



ASOCIACIÓN DE AFECTADOS POR TDAH DE MADRID

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2016-2017.

(Para la realización de cualquier actividad propuesta, se debe contactar con ANSHDA al teléfono 913560207)

- **REUNIONES INFORMATIVAS Y ORIENTATIVAS:** Información, orientación, asesoramiento, dudas y preguntas sobre el TDAH.
- **EVALUACIONES PSICOPEDAGÓGICAS:** Realización de diferentes cuestionarios y test psicológicos que ayuden a un mejor enfoque y diagnóstico del niño con dificultades de atención, impulsividad y/o hiperactividad. La realización de estas evaluaciones es matinal y el coste varía dependiendo de las pruebas a realizar.
- **TERAPIAS PSICOLÓGICAS:** Nuestro equipo aboga por un tratamiento multidisciplinar del TDAH, por lo que las terapias se realizan de manera individual, actuando en los diferentes ámbitos que interrelacionan con el paciente TDAH.
De lunes a Jueves en horario de tarde.

- **GRAFOTERAPIA - REEDUCACIÓN GRÁFICA.** Es una técnica que corrige los trazos/movimientos de la escritura para que sea clara y legible de forma definitiva.

Cada una de las letras que forman un idioma, español, inglés... consta de 12 trazos, los cuales, también están asociados a áreas de comportamiento.

La escritura ilegible y/o desorganizada, se produce, en general, por dos razones:

1. Por deficiente o mala psicomotricidad fina (por sujetar mal el bolígrafo, por la posición incorrecta de la mano, por el brazo...).
2. La letra, muestra, nuestra realidad mental, emocional y social. La escritura, es como una radiografía de nuestra personalidad, de ahí, que refleje trastornos, entre los cuales, están: la desorganización, falta de atención, hiperactividad, desmotivación, baja autoestima, bloqueo en los exámenes, timidez...

Con esta técnica, además de corregir la escritura, mejoran otros problemas asociados a la escritura. Consultar precios en secretaría de la asociación.

Las sesiones son los martes por la tarde, tienen una duración de 40 min.

- **TALLERES DE FORMACIÓN PARA PADRES/MADRES Y PROFESIONALES:** Los viernes de 17.00 h a 20.00 horas.

18-11-2016 *Ayuda a los chic@s con TDAH a planificar y organizarse.*

27-01-2017 *Abordar los deberes y dificultades de aprendizaje en los chic@s con TDA-H*

24-03-2017 *Aprendemos a manejar las conductas desafiantes*

19-05-2017 *¿Y después de la ESO que hacemos? Orientación académica-laboral*

- **CHARLAS DE ORIENTACIÓN PARA PADRES/MADRES CON HIJ@S CON TDA-H (Nuevo):** Se lanzarán a lo largo del curso diferentes charlas informativas gratuitas y con una duración de hora y media los viernes por la tarde de 17.00 a 18.30 horas

28-10-2016 *“¿Qué es el TDAH?”*

10-02-2017 *“Comunicación colegio- familia”.*

21-04-2017 *“Factores de riesgo en los adolescentes”.*

- **CURSO PARA PADRES “APRENDER A MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL TDA-H CON TÉCNICAS BASADAS EN MINDFULNESS” (Nuevo):**

Es esencial el manejo de la ansiedad para el tratamiento específico del TDA-H y en todo caso, para una mejora de la calidad del paciente y de las personas de su entorno.

En este curso, presentaremos las Técnicas basadas en Mindfulness como alternativa para el manejo de la ansiedad.

1. *Bienestar. Reducción de estrés, Tratamiento complementario para enfermedades crónicas*
2. *Reforzar habilidades personales. Actitud, Atención, Comunicación, Regulación emocional.*
3. *Presencia y conexión mayor con las personas. Empatía, Confianza, Toma de decisiones.*

El curso se compone de 8 sesiones, un total de 16 horas, realizándose los VIERNES de 10.30 a 12.30 horas.

1 ^{er} curso:	Octubre	7-14-21-28
	Noviembre	4-11-18-25.
2 ^o curso:	Febrero	3-10-17-24.
	Marzo	3-10-17-24.
3 ^{er} curso	Mayo	5-12-19-26.
	Junio	2-9-16-23.

- **TALLER VIVENCIAL PARA PADRES/MADRES (NUEVO):**

¿Te cuesta manejar los conflictos familiares con tu hijo? ¿Tiene tu hijo mal comportamiento y no sabes cómo gestionarlo?

El TDAH puede convertirse en un obstáculo importante para el desarrollo adaptativo de los niños, sobre todo si además presentan problemas de conducta.

El Taller vivencial para padres de niños de **6 a 13 años** tiene como objetivo entrenar a los padres en habilidades eficaces para potenciar las conductas pro-sociales, cognitivas y conductuales de sus hijos y reducir sus comportamientos problemáticos.

Este taller grupal abordará un amplio rango de experiencias y emociones que son compartidas por todos, adquiriendo técnicas de afrontamiento en la práctica real.

Es aconsejable que este taller vivencial lo realicen los dos progenitores.

Se realizará una vez al mes en sábado por la mañana. 10.30 a 12.00 horas

- **GRUPO DE PAUTAS PARA PADRES/ MADRES:**

¿Tienes problemas en la relación con tu hijo? ¿Es muy impulsivo, no se autocontrola? ¿Te cuesta marcarle LIMITES?

Se ayudará a los padres/madres en la resolución de conflictos y dudas que surgen en el día a día con el adolescente TDA-H.

Se realizarán los miércoles cada quince días de 20.00 a 21.00 horas, de **14 años en adelante**, con una duración trimestral.

- **GRUPO DE HABILIDADES SOCIALES PARA NIÑOS DE 7 a 12 AÑOS:** Como objetivos nos planteamos una mejora de la comunicación y relación social así como, una mejora del funcionamiento ejecutivo. Los grupos estarán formados por un número de asistentes entre 6 u 8 niños, divididos en dos grupos:

- grupo de niños con edades entre **7 a 9 años.**
- grupo de niños con edades entre **10 a 12 años.**

Estos talleres se realizarán cada 15 días, los miércoles de 18.00 a 19.00 horas.

- **TALLER DE “TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ORGANIZACIÓN PARA ADOLESCENTES CON TDAH”,**

Cuyo objetivo es que los niños alcancen una mejora en la organización de los tiempos de estudio y ocio, así como, una planificación y estructuración de las tareas. Al mismo tiempo, les enseñaremos como realizar un método de estudio adaptado a sus capacidades y habilidades.

El taller será cuatrimestral en sesiones de una hora de duración todos los miércoles de 17.00 a 18.00 horas. El precio del taller será de 60 €/mes, se cobrará a primeros de mes.

- **GRUPO PARA ADOLESCENTES DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD;** dirigido a Socios. o a cualquier adolescente con edad comprendida entre los **13 y los 18 años**.

Con esta actividad se pretende cubrir las necesidades sociales de los adolescentes, fomentando una forma alternativa de ocio y de relación con los iguales.

Buscamos que los adolescentes se den cuenta y reflexionen especialmente sobre:

- Sus formas de relación social y las dificultades que se les presentan..
- Que conozcan qué es el Déficit de Atención y la Hiperactividad y desarrollen estrategias para desenvolverse socialmente.
- Fomentar alternativas de ocio diferentes al uso de “las maquinitas” (charlar, visita museos, salidas al campo...)
- Abordar los cambios y crisis evolutivas que se producen en la adolescencia.
- Trataremos otros temas de su interés (Educación sexual, terrorismo, interculturalidad, drogodependencias, acoso escolar...)

Este taller será vivencial, lúdico y que parta de la experiencia entre iguales para aprender y mejorar las habilidades sociales, potenciando las dinámicas grupales, el desarrollo de la creatividad y el juego como movilizadores.

Este grupo se realizará los segundos sábados de mes, de 10:30 a 12:30 horas.

- **GRUPO TERAPÉUTICO PARA ADULTOS AFECTADOS CON TDA-H:** Terapia grupal, en la que se trabajarán, a nivel emocional todas las tensiones, angustias, preocupaciones e incluso problemas de adaptación y aceptación de los adultos afectados con TDA-H, se realizará los lunes de 20.00 a 21.30 horas con una frecuencia quincenal.
- **CLUB JUVENIL de OCIO Y TIEMPO LIBRE DE ANSHDA.** para chicos y chicas de 7 a 18 años. Adecuado para el tiempo libre de los chicos, en un marco educativo y formativo, para que se comporten con libertad y responsabilidad. El tiempo libre, tiene una notable trascendencia educativa. Se realizarán juegos, trabajos manuales y artísticos, salidas programadas, etc.
- **PROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE PARA LOS CHAVALES:** Salidas de un día de ocio para los chic@s, lo dirigirán monitores responsables y expertos en TDAH. Se irán ampliando las salidas a fines de semana, campamentos de Navidad, Semana Santa y verano.
- **JORNADAS DE CONVIVENCIA Y ENCUENTRO FAMILIAR:** El objetivo es favorecer el movimiento asociativo, conocernos y estrechar lazos entre tod@s. Se os irá informando puntualmente de la organización y realización de las mismas.
- **CHARLAS INFORMATIVAS EN LOS COLEGIOS:** Para todos aquellos Colegios que las soliciten, proporcionando información y estrategias de Actuación del TDAH, dirigidas a profesores y/o padres. Para todos aquellos que os pueda interesar que vayamos al colegio de vuestro hijo, llamar a la asociación para poder informaros y programarlo.
- **CURSOS DE FORMACIÓN A PROFESORES EN LOS COLEGIOS:** En los que se proporcionan pautas de intervención a seguir con estos niños en el aula. La duración sería de un mínimo de 6 horas repartidas en un horario acordado entre el ponente y el colegio y con un mínimo de 15 asistentes. Para más información llamarnos a la asociación.