**.
- Promover, fomentar y consolidar el **uso de la lectura fácil**.



© La Nuestra. Primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas (Madrid 2016).

- Promover, fomentar y consolidar el **uso de la lectura fácil**.
- Impulsar la **autonomía** de las personas con diversidad intelectual, mejorando su calidad de vida, su inserción socio laboral y su empleabilidad.
- Promover su **autoestima** y su **autorrealización**.
- Potenciar valores como su **madurez**, su **empatía** y **espíritu de superación**.
- Mejorar su **plasticidad neuronal**, contribuyendo a facilitar su **aprendizaje** y promoviendo su **creatividad** y **desarrollo cognitivo**.
- Fomentar la **concienciación de capacidades propias**.
- Sensibilizar y asesorar a las **empresas** sobre la **implementación de la lectura fácil**.



Metodología

Todo el proceso de elaboración de la revista se realizará siguiendo una metodología participativa y vivencial **a través de Grupos de Trabajo en Centros Ocupacionales y Asociaciones**, para obtener *feedback* directo y constante con el público objetivo, de cara a testar estrategias y analizar el interés de los contenidos.

Profesionalización del servicio de validación

La revista La Nuestra será validada por la **Cooperativa Altavoz**, para asegurar el absoluto cumplimiento de las **directrices europeas** de lectura fácil marcadas por **Inclusion Europe**. Este proceso de validación, previo a la salida de cada edición, **asegurará la comprensión de todos sus contenidos**, tanto a nivel escrito (textos) como a nivel gráfico (diseño).

© La Nuestra. Primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas (Madrid 2016).

Distribución

Difusión: a convenir con los patrocinadores.

Ámbito: nacional.

Periodicidad: trimestral (4 ejemplares/año).

Suscripción:

* *Suscripción gratuita:*

- Centros Ocupacionales.
- Asociaciones.
- Centros de Ocio.
- Viviendas Tuteladas y Residencias.
- Centros Especiales de Empleo.
- Servicios de Tutela.
- Servicios de Vida Independiente.
- Servicios de Inserción Laboral.

* *Posible suscripción de pago anual:*

- Interesados que deseen recibir la revista a domicilio.

© La Nuestra. Primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas (Madrid 2016).





© La Nuestra. Primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas (Madrid 2016).

Contenidos

Según decisión grupal y en base a las necesidades del público objetivo. A contrastar en Grupo de Trabajo.

CONSULTORIO **AUTOGESTIÓN**
ACTUALIDAD **OCIO**
EMPLEO **AGENDA** **FORMACIÓN**
PASATIEMPOS **CONCURSOS** **SALUD**
DIVERSIDAD

Herramientas utilizadas

- Lectura fácil
- Pictogramas
- Códigos QR
- Audios
- Iconos



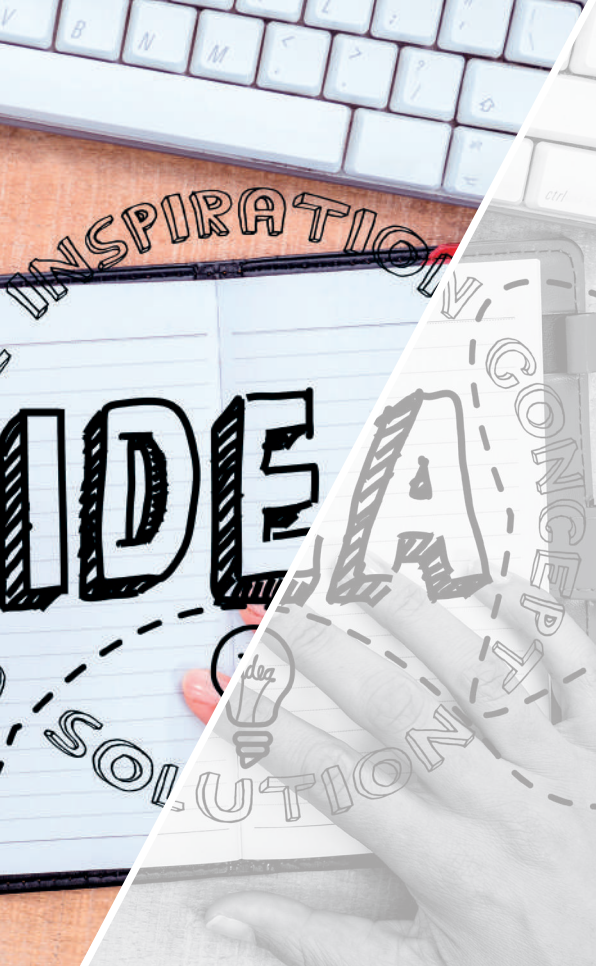
Proceso editorial

La publicación estaría producida y editada por **Ayudas y Soluciones Masau S.L.**, una empresa privada e independiente situada en Madrid, especialista en la elaboración y producción de contenidos especializados para diferentes soportes y canales.

Su marca **3dos1 People Marketing** está especializada en la edición de revistas corporativas, con más de 15 años dedicados al desarrollo de publicaciones sectoriales.

SerInclusivo ofrece servicios de diversa índole centrados en la inclusión y autorrealización de las personas con diversidad intelectual así como en la sensibilización y concienciación social entorno al universo de las capacidades diferentes.

© La Nuestra. Primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas (Madrid 2016).



¿Qué ofrecemos?

Nuestros **servicios editoriales** están avalados por una sólida experiencia en la redacción, diseño y edición de publicaciones especializadas. Nos encargaríamos absolutamente de **todo el proceso** de elaboración de la revista, así como de la gestión y financiación publicitaria de la misma.

Detalle de servicios

Los servicios incluidos serían:

- Investigación de contenidos.
- Redacción y edición de textos, adaptados a lectura fácil.
- Diseño y maquetación accesibles, según las directrices de la lectura fácil.
- Producción e impresión.
- Distribución (a determinar).
- Gestión comercial (a concretar).

© La Nuestra. Primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas (Madrid 2016).

Datos de contacto

Publicidad

Luis de la Mata • 629 54 12 26 • luis@revistalanuestra.com

Producción

Fernando Illán • 669 85 28 38 • fernando@revistalanuestra.com

Redacción

Elena Sanz • elena@revistalanuestra.com

Diseño

Susana Gil Murga • susana@revistalanuestra.com

Edita: Ayudas y Soluciones Masau S.L.

C/Isla de Tavira, 26 • 28035 Madrid

contacta@revistalanuestra.com

www.revistalanuestra.com

Con la colaboración de:  ALTAVOZ

© La Nuestra. Primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas (Madrid 2016).



"No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario. No dejes de creer que las palabras y las poesías sí pueden cambiar el mundo"

Walt Whitman



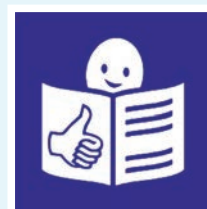
La Nuestra. La primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas.



La nuestra

La primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas

Número 1 - Octubre 2017



Consejos para dormir mejor

Entrevista a Antonio Banderas

El poder de las nuevas tecnologías

La Revista La Nuestra reconocida como experiencia admirable
en el I Congreso Estatal de Accesibilidad Cognitiva de Plena Inclusión

Ejemplar gratuito
Prohibida su venta



Publicidad

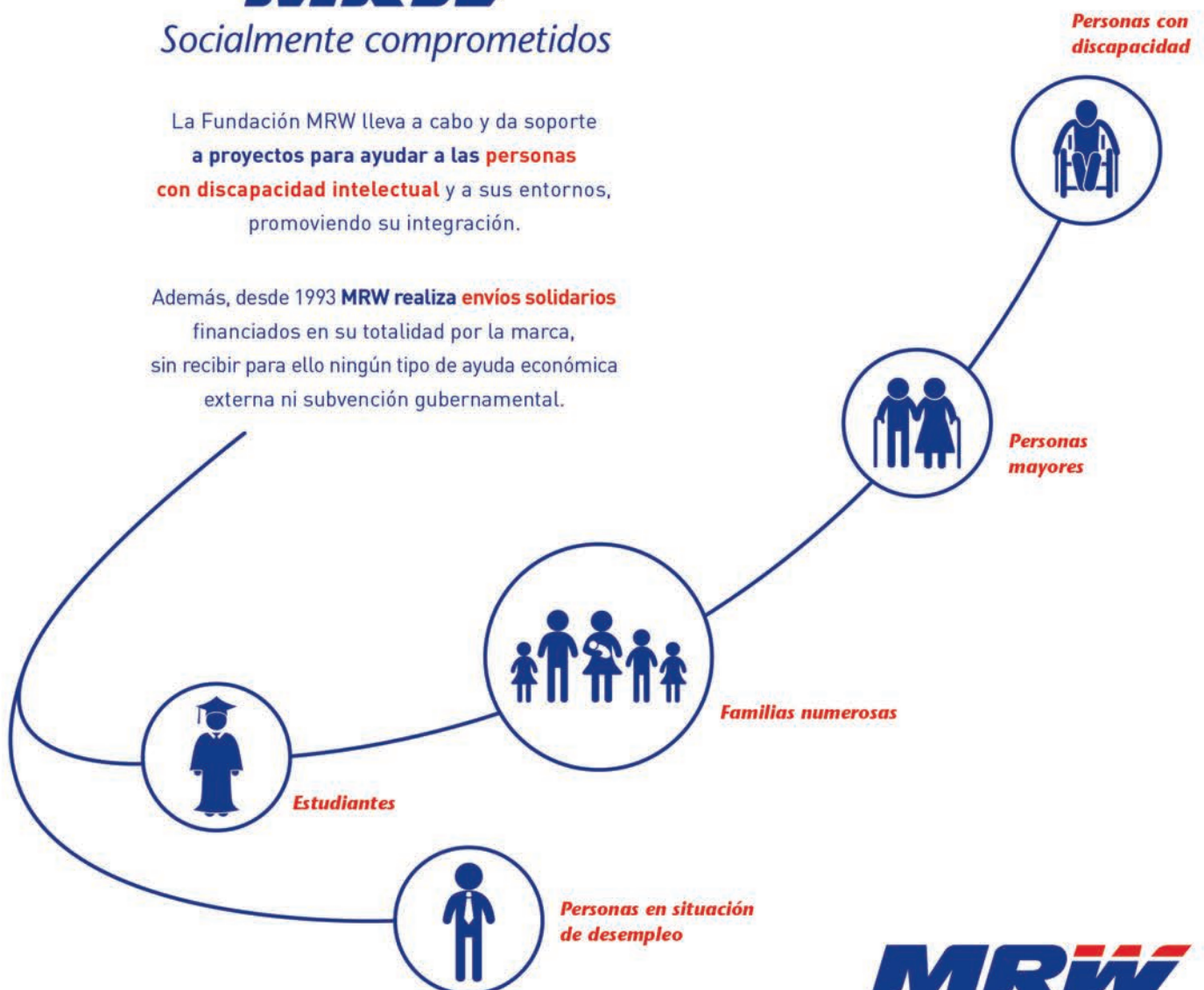


**FUNDACIÓN
MRW**

Socialmente comprometidos

La Fundación MRW lleva a cabo y da soporte a proyectos para ayudar a las **personas con discapacidad intelectual** y a sus entornos, promoviendo su integración.

Además, desde 1993 **MRW realiza envíos solidarios** financiados en su totalidad por la marca, sin recibir para ello ningún tipo de ayuda económica externa ni subvención gubernamental.



902 300 400 www.mrw.es

MRW
SOLIDARIO

Editorial



¡Por fin una revista accesible!

¡Enhorabuena!

Tienes en tus manos el primer número de la revista La Nuestra. La Nuestra es la primera revista que es fácil de leer porque está en lectura fácil.

Es una revista muy novedosa porque hasta ahora no existía en España una revista accesible y fácil de entender.

Aquí tendrás la información que necesitas. Queremos que estés informado de lo que pasa en España y en el mundo. Y también te enseñaremos cosas de salud, belleza, deportes y ocio.

Estar informado es muy importante para tomar decisiones, para mejorar tus capacidades y ser parte de la sociedad. Entre todos eliminaremos más barreras cognitivas.

Y ahora ¡lee, entiende y disfruta La Nuestra!

Escucha aquí



revista La nuestra

La primera revista de lectura fácil
Sin barreras cognitivas

¿Quieres recibir la revista?
Pídela en tu Asociación.
¡Es gratis!



Más información en:
suscripciones@revistalanuestra.com



¿Quiénes somos?

Edita: Ayudas y Soluciones Masau S.L.
c/ Isla de Tavira, 26. 28035 Madrid.
www.revistalanuestra.com
contacta@revistalanuestra.com



serInclusivo
servicios para la inclusión

Publicidad y Producción: Fernando Illán
fernando@revistalanuestra.com

Accesibilidad y gestión: Luis de la Mata
luis@revistalanuestra.com

Redacción: Elena Sanz
elena@revistalanuestra.com

Arte y Diseño: Susana Gil
susana@revistalanuestra.com

Validación: Cooperativa Altavoz

Suscripciones:
suscripciones@revistalanuestra.com

Envío de notas de prensa:
redaccion@revistalanuestra.com

Imágenes: Shutterstock, Freepik, Fotolia,
3dos1, Pixabay y redes sociales.

Agradecimientos: Asociación Rudolf Steiner,
Asociación AMI-3 y VisualDim.

Depósito Legal: M-28355-2017.

ISSN: 2531-1018.

Periodicidad: trimestral.



Plena Inclusión es garante de que este proyecto cumplirá las reglas de Inclusion Europe de lectura fácil, no siendo responsable de los contenidos ni de su línea editorial.

La Nuestra no es responsable de las opiniones expresadas por sus colaboradores, ni de reclamaciones referidas a la publicidad que aparece en la revista. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos y diseño de esta publicación salvo acuerdo previo.

La Nuestra es una marca registrada.
©LaNuestra. Primera revista de lectura fácil.
Sin barreras cognitivas (Madrid 2016).
Todos los derechos reservados.

Publicidad



Clase A AMG Style. Llévatelo con todo incluido.

Cuando toca trabajar lo das todo. Por eso el Clase A es tu aliado perfecto para vivir al máximo cada momento. Ahora con Mercedes-Benz Complete puedes tener un Clase A 200 d AMG Style por 250€/mes*. Una cuota fija mensual durante 4 años, con seguro a todo riesgo, garantía y mantenimiento** incluidos. Disfruta de este compacto deportivo con mucho estilo con todo incluido.

Consumo medio 4,0 (l/100 km) y emisiones de CO₂ 103 (g/km).

*Ejemplo de Mercedes-Benz Complete para Clase A 200 d AMG Style por 250€ al mes IVA incluido, aportación inicial de 8.879,63€ IVA incluido, sin comisión de apertura, a 48 meses y 20.000km/año. Oferta válida para clientes mayores de 31 años con solicitud aprobada a 30/09/2017 y contrato activado a 30/11/2017. Mercedes-Benz Complete es una marca comercializada por Mercedes-Benz Renting, S.A. Avda. de Bruselas 30 - 28108 Alcobendas (Madrid). El modelo visualizado puede no corresponder con el ofertado. **Inc. piezas de desgaste, excepto neumáticos.

Clase A 200 d AMG Style por 250€/mes* con:

- Seguro, mantenimiento y garantía
- Cambio automático 7G-DCT
- DYNAMIC SELECT
- Cámara marcha atrás
- Paquete integración smartphone
- Paquete alumbrado y visibilidad
- Exterior AMG
- Llantas de aleación AMG de 45,7 cm (18")

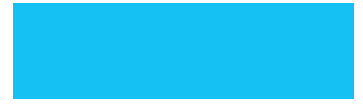
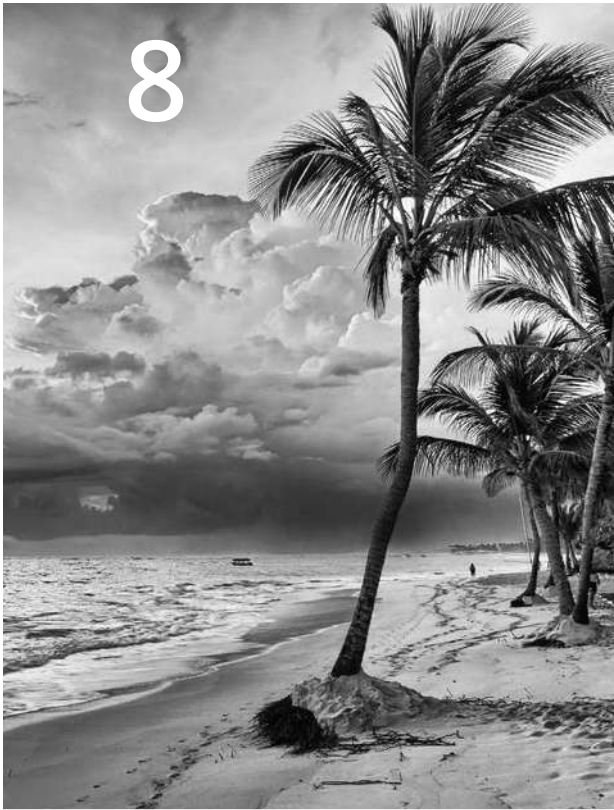
Conduce



Autokrator SA
Concesionario Oficial
Mercedes-Benz.
Ctra. Madrid-Toledo
km 63.800
45280 Olias del Rey
Toledo

Autokrator SA
Concesionario Oficial
Mercedes-Benz.
Avda. Las Naciones 11
(Señorío de Illescas)
45200 Illescas
Toledo

Automoción Talavera SA
Concesionario Oficial
Mercedes-Benz.
Calle Doctor Fleming 399
(Pol. Ind. Torrehierro)
45600 Talavera de la Reina
Toledo





Contenidos

Actualidad ————— Página 8

Entrevista ————— Página 18

Bienestar ————— Página 22

Curiosidades ————— Página 34

Ocio ————— Página 38

Moda y belleza para mujer ————— Página 46

Moda y belleza para hombre ————— Página 52

Deportes ————— Página 58

Consultorio ————— Página 60

Pasatiempos ————— Página 62

Concurso ————— Página 64

Tablón de anuncios ————— Página 65

Agenda ————— Página 66





actualidad

noticias

Internacional:

Un gran terremoto en México

El 19 de septiembre México sufrió un terremoto.

México es un país de Latinoamérica.

Un terremoto es un fuerte temblor de la tierra.

El terremoto produjo muchos daños
y causó la muerte de más de 360 personas.

La mayoría murieron en la ciudad de México.

El terremoto sucedió el mismo día del gran terremoto
que se produjo en México en el año 1985,
donde hubo miles de muertos.



Europa:

Nuevas elecciones en Alemania

La actual canciller alemana Ángela Merkel
ganó las elecciones en Alemania.

Su partido es de ideología conservadora.

Las votaciones se celebraron el día 24 de septiembre.

Son las elecciones generales número 4 que gana Merkel.

Consiguió peor resultado

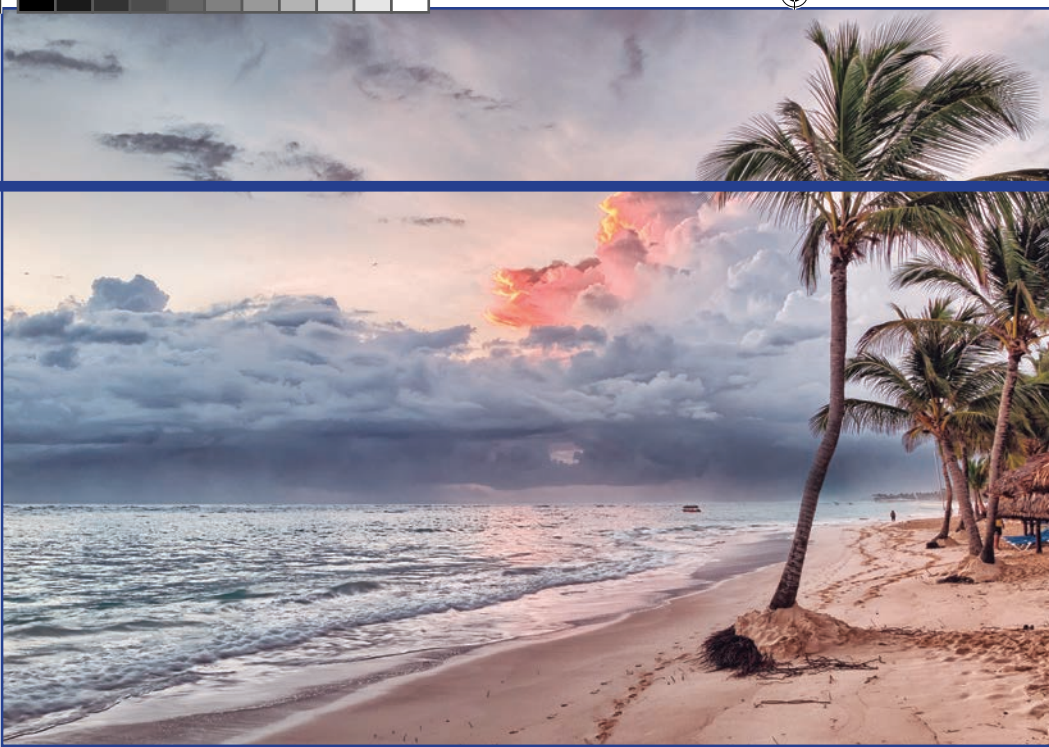
que en las elecciones del año 2013.

Las elecciones del año 2013 son las anteriores.

El parlamento alemán se llama Bundestag.

El parlamento es una institución donde se hacen normas.





Internacional:
Dos fuertes huracanes arrasan el Caribe

El Huracán Irma es un huracán histórico. Es el huracán más poderoso aparecido en el Océano Atlántico en los últimos años.

Esta gran tormenta pasó por el mar Caribe en septiembre. Causó la muerte de más de 25 personas y graves destrozos. La fuerza del viento produjo inundaciones. Muchas personas abandonaron sus casas y se quedaron sin electricidad.

Arrasó las islas de Barbuda, las Islas Vírgenes, Bahamas, República Dominicana, Haití, Cuba y Florida.

Otro huracán que apareció después fue el Huracán María. María causó fuertes daños en Puerto Rico. Puerto Rico es otra isla del Caribe que se convirtió en Zona de Desastre Natural.

Cientos de viviendas fueron destruidas y las fuertes lluvias desbordaron los ríos.



actualidad

noticias

España:

Se intenta un referéndum en Cataluña

Un referéndum es una consulta popular para conocer la opinión de las personas.

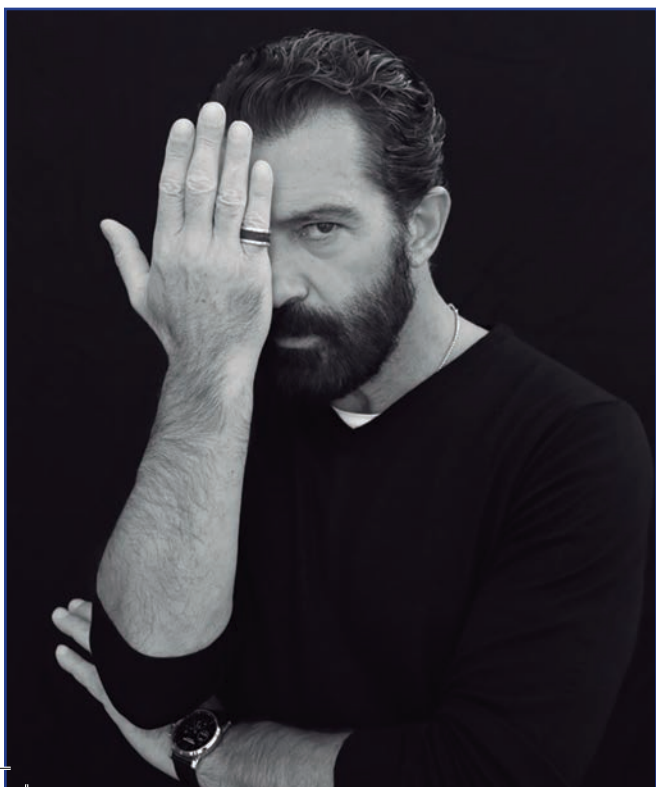
El 1 de octubre se celebró en Cataluña un referéndum ilegal para conocer la opinión de los catalanes sobre la independencia de su territorio. Hubo conflictos con la policía y muchos heridos.

Unos ciudadanos catalanes quieren seguir en España y otros quieren la independencia. Separarse de España es ser independiente.

Cultura:

El Premio Nacional de Cine para Antonio Banderas

Antonio Banderas es actor, director y productor de cine. Banderas ha recibido el Premio Nacional de Cinematografía de este año 2017.



El premio es un reconocimiento a todo su trabajo y lo recogió en el Festival de Cine de San Sebastián.

Este actor va a donar los 30 mil euros del premio a la Escuela Nacional de Arte Dramático de Málaga. Es la escuela donde él estudió su profesión.

Tiene ya muchos premios, como la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes, que recibió en el año 2008, y el Goya de Honor del año 2014.

Cultura:

Los premios del Festival de San Sebastián

El Festival Internacional de San Sebastián es el evento más importante de cine de España. Este año se ha celebrado la edición número 65 del 22 al 30 de septiembre.



El actor y director James Franco fue el gran triunfador. Consiguió la Concha de Oro por su película llamada The Disaster Artist. El nombre está en inglés. La Concha de Oro es el mejor premio.

Los premios Donostia de este año los recibieron Ricardo Darín, Mónica Belucci y Agnès Varda.

Penélope Cruz y Javier Bardem cerraron el festival con su película Loving Pablo.

Sociedad:

La mayoría de los abuelos cuidan a sus nietos

El Libro Blanco del Envejecimiento Activo dice que 7 de cada 10 abuelos ayudan a cuidar a sus nietos. De estos abuelos, un 43 por ciento hace esta tarea a diario.

Su ayuda es fundamental para muchas familias. Así los padres pueden compaginar su vida laboral y familiar.

Según varios estudios, criar a los nietos tiene efectos positivos en la salud de los abuelos. Viven más años y tienen menos riesgo de enfermedades como el alzhéimer.

Escucha aquí





Plena Inclusión organiza el primer Congreso Estatal de Accesibilidad Cognitiva



El primer Congreso Estatal de Accesibilidad Cognitiva tuvo lugar en Cáceres los días 19 y 20 de octubre.

En este encuentro se escucharon charlas y experiencias sobre cómo hacer el mundo más fácil de entender.

Por ejemplo, se presentó la Revista La Nuestra como la primera revista escrita en lectura fácil, sin barreras cognitivas.

Plena Inclusión eligió a la Revista La Nuestra como experiencia admirable junto con 11 experiencias más.

Málaga acoge el Congreso Internacional de Tecnología y Turismo para todas las Personas

Fundación ONCE organizó en Málaga del 27 al 29 de septiembre el Congreso Internacional de Tecnología y Turismo para todas las personas.

El lema del encuentro fue Accesibilidad 4.0.

Este encuentro mostró cómo la tecnología, algunos productos y herramientas mejoran la vida de las personas con discapacidad.

Asistentes y expertos debatieron sobre el turismo accesible y sobre el acceso a la información.

Se presentaron las conclusiones de un informe sobre la accesibilidad universal del turismo en España.



Pascual, Premio Reina Letizia de Promoción de la Inserción Laboral de Personas con Discapacidad

Calidad Pascual recibió el Premio Reina Letizia del año 2016, de Promoción de la Inserción Laboral de Personas con Discapacidad. Un premio que da el Real Patronato sobre la Discapacidad con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



Este premio reconoce la labor de las empresas que incluyen personas con discapacidad en sus plantillas.

Tomás Pascual, presidente de Calidad Pascual, dice: Hoy en día ya superamos el 2,6 por ciento de nuestro personal con discapacidad y nos comprometemos a aumentarlo.

Down España presenta Valueable

Valueable es una red de hoteles y restaurantes europeos que contratan a personas con discapacidad intelectual. Esta red se encuentra dentro de un gran proyecto que se llama OMO Project.

Para el OMO Project se han hecho varias herramientas para ayudar a trabajar a las personas con síndrome de Down. Como por ejemplo, una aplicación .

Durante la presentación, se entregó el sello Valueable a 25 hoteles y restaurantes que contratan a personas con discapacidad.



actualidad

diversidad

Caprabo y AMPANS abren el primer supermercado que dirigen personas con discapacidad



La cadena de supermercados Caprabo y la Fundación AMPANS abrirán el primer supermercado de Cataluña dirigido por personas con discapacidad.

Este nuevo supermercado dará trabajo a 10 personas y se abrirá en la ciudad de Manresa. Su apertura está prevista para finales de este año.

Autismo España colabora con KIABI para dar empleo a las personas con TEA



Kiabi es una empresa de venta de ropa que tiene tiendas en toda España.

Autismo España colabora con Kiabi para dar trabajo a las personas con TEA. Las personas con TEA son personas con Trastorno del Espectro del Autismo.

Gracias a este acuerdo, Kiabi ha contratado ya 3 personas con TEA en las tiendas de Andalucía, Cataluña y Madrid. Y va a contratar más.

Murcia tendrá el primer Centro de Envejecimiento Activo para personas con discapacidad intelectual



Esto es una iniciativa de Fundown.
Fundown es la Fundación Síndrome de Down de la Región de Murcia.

El edificio se levantará en un terreno que ofrece el Ayuntamiento de Murcia de forma gratuita. Tendrá sitio para que vivan 80 personas. Y podrán acudir muchas personas más para recibir otros servicios de ayuda.

Este centro será un referente nacional en la atención integral a las personas mayores con discapacidad intelectual.

Fundación ONCE y BBVA promueven unos servicios financieros más accesibles



Fundación ONCE y el banco BBVA firmaron un acuerdo que facilita la accesibilidad universal.

Consiste en unos servicios financieros accesibles y en la mejora del acceso de todas las personas a los canales y herramientas del banco.

Este acuerdo mejora la autonomía, el desarrollo y la inclusión social de las personas con discapacidad. De esta manera, se evitarán situaciones de exclusión.



actualidad

diversidad

La aparición del currículum anónimo

Para evitar discriminaciones, la Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, con el Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, ha empezado un proyecto para crear el currículum anónimo o currículum ciego.

En este currículum desaparece el nombre de la persona, su sexo, su edad, su fotografía y otras circunstancias personales.

Más de 70 empresas trabajan ya en este proyecto.
Más información en el correo: cvanonimo@msssi.es

Indra desarrolla CapacitaTech, a favor de las personas con discapacidad



Indra es una empresa mundial de tecnología. Esta empresa ha lanzado una iniciativa innovadora en beneficio de las personas con discapacidad.

Este proyecto se llama CapacitaTech. Consiste en que varias personas con discapacidad van a formarse en maquetación y programación de páginas web. El objetivo es facilitar su acceso al trabajo.



Publicidad

Elche · 15, 16 y 17 de noviembre de 2017



I CONGRESO NACIONAL DE DERECHO DE LA DISCAPACIDAD

Hacia un Derecho inclusivo





Antonio Banderas dice: La tenacidad es mi arma secreta



Antonio Banderas,
actor español.

Antonio Banderas es todo un ejemplo de superación personal y profesional. ¡Un modelo de esfuerzo y tenacidad! Ser tenaz es poner mucho empeño en algo para conseguirlo. Por eso queremos inaugurar nuestra sección de entrevistas con él. ¡No te pierdas todo lo que nos contó!

¿En qué proyectos está trabajando usted en la actualidad?

Estoy con muchos proyectos a la vez, artísticos y empresariales. Todos me motivan y me ilusionan. Empiezo a grabar en breve una serie sobre Picasso para National Geographic.

¿Qué le da fuerza a usted para seguir adelante y esforzarse?

Me gusta mucho mi trabajo y ese es el motor que hace que cada día me levante con ilusión y ganas aunque a veces resulte agotador. La tenacidad es mi arma secreta. Cuando me empeño en algo no paro hasta conseguirlo. ¡Es la mejor forma de superarse!



¿Cuál es el verdadero triunfo? ¿Qué significan los premios?

El verdadero triunfo es darme cuenta del cariño y el respeto que me tiene la gente.

Los premios son el reconocimiento de que estás haciendo algo bien.

Pero el mejor premio es sentirse querido.

¿Qué barreras ha roto usted con su trabajo?

Mi llegada a Estados Unidos sirvió para que más actores se animaran a intentarlo.

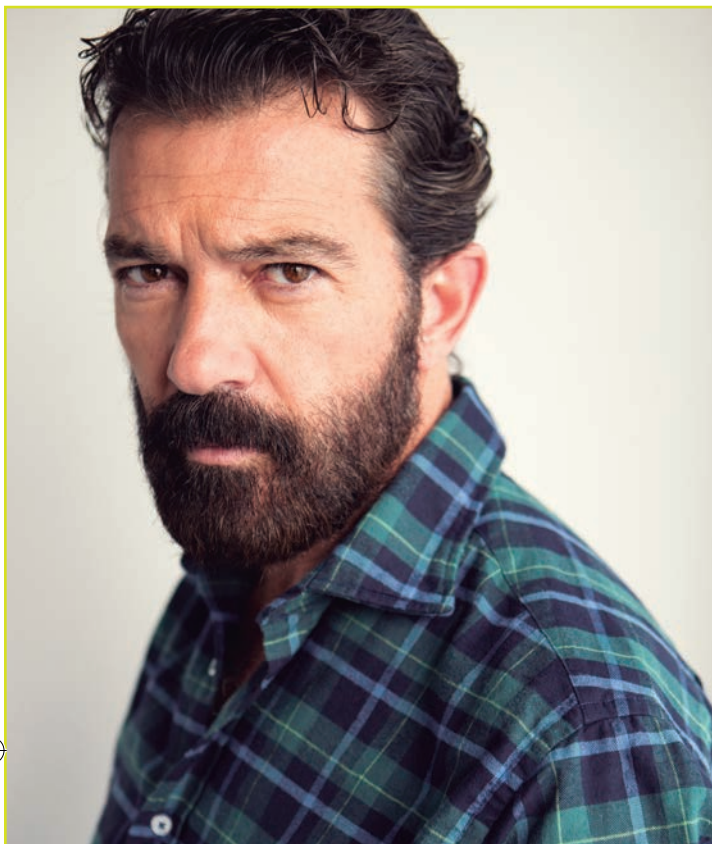
La barrera del idioma se puede superar.

Yo llegue allí sin hablar inglés y he podido hacer muchas películas en ese idioma.

Las barreras son las que nosotros mismos nos ponemos.



entrevista



¿Qué opina usted de la accesibilidad en el cine?

Las nuevas tecnologías están ayudando mucho para que personas con distintas capacidades disfruten de las ofertas que tiene el espectador, por ejemplo del cine, el teatro, la música o el arte. Espero que esté muy cerca el día en el que cualquier espectador que vaya al cine disfrute la película con todos sus sentidos.

**Usted se ha reinventado como diseñador de moda,
¿por qué siempre es bueno reinventarse
y buscar otras salidas?**

Reinventarse es seguir vivo.

Si uno no está en permanente cambio, se queda parado.

Yo procuro que eso no me pase.

**Por su experiencia,
¿cómo hay que afrontar los problemas de salud?**

Hay que vivir el día a día con sentido común, saber qué nos perjudica y evitarlo si es posible.

Le he exigido mucho a mi cuerpo y me ha dado un toque de atención.

Ahora nos llevamos mucho mejor y nos respetamos más.

Escucha aquí



Publicidad

MOUSE
4all

Accesibilidad para Android™



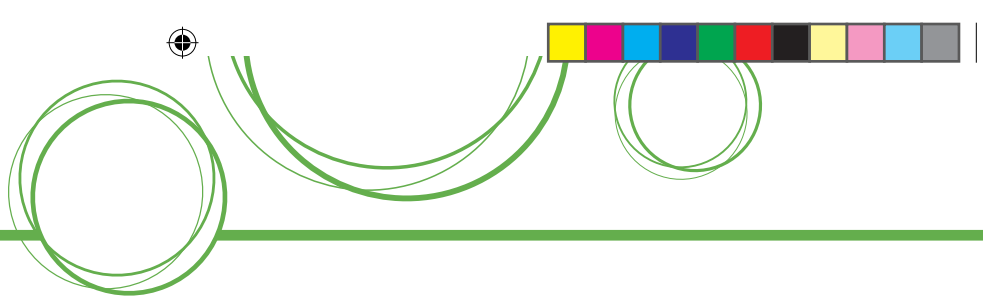
Mouse4all es un producto de apoyo que permite utilizar una tableta o teléfono Android sin tocar la pantalla. Indicado para personas con discapacidad física severa.



Está formado por una **caja de conexiones** y una **app** Android. Se puede usar con **uno o dos pulsadores**, un **ratón de bola** (*trackball*) o **palanca** (*joystick*).



Mail: info@mouse4all.com Web: mouse4all.com



¿Tienes insomnio?

Consejos para dormir mejor

¿Alguna vez te pasa que no puedes dormir?

¿Te cuesta conciliar el sueño?

Eso es insomnio.

Para dormir y descansar, es importante tener en cuenta algunas recomendaciones.

Un estudio de la aseguradora de salud Cigna confirma que en España muchas personas no duermen lo necesario ni descansan lo suficiente.

Los españoles duermen unas 7 horas al día, aunque lo ideal sería dormir 8 horas.

Si no duermes bien, tienes más posibilidades de engordar y sentirte cansado durante el día.

Para dormir mejor, puedes seguir estos consejos que te da el doctor Eusebi Chiner.

Eusebi Chiner es miembro de SEPAR y director de SeparPacientes.

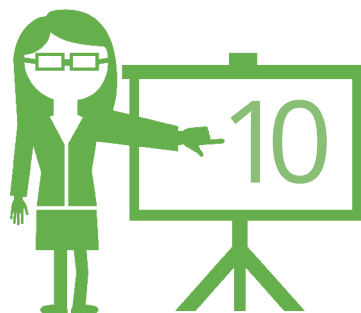
SEPAR es la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica.





bienestar

Salud



10 Consejos para dormir bien

1. Tu dormitorio debe estar tranquilo y silencioso.
Un ambiente agradable favorece el sueño.
2. Tu cama debe tener tamaño adecuado a tu cuerpo y espacio suficiente para estar cómodo.
3. Acuéstate y levántate siempre a la misma hora.
4. Cena pronto y vete a la cama 2 ó 3 horas después de cenar.
5. No practiques deportes ni gimnasia intensa justo antes de dormir.
6. Evita el café antes de dormir.
7. No tomes alcohol.
8. El dormitorio es para dormir.
El dormitorio no es un lugar para comer.
9. No escuches la radio, ni veas la televisión en el dormitorio.
Si te quedas dormido con ruidos, tu sueño será malo y no podrás descansar.
10. Relájate y evita pensar tus problemas en la cama.

¡Muy importante!

¡Evita el exceso de calor!

Ten cuidado y no pongas la calefacción muy alta.

Lo mejor es mantener una temperatura adecuada.

Según los expertos,

la temperatura adecuada está entre los 18 y los 22 grados.



Publicidad

AZZUL

ORTOPEDIA UNIVERSAL S.L.

Facilitamos tu día a día
para que tengas mejor calidad de vida

www.azzulortopedia.es



Más información en el teléfono 91 561 44 44.
Calle Príncipe de Vergara número 210. Madrid.



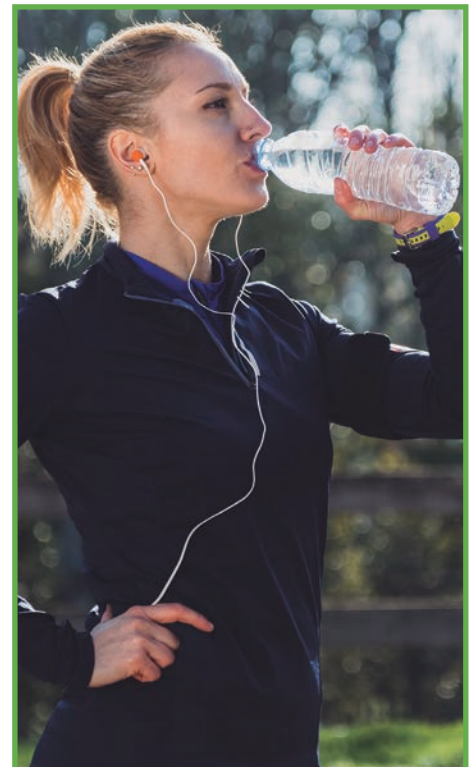
¿Quieres sentirte mejor?

Hacer deporte te puede ayudar

El deporte tiene muchos beneficios para todas las personas.

El deporte aumenta tus capacidades, mejora tu salud física e intelectual, y mejora tu calidad de vida.

La doctora María Jesús Nuñez, que trabaja en el gimnasio Reebok Sports Club, te explica por qué el deporte es tan importante.



Todas las personas podéis hacer algún tipo de deporte. Os vais a sentir mejor, más felices, más sanos y con más amigos, nos dice la doctora María Jesús.

El deporte tiene dos objetivos importantes:

- Realizar actividades saludables.
- Mejorar tu salud física y mental.

Los beneficios que puedes conseguir son muy grandes. El deporte mejora tu salud y mejora todas tus capacidades. El deporte es un bonito tiempo de ocio.





bienestar

Deporte

Hay deportes muy divertidos,
como correr, bailar, nadar y gimnasia.
Puedes hacer deporte tu solo o en grupo.
Hay muchos tipos de deporte.
Puedes elegir el que más te guste si puedes practicarlo.

Todos los deportes son divertidos si se practican con seguridad
y para eso están los doctores del deporte.

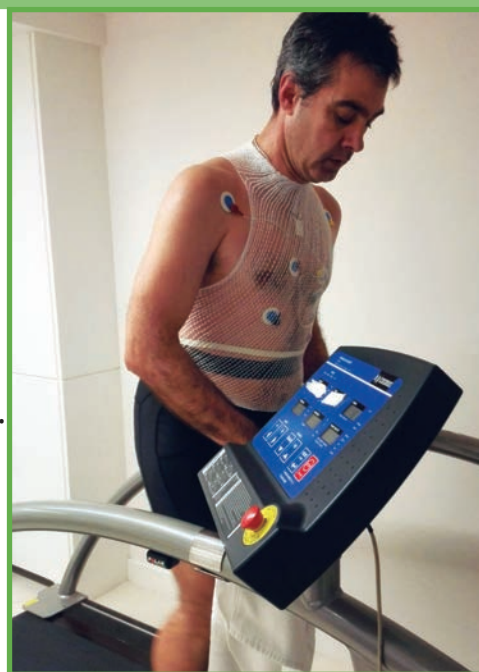
El médico nos habla

Antes de empezar a hacer deporte
es importante hablar con un médico.
Hablar con él de tus enfermedades
y de las medicinas que tomas.

Es importante hacer una prueba de esfuerzo.
Una prueba de esfuerzo es una prueba
para examinar tu salud
y para ayudarte a organizar tus ejercicios.

Cada persona es diferente a otra.
Es importante ver las características de cada persona.

Todas las personas deberíamos hacer deporte para sentirnos bien.

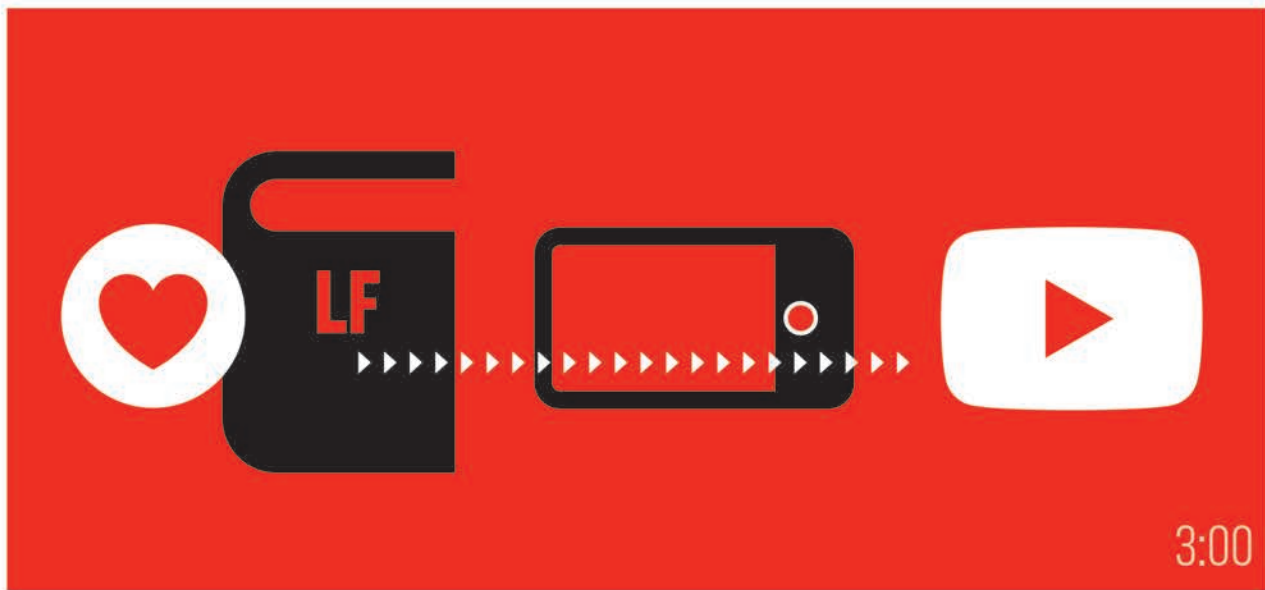


Escucha aquí





Publicidad

LEER=
+♥♥♥♥



II Concurso

Booktuber LF

- 1** Piensa en un libro de Lectura Fácil que te haya gustado
- 2** Grábate en vídeo con tu móvil o tableta (formato horizontal) un máximo de 3 minutos, recomendando el libro
- 3** Cuélgalo en  **YouTube** antes del **10 de noviembre de 2017**
- 4** Inscríbete en el [formulario del concurso](#) 

-  **El objetivo es que animes a otras personas a leer el libro.** Puedes presentar tantos vídeos como quieras. (Deberás rellenar un formulario por cada vídeo)
-  **El ganador recibirá un e-reader para seguir leyendo y difundiendo el gusto por la lectura.**

Organiza:



Asociación Lectura Fácil

Con la colaboración de:





La importancia de desayunar bien

Recomendaciones para un desayuno saludable



**El desayuno es una de las comidas más importantes del día.
Pero la mayoría de los españoles no desayuna bien
y no sigue las recomendaciones de los expertos.
Un estudio explica esta realidad.**

Un estudio de la empresa Lidl sobre los Hábitos del Desayuno en España dice que el 80 por ciento de los españoles no desayuna bien porque lo hacen muy rápido. Sólo toman café o leche o incluso no desayunan. Además, la mayoría de las personas desayunan solas, sin familia.

Los que peor desayunan son los niños y jóvenes,
y los que mejor desayunan son las personas mayores.

Los expertos aconsejan empezar el día
con un desayuno equilibrado.

Es decir, comer un cereal, una fruta y un lácteo.

En la actualidad, muy pocas personas comen fruta
en la primera comida del día.

Si no comes fruta, tienes mayor riesgo de enfermedades.

¿Cómo deberíamos desayunar?

Ésta es la recomendación de los expertos:

Pan o cereales.
Que sea integral
y con poco azúcar.



Fruta.
Que sea fresca
o en zumo.

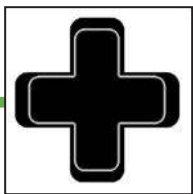


Lácteos.
Bajos en grasa.



**y además,
si quieres,
puedes desayunar:**

Huevos, frutos secos, pescado,
verduras, aceite de oliva.



bienestar

Nutrición

Con este mensaje, Lidl recorre 80 ciudades españolas en colaboración con “5 al día”.

“5 al día” es un movimiento que promueve el consumo de 5 raciones de frutas y hortalizas al día.

La campaña de Lidl se llama “Fórmula Desayuno”.

Da consejos para un desayuno completo, saludable y en familia.



Sus padrinos son:

- **Vicente del Bosque:** antiguo seleccionador nacional de fútbol.
- **Rudy Fernández:** jugador de baloncesto.



¿Sabías que...?

En España, los alimentos que más comemos en el desayuno son:

- las infusiones, 
- los lácteos, 
- el pan, 
- el aceite de oliva, 
- los zumos naturales. 

Y los alimentos que menos comemos son las frutas.



Escucha aquí





El poder de las nuevas tecnologías ¿Conoces las aplicaciones móviles?



Las aplicaciones móviles son una revolución.

Pero, ¿qué son exactamente?

Las aplicaciones móviles se llaman apps.

Son herramientas informáticas que te ayudan a hacer tareas en tu teléfono y tableta.

Cada vez son más necesarias para comunicarte y realizar gestiones.

El problema es que aún muchas apps no son accesibles.



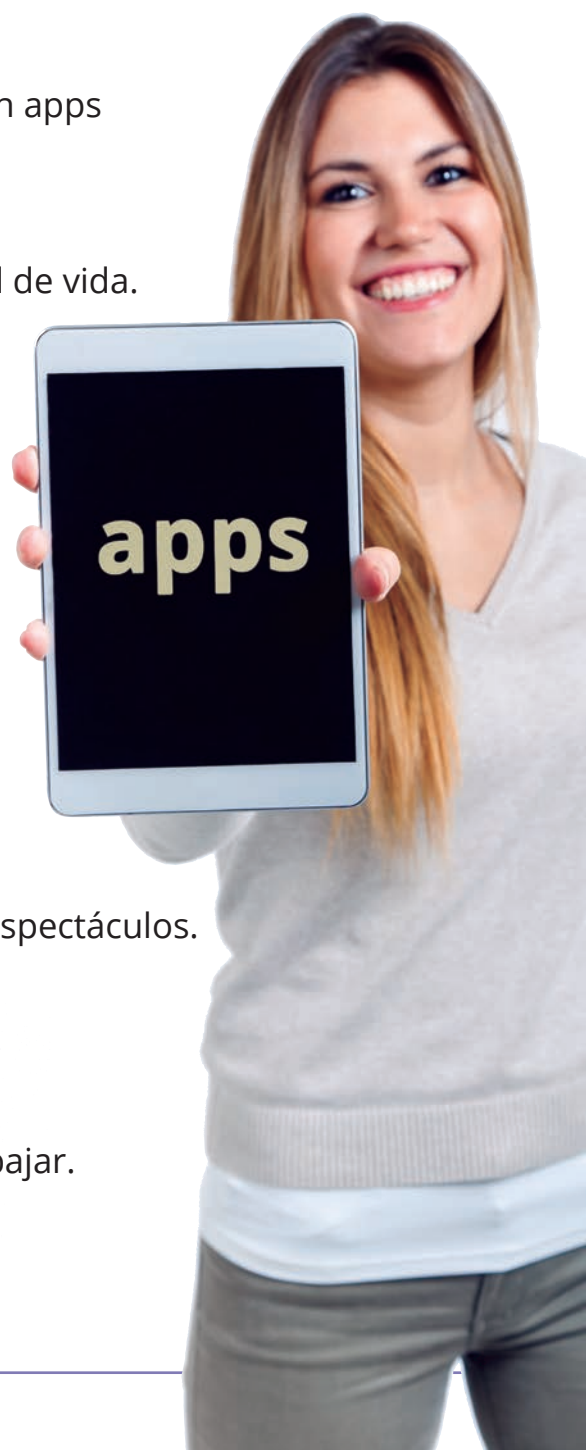
La Fundación Adecco y Keysight Technologies han publicado el informe número 6 sobre Tecnología y Discapacidad que habla de las nuevas tecnologías.

Muchas personas con discapacidad ya utilizan apps para facilitar su día a día. Estas personas dicen que las apps han mejorado mucho su calidad de vida. Las utilizan en su vida diaria y ayudan a su inclusión en la sociedad.

¿Para qué sirven las apps?

Las apps te ayudan a:

- Comunicarte con la gente.
- Conocer a personas.
- Informarte de cosas.
- Reservar entradas de cine, teatro y otros espectáculos.
- Comprar por internet.
- Resolver algunos problemas.
- Buscar trabajo.
- Trabajar desde casa. Esto se llama teletrabajar.





curiosidades...

Falta de accesibilidad

Sin embargo, muchas personas encuentran dificultades para acceder a las nuevas tecnologías porque:

- El coste de las apps es muy alto.
- Desconocen cómo se usan.

Esto lo denuncia el CERMI en su campaña "Horizonte Accesibilidad". El CERMI es el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad.

Es importante diseñar estas apps pensando en las necesidades de estas personas. Porque la falta de accesibilidad fomenta su exclusión.



¿Tienes alguna queja de accesibilidad?

Puedes dar tu queja a través de:

Facebook:



Twitter:



Correo electrónico:



Escucha aquí



¡Aplicaciones que te gustarán!

Hay muchas apps para personas con discapacidad.

Por ejemplo, algunas aplicaciones son:



- **Siri:** Te ayuda si tienes teléfono o tableta de Apple. Envía mensajes, hace llamadas o consulta el tiempo.



- **VoiceOver:** Te permite escuchar lo que ves en pantalla.



- **Google Talk Back:** Te ayuda con comentarios con voz y con vibración.



- **Zoom o lupas:** Te amplían la pantalla para leer mejor.



- **Lazzus:** Te ayuda para moverte si tienes alguna discapacidad visual.



- **Petralex y Pedius:** Te ayudan a oír si tienes problemas auditivos.



- **Accesibility o Disabled Park:** Te buscan lugares accesibles y de ocio si tienes movilidad reducida.



- **Pictogramas.es:** Te ayuda a entender las cosas con iconos y dibujos.



- **Cermi Denuncia:** Es para poner quejas y reclamaciones sobre violaciones de derechos.



- **CerQana:** Vale para que las familias localicen a una persona con discapacidad en cualquier momento.



- **Tur4all:** Sirve para conocer establecimientos turísticos accesibles.

OCIO

Viajes

Foto: Pixabay.



Conoce Toledo

Toledo es una ciudad situada en el centro de España. Está en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. En 1986 fue nombrada Patrimonio de la Humanidad y tiene mucha historia. Aquí vivieron romanos, visigodos, judíos y musulmanes. Por eso en Toledo cada casa es un museo y cada piedra es una obra de arte.

10 lugares imprescindibles que hay que visitar

1. Alcázar - Museo del Ejército.
2. Catedral Primada de Toledo.
3. Monasterio de San Juan de los Reyes.
4. Museo El Greco.
5. Iglesia de Santo Tomé.
6. Sinagoga Santa María La Blanca.
7. Hospital de Tavera - Museo Duque de Lerma.
8. Museo Sefardí - Sinagoga del Tránsito.
9. Mezquita del Cristo de la Luz.
10. Museo de Santa Cruz.

Foto: Ayuntamiento de Toledo.



Toledo para todos

Toledo está comprometida con la accesibilidad. Esta ciudad facilita el acceso a sus lugares turísticos a todas las personas con necesidades especiales para que puedan disfrutar de ello.

Durante todo el año recibe muchos visitantes con movilidad reducida, discapacidad intelectual y discapacidad visual y auditiva.

Sus puertas de acceso son impresionantes.

Por ejemplo, la Puerta de Bisagra, la Puerta del Cambrón y Puerta del Sol.



Foto: Ayuntamiento de Toledo.




Descubre aquí más cosas de Toledo Accesible:  Tienes más información en www.toledo-turismo.com



Foto: Ayuntamiento de Toledo.

Nuestro consejo

No te pierdas la vista panorámica de la ciudad desde la zona llamada El Valle. ¡Tendrás un gran recuerdo!

Escucha aquí





OCIO

Cine

Películas de cine que puedes ver ¡Últimos estrenos!



La montaña entre nosotros

Es una película que se acaba de estrenar.

Los actores principales de este drama son Kate Winslet e Idris Elba.

Todo comienza a partir de un accidente de avión.

En el accidente, 2 desconocidos sobreviven en una montaña con mucha nieve.

Los 2 superan muchas dificultades.



Blade Runner año 2049

Es una película fantástica de ciencia ficción.

Acaba de estrenarse en España y en Estados Unidos.

El actor Ryan Gosling es el nuevo blade runner que descubre un secreto para acabar con los problemas de su sociedad.

Este descubrimiento le lleva a buscar a Rick Deckard, que es Harrison Ford.



Tadeo Jones 2. El secreto del Rey Midas.

¿Aún no has visto en el cine Tadeo Jones 2?

Es una comedia de animación.

Habla del viaje que hace Tadeo Jones para ir a la presentación de una arqueóloga.

Un arqueólogo es una persona que busca cosas muy antiguas para estudiar cómo vivía la gente hace muchos años.

La película tiene sesiones accesibles en algunos cines.

Escucha aquí



Novedades musicales

¡Nuevos discos que te gustarán!



Pastora Soler regresa a los escenarios con La calma.

La calma es el título de su nuevo disco.

El próximo 19 de noviembre empieza su gira en Madrid.

Recorrerá los principales recintos españoles.

Como por ejemplo el Liceo de la Música de Barcelona, el Gran Teatro Falla de Cádiz

o el Auditorio Miguel Delibes de Valladolid.

www.pastorasoleroficial.es



Rozalen ha lanzado su tercer disco

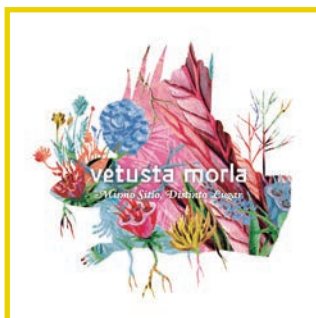
que se llama: Cuando el río suena.

Es el trabajo más personal de su carrera discográfica y el resultado de 2 años de aprendizaje personal.

¡Es un disco repleto de historias!

En noviembre empieza su gira de conciertos.

www.rozalen.org



Vetusta Morla publicará el próximo 10 de noviembre

su cuarto disco titulado Mismo sitio, distinto lugar.

El disco es un emocionante camino por varias ciudades como Berlín o Nueva York.

El nuevo trabajo de esta banda de rock estará disponible en formato digital para todo el mundo.

www.vetustamorla.com



OCIO

Libros

En lectura fácil



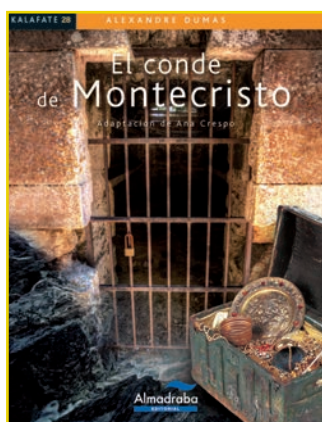
Un reloj con dos iniciales

Autor: Silvia Llorente.

Editorial: La Mar de Fácil.

Colección: Aktual.

Martín tiene 4 años y su padre se ha ido a la guerra. Tania es una profesora de ruso que se interesa por el padre que ha desaparecido. Juntos hablarán de su pasado.



El Conde de Montecristo

Autor: Alexandre Dumas.

Editorial: Almadraba.

Colección: Kalafate.

Esta obra es una de las 10 mejores novelas de aventuras. El protagonista Edmundo Dantés es encarcelado. Al salir de la cárcel se convierte en un hombre rico que se llama el Conde de Montecristo.



Tocando el cielo.

Más allá de la cancha de baloncesto.

Autor: Eduardo García.

Editorial: Everest.

Colección: Fácil de leer.

En este libro descubrirás el origen del baloncesto y la evolución de este deporte.

¿Sabías que todo comenzó con una cesta de melocotones?

Escucha aquí



Algunos espectáculos en cartelera

Teatro, danza, ópera y exposiciones



Ópera Carmen

En el Teatro Real de Madrid

del 11 de octubre al 17 de noviembre de 2017.

Carmen es una de las óperas más representadas de la historia.

Georges Bizet fue su creador.

Se estrenó en París en 1875.

www.teatro-real.com/es/temporada-17-18/opera/carmen →



WORLD PRESS PHOTO

Exposición World Press Photo

En el Centro Cultural Montehermoso de Vitoria Gasteiz

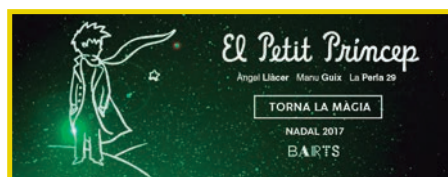
del 20 de octubre al 19 de noviembre de 2017.

Es una exposición de las mejores fotografías publicadas

en los medios de comunicación de todo el mundo.

Muchas fotos reflejan importantes acontecimientos de la historia.

www.worldpressphoto.org →



Musical El Principito

En la Sala Barts de Barcelona

a partir del 7 de diciembre de 2017.

Este musical se llama Le Petit Príncipe

y trata sobre el famoso cuento de El Principito,

del autor Antoine de Saint-Exupéry.

www.barts.cat/es/e-746/EL-PETIT-PRINCEP →





Ferrari Land

Ferrari Land es un nuevo parque temático que ha abierto este año. Es el tercer parque temático dentro de Port Aventura. Port Aventura está cerca de Barcelona.

Todo el parque es un homenaje a Enzo Ferrari. Enzo es el creador de la marca italiana Ferrari.

Dispone de 11 atracciones diferentes, restaurantes, tiendas y espectáculos.

Destaca Ferrari Experience y Red Force.

Red Force es la montaña rusa más alta y rápida de Europa.

¿Te gustaría ir a verlo?

Hay un descuento para personas con una discapacidad mínima del 33 por ciento.

Este descuento sólo está disponible en la taquilla.

Si quieres más información puedes llamar al teléfono 902 20 22 20.

El parque está situado en el kilómetro 2 de la Avenida del Alcalde Pere Molas, en el municipio de Vila-seca, en Tarragona.

www.portaventuraworld.com/ferrari-land



Publicidad

La nuestra

La primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas



Conoce nuestra web

www.revistalanuestra.com



Visita nuestro blog en lectura fácil
¡Síguenos en nuestras redes sociales!



Consulta las instrucciones de uso de los códigos QR en esta web



Cómo aprender a maquillarte

Trucos para verte más guapa



Si quieres aprender a maquillarte,
sigue estos sencillos pasos.

¡Y notarás cómo tu cara cambia por completo!

Te verás más guapa.

A continuación, Teresa F. Quero te enseña cómo hacerlo.

Teresa es directora de la Asociación
de Maquilladores Españoles.



Cada rostro y cada piel son diferentes.
Y tienen distintas maneras de maquillarse.
Por eso es interesante hacer un curso
con un maquillador profesional
para que puedas maquillarte tu sola.

Pero podemos darte unos consejos generales
para tener buena cara.



Maquillarte paso a paso

Existen muchas formas de maquillarse.
Esto es una pequeña guía para maquillarte
de forma natural con un maquillaje muy suave.
En cada paso, hay unos productos básicos que hay que utilizar.

Paso 1: Hidrata tu piel



Lo primero, hidrata tu piel con una crema hidratante.
Hidratar es darle a tu piel el agua que necesita.
Nunca uses una crema nutritiva.
¡No te echés mucha crema!



Moda y belleza

mujer

Paso 2: Aplica un corrector



Toda la cara no se puede corregir con un mismo corrector.

Necesitas diferentes correctores:

- Para las ojeras ponte un corrector cremoso.
- Para granitos e imperfecciones ponte un cubriente.

Es importante elegir el color según tu tono y tipo de piel.

Paso 3: Haz el contouring



Contouring es marcar algunas zonas de la cara según los siguientes principios:

- la claridad amplía y da volumen.
- la oscuridad empequeñece y hunde.

Se marca con un color más oscuro el tabique de la nariz, debajo de los pómulos y la barbilla.

Se marca con un color claro los pómulos, las mejillas, la frente y el mentón.

Paso 4: Échate polvos



Utiliza polvos translúcidos sueltos, sin color.

Así evitarás brillos.

Aplicálos con una brocha.

Si eres una persona mayor, utiliza polvos compactos.

Paso 5: Píntate los ojos



Dibuja una línea por encima de tu pestaña superior con un lápiz de ojos negro o marrón.

Para estar más natural suaviza la raya con un pincel.

Aplica máscara transparente o marrón en las pestañas.

Paso 6: Cepilla tus cejas



¿Sabías que las cejas también se maquillan?

Aplica máscara transparente hacia arriba del pelo.

Y cepíllalas con un cepillo de cejas.

Si lo necesitas, píntalas de marrón.

Paso 7: ¡No te olvides de los labios!



Dibuja una línea por el borde de tus labios con un lápiz perfilador de colores naturales.

Pinta tus labios con vaselina mezclada con ese mismo lápiz o utiliza un suave pintalabios.

Paso 8: Y por último el colorete



Usa colores naturales, no uses anaranjados.

Extiende el colorete sobre tu pómulos hacia la mejilla.

Escucha aquí





Moda y belleza mujer

Imprescindibles de otoño ¡Estrena temporada!



ADOLFO DOMINGUEZ

Colonia Agua de Bambú
de Adolfo Domínguez
Edición limitada Pure Ice.



women'ssecret



Sudadera cómoda
de Women'Secret
Ideal para estar en casa.



OYSHO

Zapatillas deportivas
de Oysho
¡Nuevas U Train-!



Stradivarius



Cosmética
de Stradivarius

¡Disfruta maquillándote!



SURKANA

Poncho estampado
de Surkana
Modelo Judit.



PRIMARK

Pendientes dorados
de Primark
Bisutería a buen precio.





Bershka

Bolso pequeño
de Bershka
El rojo es el color de moda.



MANGO



Gafas de sol
de Mango
Elige la que más te guste.



CORTEFIEL

Bailarina de piel
de Cortefiel
Beige y negra.



ZARA

Pantalón vaquero
de Zara
Se llevan bordados
con flores.



Massimo Dutti

Plumas con volantes
de Massimo Dutti
¡Muy original!





Moda y belleza hombre

El afeitado, clave en tu aseo personal

¿Sabes hacerlo correctamente?



Muchos hombres se afeitan a diario, pero ¿lo saben hacer bien?

Para conocer más cosas sobre el afeitado hemos entrevistado a Vicenç Moretó, que es uno de los mejores barberos de España y director de la barbería Vicenç Moretó en Barcelona. Aquí te contamos lo que nos dijo.

¿Qué tipos de afeitado hay?

Hay varios tipos de afeitado:

1. Afeitado tradicional con navaja y toalla caliente.
2. Afeitado con maquinilla de cuchillas.
3. Afeitado con máquina eléctrica.



¿Y cuál hay que elegir?

Se elige por el tipo de pelo y la cara de la persona.

Por ejemplo, si tienes pelos finos y la piel dura o la piel fina y el pelo duro

tienes que afeitarte con máquina eléctrica.

Éste es el afeitado menos agresivo.

Ir a una buena barbería es un placer y probar el afeitado con navaja y toallas calientes.

Una barbería es un local

donde los hombres se cortan y arreglan el pelo.

A cada hombre le funciona una técnica diferente.

No hay un tipo de afeitado ideal.

¿Cómo conseguir el mejor afeitado?

Hay que preparar muy bien la piel y el pelo de la cara con agua caliente, aceites y cremas para antes del afeitado.

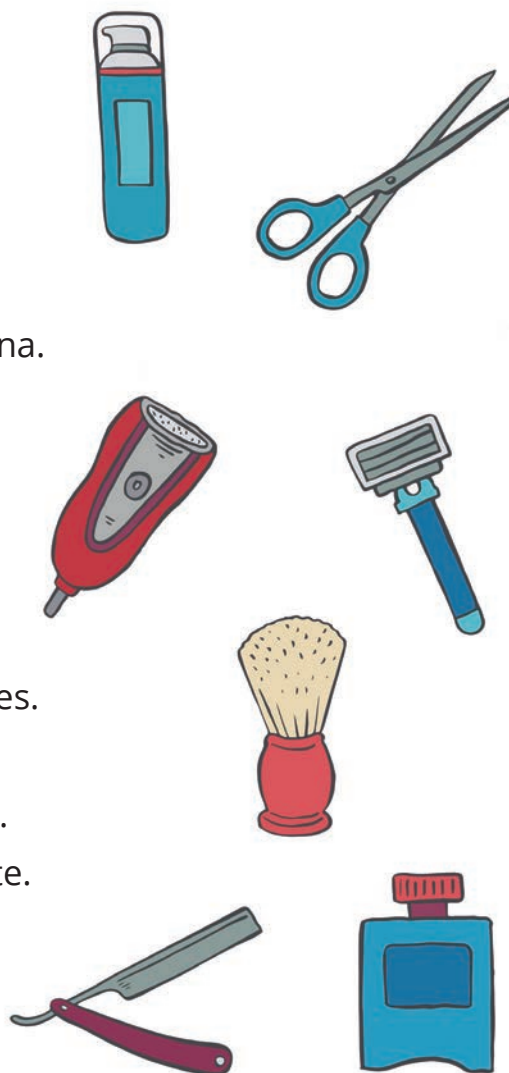
Y tener paciencia y buen pulso.

¿Qué diferencia hay entre afeitarse sólo en casa o ir a una barbería?

El ritual que hacemos los barberos es increíble.

¡Al menos una vez habría que probarlo!

Aunque a veces te afeitas mejor tú sólo en casa porque conoces mejor tu cara.





Moda y belleza hombre



¿Nos puedes dar algunos consejos para afeitarnos solos?

Una muy buena preparación de la cara es esencial. Quizás es mejor afeitarse por la mañana tras la ducha y utilizar una buena cuchilla de afeitar o una buena maquinilla eléctrica.

¿Conviene afeitarnos siguiendo algún orden?

Siempre hay que empezar a afeitarse en la dirección del pelo y después afeitarse a contra pelo.

Contra pelo es en sentido contrario a la salida del pelo.

Normalmente se empieza por las patillas, delante de las orejas y se continúa hacia la barbilla.

Para acabar, se afeita la zona de debajo de la nariz.

¿Es mejor utilizar gel o espuma de afeitar?

El gel es mejor para los afeitados con barba y la espuma o la crema son mejores para afeitados tradicionales.

¿Es imprescindible echarnos aftershave?

Aftershave es un producto para después del afeitado.

Sí, hay que echarse aftershave

porque nuestra piel sufre al afeitarse.



¿Qué aportan los aftershaves a la piel?

Los aftershaves calman e hidratan la piel.
Hidratar es darle a tu piel el agua que necesita.



¿Qué afeitados están de moda?

Se lleva la barba, y es más cómoda.
Con barba sufrimos menos.
Pero si prefieres ir afeitado te recomiendo un bigote.

¿En qué casos aconsejaría dejarse barba o bigote?

En casi todos los casos aconsejaría dejarse barba o bigote.
Hacen más masculino al hombre
y le da mucha personalidad.
Aunque también hay hombres que están bien sin barba y bigote.

¿Qué opina del retorno de la barbería tradicional?

Los barberos estamos encantados.
La vuelta de la barbería tradicional
ha sido muy importante para los barberos
pero de nosotros dependerá este éxito.

¡No lo olvides!

El afeitado merece atención y dedicación
para hacerlo bien.

Como tratamiento de belleza,
también puede ser placentero.

¡Dedícale tiempo y disfrútalo!

Escucha aquí





Moda y belleza hombre

¡Renueva tu vestuario! En blanco y negro



ADOLFO DOMINGUEZ

Agua de Bambú
de Adolfo Domínguez
Colonia para el invierno.



Chaqueta deportiva
de Adidas
Colección ZNE Pulse.



Zapatillas de correr
de Nike
Muy ligeras.



Reloj en acero
de H&M
Con correa de piel.



PULL&BEAR

Sudadera de algodón
de Pull and Bear
Disfruta de su calor.



Stradivarius

Camiseta geométrica
de Stradivarius
¡Te gustará seguro!





CONVERSE

Chándal cómodo
de Converse

¡Nueva colección NBA!



ZARA

Moderna billetera
de Zara

Con un diseño atractivo.



Bershka

Pantalón vaquero
de Bershka

Ponte unos jeans.



Pedro del Hierro

Cazadora de napa
de Pedro del Hierro
¡Sigue de moda!



Massimo Dutti

Zapatos de piel
de Massimo Dutti
¡Comodidad total!



SPRINGFIELD

Mochila negra
de Springfield

Lleva tus cosas con estilo.





deportes



El Atlético de Madrid inaugura su nuevo estadio

El nuevo estadio del Atleti se llama Wanda Metropolitano.

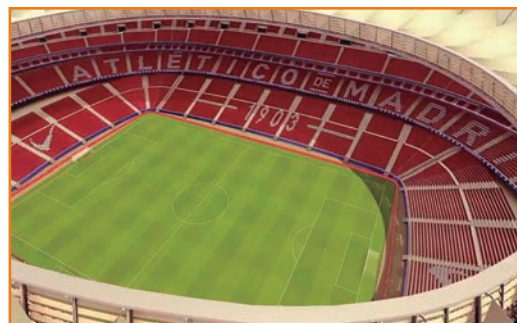
Este sitio se llamaba La Peineta antes.

Es un estadio más grande que el anterior.

El anterior se llamaba Vicente Calderón.

Wanda Metropolitano será el escenario de la final de la Champions de 2019.

La Champions es la Liga de Campeones.



El 16 de septiembre se celebró el primer partido oficial del Wanda.

Acudió el Rey Felipe VI y muchas autoridades.

El Atleti jugó contra el Málaga y ganó 1 a 0.

Fue un momento histórico.

Alberto Contador dice adiós

El ciclismo mundial se ha quedado sin uno de sus grandes ciclistas.

Alberto Contador se ha retirado del ciclismo profesional al finalizar la Vuelta a España 2017.

En la Vuelta este año quedó el cuarto.

Su despedida por las calles de Madrid fue muy emotiva.



Se marcha con muchos triunfos y victorias muy importantes, como 7 Grandes Vueltas.

Es el único corredor español

que ha conseguido ganar las tres grandes Vueltas.

Estas vueltas son el Giro de Italia, el Tour de Francia y la Vuelta a España.

Nadal y Muguruza, números 1 del mundo



Rafa Nadal y Garbiñe Muguruza son los números 1 del mundo en tenis masculino y tenis femenino. Algo que nunca antes había ocurrido en nuestro país. Nunca 2 tenistas españoles habían ocupado juntos el primer puesto de la clasificación mundial de tenis.



Nadal ganó el Trofeo del US Open de Estados Unidos. Y Muguruza alcanza este nivel por primera vez en su carrera deportiva. Muguruza publicó en su cuenta de Twitter el mensaje: cree en ti, los sueños se hacen realidad.

España, medalla de bronce en el Eurobasket

La selección española de baloncesto ganó la medalla de bronce en el Eurobasket 2017 al vencer a Rusia por 93 puntos frente a 85. El Eurobasket es el torneo de baloncesto más importante donde juegan selecciones nacionales de Europa.



El capitán del equipo Juan Carlos Navarro se despidió de la selección con este último partido.

Fotos: Redes Sociales.

Escucha aquí





consultorio ?...?

¿Cómo puedo controlar al hablar mi nerviosismo y mi enfado?

Pregunta: El otro día estaba hablando con una amiga y me empecé a poner nerviosa y a tartamudear. Muchas veces me cuesta hablar y que me entiendan. Eso me pone muy nerviosa y me enfado.



**Respuesta de María José Parras,
que es psicóloga y orientadora educativa:**

Hola amiga. Esto es normal.
Cuando queremos decir muchas cosas
nos cuesta más hablar
y los demás no nos entienden bien.
Nuestra cabeza va más rápido que nuestra boca.

Puedes hacer varias cosas:

1. Para, coge aire y vuelve a empezar.
Intenta decir las cosas más despacio,
y respira después de cada 3 ó 4 palabras.
2. Di lo que te pasa a la persona que te escucha.
Pídelo que tenga paciencia y que no te interrumpa.
Poco a poco conseguirás decir lo que quieres.



Si aun así no te sale bien, no te enfades.
El enfado no te ayuda a estar más tranquila.
Es todo lo contrario.
El enfado te hace hablar más deprisa
y a pronunciar peor las palabras.
Respiras más deprisa y todo es más difícil.

Cuando empieces a notar que te enfadas,
mira hacia otro lado y cuenta hasta 10.
Eso te ayudará a relajarte
y a pensar con más tranquilidad.
¡Es mejor pensar lo que vamos a decir antes de decirlo!

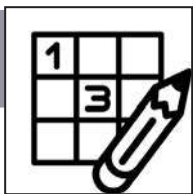
Y para terminar, no te olvides de disculparte
si dices algo que no te gusta.
¡No te preocupes!
Todos nos equivocamos muchas veces al día.

**Mándanos tus dudas y preguntas
a contacta@revistalanuestra.com
y un experto en el tema te dará una respuesta.
¡No hace falta que nos digas tu nombre!**



Escucha aquí





pasatiempos

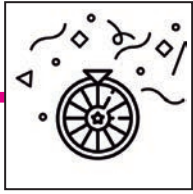
Colorea





Busca las 5 diferencias





Concurso así somos

¿Quieres participar?

Máhdanos tus cuentos, poemas, dibujos, fotos o canciones al correo contacta@revistalanuestra.com.



En cada revista publicaremos los mejores trabajos y miles de personas en España los podrán ver.

Cuentos o poemas

Puedes mandarnos un cuento del tema que quieras. O si prefieres, escribe un bonito poema.

Canciones

¿Te gustaría escribir una canción?
¡Es muy fácil! Máhdanos la letra.

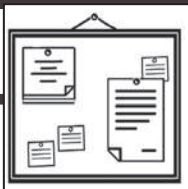
Dibujos

Seguro que tienes algunos dibujos ya pintados.
¿Quieres máhdarnos uno?

Fotografías

Nos encantará recibir las fotos que hagas de paisajes, viajes o mascotas.





tablón de anuncios

Premio Internacional número 13 de cuentos escritos por personas con discapacidad

Organiza: Fundación Anade.

¡Estás a tiempo de enviar tu cuento de cualquier tema al correo fundacion@fundacionanade.org!

Envíalo antes del día 27 de octubre.



Programa de prácticas de la Fundación ONCE-CRUE

Es un programa de prácticas para estudiantes universitarios con discapacidad.

Facilita el acceso a un primer trabajo y mejora las oportunidades laborales.

Te puedes apuntar desde el 15 de octubre hasta el 15 de diciembre.



Convocatoria de ayudas al emprendimiento para jóvenes 2017 (Programa POEJ)

Son ayudas económicas. El Fondo Social Europeo pone parte del dinero.

Esta convocatoria sigue abierta.

El plazo de presentación de solicitudes

termina el 31 de marzo de 2018.



Edición número 11 de las Becas Fundación Universia para universitarios con discapacidad

Este programa pretende fomentar la inclusión social y laboral de las personas con discapacidad

para que puedan estudiar y tener un buen empleo.

Presenta tu solicitud antes del día 27 de octubre de 2017.



Programa de becas Colegios del Mundo Unido

Fundación ONCE patrocina cada año una beca para que un estudiante con discapacidad estudie Bachillerato Internacional, en algún colegio de la Fundación Colegios del Mundo Unido.





Agenda

Soluciones Contagiosas

Fecha: 24 de octubre de 2017.

Lugar: Conde Duque Madrid.

Más información: www.solucionescontagiosas.com



Encuentro Estatal número 11 de Voluntariado Tutelar

Fecha: del 27 al 29 de octubre de 2017.

Lugar: Bilbao.

Más información: www.voluntariadotutelar.org



Congreso Nacional número 8 de Tecnologías de Accesibilidad

Fecha: 6 y 7 de noviembre de 2017.

Lugar: Casa de la Moneda de Madrid.

Más información: www.centac.es



Congreso Nacional número 2 sobre Emprendimiento Social, Empleo y Discapacidad

Fecha: 14 y 15 de noviembre de 2017.

Lugar: Universidad Jaime I de Castellón.

Más información: www.congresoeed.uji.es



Congreso Nacional de Derecho de la Discapacidad

Fecha: del 15 al 17 de noviembre de 2017.

Lugar: Centro de Congresos de Elche.

Más información: www.congreso.fderechoydiscapacidad.es



Congreso Internacional Autismo Sevilla

Fecha: del 30 de noviembre al 2 de diciembre de 2017.

Lugar: Hotel NH Collection de Sevilla.

Más información: www.autismosevilla.org



Encuentro Nacional número 17 de Familias de Down España

Fecha: del 6 al 9 de diciembre de 2017.

Lugar: Hotel Ilunion Tartessus Sancti Petri en Cádiz.

Más información: www.encuentrodefamiliasdown.com



Publicidad

Nosotros plantamos la semilla.
Ayúdanos a que crezca...

Buscamos marcas amigas
que quieran eliminar barreras cognitivas.

¡Únete y colabora!



La nuestra

La primera revista de lectura fácil. Sin barreras cognitivas.

contacta@revistalanuestra.com





La Nuestra crece gracias al apoyo de mucha gente...

