



Asociación de Afectados por TDAH de Madrid

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2019-2020.

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

- 1. REUNIONES INFORMATIVAS.** Información sobre el funcionamiento y actividades de la Asociación.
- 2. SESIÓN DE ORIENTACIÓN INDIVIDUALIZADA Y PERSONALIZADA.** Realizada por psicóloga experta en TDAH, para orientación, asesoramiento, dudas y preguntas sobre cada caso particular.

Importe 20 €.

- 3. 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.

- 4. TERAPIAS PSICOLÓGICAS y PSICOPEDAGÓGICAS.** 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. Precio para socios 50 €/sesión.

- 5. GRAFOTERAPIA - REEDUCACIÓN GRÁFICA.** Es una técnica que corrige los trazos/movimientos de la escritura para que sea clara y legible de forma definitiva. Con esta técnica, además de corregir la escritura, mejora otros problemas asociados a ella. Consultar precios en la asociación.

Martes por la tarde, con una duración de 40 min y un precio de 125 €/mes.

- 6. FORMACIÓN PARA PADRES/MADRES Y PROFESIONALES: "CAFÉ CON EL EXPERTO".** Charla- coloquio con un experto en TDAH sobre diferentes problemáticas que surgen en el día a día con un afectado de TDAH.

Se realizarán los **Viernes de 18.00. a 20.00 horas.**

El plazo de inscripción se cierra 1 semana antes de la realización del taller.

- 18/10/2019: "AYUDA A TUS HIJ@S A AFRONTAR LAS TAREAS ESCOLARES"
- 31/01/2020: "APRENDE A GESTIONAR LAS SITUACIONES DE CONFLICTO Y COMPORTAMIENTO"
- 20/03/2020: "AFRONTA LA ADOLESCENCIA, LAS ADICIONES Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS"
- 08/05/2020: "MOTIVA Y MEJORA LA AUTOESTIMA DE LOS CHIC@S CON TDAH"

Socios: 1 asistente 20 € - 2 asistentes 30 €.
No socios: 1 asistente 30 € - 2 asistentes 50 €.



7. "PUNTO DE ENCUENTRO PARA RESOLUCIÓN DE LOS CONFLICTOS DEL DÍA A DÍA". (Nuevo) Grupo de ayuda que se realizará para padres de niñ@s de 6 a 12 años y otro grupo para padres de chic@s de 13 en adelante.

Tendrá una frecuencia mensual, sin ser necesaria la continuidad en cada mes, pero sí la preinscripción.

El plazo de inscripción se cierra 1 semana antes de la realización del taller.

Sera impartido por la Psicóloga Salomé Taboada, los PRIMEROS y SEGUNDOS martes de CADA MES de 19:30 a 20:30.

Precio 20 €/sesión.

8. GRUPO DE ENCUENTRO Y AUTOAYUDA PARA ADULTOS AFECTADOS TDA-H. (Nuevo) Grupo de ayuda en el 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 EL 3er MARTES DE CADA MES de 19.30 a 20.30 horas con una frecuencia mensual.

El plazo de inscripción se cierra 1 semana antes de la realización del taller.

Precio 20 €/sesión.

9. GRUPO DE HABILIDADES SOCIALES y MEJORA DE LA ATENCIÓN, para niñ@s 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.
Precio 20 €/sesión y se cobrará trimestralmente a primeros de cada trimestre.

10. GRUPO PARA ADOLESCENTES. Dirigido a adolescentes de edades entre los 13 y 17 años.

Se pretende cubrir las necesidades sociales de los adolescentes, fomentando una alternativa de OCIO y de relación con los iguales.

Este taller será vivencial y lúdico, partiendo 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 3^{eros} sábados de mes de 11.30 a 13.30 horas.
Precio 30 €/mes para los socios y de 70 €/mes para NO socios.

11. "HAZ TUS DEBERES en ANSHDA": (Nuevo). Para que los chic@s puedan hacer y entender los deberes, tendremos en la asociación un profesor/profesora, concedores de TDAH, donde recibirán apoyo con los deberes. Grupo mínimo de participantes 6 chic@s.

Se realizará todos los MARTES y/o JUEVES: (Se pueden elegir 1 o los 2 días)

- E.S.O Secundaria de 17:00 a 18:00 horas.
- 1º, 2º y 3º Primaria de 18.00 a 19.00 horas.
- 4º, 5º y 6º Primaria de 18:00 a 19:00h.

Un día a la semana 35 €/mes.
Dos días a la semana 65 €/mes.

12. INTENSIVOS DE "TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ORGANIZACIÓN" (Nuevo). A partir de 5º primaria, ESO, BACHILLERATO Y GRADOS. (JULIO Y SEPTIEMBRE)

Cuyo objetivo es, que los chic@s 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. Inscripción previa en ANSHDA.

Sesiones de una hora y media de duración (se informará de los días).

Precio del taller 60 €/mes.

13. CLUB JUVENIL de OCIO Y TIEMPO LIBRE DE ANSHDA. para chicos y chicas de 7 a 17 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 y salidas programadas, etc.

Precio 50 €/mes para los socios y 90 €/mes para NO socios.

14. PROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE PARA LOS CHAVALES: Salidas de un día de ocio para los chicos, lo dirigirán monitores responsables y expertos en TDAH. Se irán ampliando las salidas a fines de semana, campamentos de Navidad, Semana Santa y Verano.

15. GRUPO DE SALIDAS A LA MONTAÑA: (rutas, escalada, rapel, descenso de barrancos) se potencian actitudes basadas en el esfuerzo, la superación y el compañerismo, desarrollando una sensibilidad por la montaña y lo que les aporta, aparte de los conocimientos, valores y actitudes necesarios para poder desenvolverse de forma autónoma y responsable en el medio natural. Se informará de fechas, horario y requisitos según se programe cada salida.

Precio 25 €/salida.

16. "APRENDER A MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL TDA-H CON TÉCNICAS BASADAS EN MINDFULLNES"

✓ **CURSO DE MINDFULNESS DE 8 SEMANAS**

Una sesión presencial de dos horas durante 8 semanas, en grupos reducidos, experimentando las prácticas, conceptos y actitudes de mindfulness, que realizarás posteriormente en tu día a día para ir "entrenando" cuerpo y mente en la experiencia mindfulness.

Lunes de 20.00 h a 22.00 h.. Precio 200 €.

✓ **TALLER DE MINDFULNESS INTENSIVO DE UN DÍA**

Orientado a aquellas personas que buscan iniciar y acercarse a los conceptos, técnicas y práctica de Mindfulness y quieren empezar a beneficiarse de sus efectos.

Será en **sábado**, de 10.00 h a 18.00 h. Precio 150 €.

17. JORNADAS DE CONVIVENCIA Y ENCUENTRO FAMILIAR: El objetivo es favorecer el movimiento asociativo, conocernos y estrechar lazos entre todos. Se os irá informando puntualmente de la organización y realización de las mismas. Se informará de fechas según se programe la actividad.

18. 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. A todos que os pueda interesar que vayamos al colegio de vuestro hijo, llamar a la asociación para poder informaros y programarlo.

19. 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 llamar a la asociación.

20. "ESCUELA DE PROFES". Para los profesionales de la educación, donde se les dará un enfoque claro del TDAH, para que tengan pautas y estrategias y puedan y sepan actuar en las aulas con los alumnos TDAH.