



ANDAR

ASOCIACIÓN NAVARRA
DE APOYO A PERSONAS
CON TDAH DE LA RIBERA

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2025 ASOCIACIÓN ANDAR

MEMORIA ACTIVIDADES 2025

ASOCIACIÓN ANDAR

El año ha venido marcado por la celebración del 20 aniversario y por una constante adaptación para dar respuesta a la demanda creciente.

RECURSOS HUMANOS:

1. **RECURSOS HUMANOS:** A lo largo del año hemos contado con:

Actualmente, configuran ANDAR:

- Dos psicólogos a jornada completa; una psicóloga a tres cuartos de jornada (media jornada a partir de septiembre); dos psicólogas a media jornada; un psicólogo a un cuarto de jornada para talleres; y una psicóloga a un cuarto de jornada para intervención individual.
- Una psicóloga externa para talleres de habilidades sociales y adolescentes.
- Una administrativa a media jornada.
- Una persona contratada diez horas semanales para monitorizar el grupo de apoyo escolar de enero a junio. Desde septiembre, esta labor se ha asumido desde el equipo profesional contratado.
- Personal de limpieza.
- Junta Directiva.
- 77 voluntarios/as (usuarios/as y exusuarios/as, familiares, alumnado de centros educativos, Junta Directiva, programa PASE, Berriztu y Tiempo Fuera) y 8 personas en prácticas.

*A lo largo del año fue necesario aumentar el número de profesionales contratados para poder dar respuesta a la demanda, pero, aun así, terminamos el año con los cupos de intervención individual y algunos talleres grupales completos.

ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Nuestra Asociación pertenece a la Comunidad Foral de Navarra. Aunque la sede se sitúa en Tudela, su proyecto se dirige a todas las poblaciones de la Ribera de Navarra, acudiendo usuarios/as de más de 20 localidades diferentes. Tratamos de facilitar la asistencia de las personas que vienen de fuera de Tudela siempre priorizando sus horarios por los desplazamientos.

Además, para acciones de formación y coordinación, los profesionales de ANDAR se desplazan a los centros educativos de las diferentes localidades, sobre todo de la Ribera de Navarra y zona media.

ACOGIDA Y ACOMPAÑAMIENTO A NUEVAS FAMILIAS.

Acogida a nuevas familias

Esta actividad ha consistido en atender a todas aquellas familias que se han puesto en contacto por primera vez con la Asociación.

A lo largo de 2025 se han atendido a **82 nuevas familias** de las que **49 se han asociado**. El resto, han sido derivadas a otros profesionales (en parte debido a que algunos de los casos han resultado no cumplir los criterios de TDAH) y el resto, están en proceso de diagnóstico o de acogida.

Nos encontramos ante una derivación directa de los servicios de salud que incluyen el contacto con ANDAR en el tratamiento recomendado. Esto nos hace saber que el trabajo que realizamos es de calidad, pero, a su vez, está empezando a complicar el poder dar respuesta a toda la demanda.

PROGRAMA DE APOYO FAMILIAR

Jornadas Formativas para familias.

A lo largo de este año 2025 hemos llevado a cabo las siguientes sesiones:

- Viernes 10 de enero: “Me da pereza”. 14 asistentes.
- Viernes 14 de febrero: “**TDAH y adolescencia**”. 15 asistentes.
- Viernes 14 de marzo: “**Normas y límites en casa**”. 20 asistentes.
- Viernes 10 de abril: “Impacto de una buena convivencia familiar en nuestros hijos/as”. 8 asistentes.
- El viernes 23 de mayo “**Normas y límites en casa, 2ª parte**”. 10 asistentes.
- Viernes 13 de junio: “**El TDAH no coge vacaciones**”. 10 asistentes.
- Viernes 26 de septiembre: “**organización y rutinas diarias**”. 16 asistentes.
- Viernes 24 de octubre: “**Impacto del TDAH en la dinámica familiar. Estrategias de autocuidado para padres y madres**”. 40 asistentes.
- Viernes 13 de diciembre: **Alerta de comorbilidades**. 14 asistentes.

Todas las jornadas han sido llevadas a cabo en un **doble formato, presencial y streaming** (a través de nuestro perfil de Facebook). La asistencia a estas sesiones viene indicada tras cada sesión. Las visualizaciones en Facebook han sido unas 6.000 en total.

Cursos para familiares:

Dirigida a las familias, profesionales y población general, combinando también formato presencial y online.

Las Jornadas con motivo del 20 aniversario de la Asociación tuvieron lugar el fin de semana del 21 y 22 de noviembre, en el Salón de Actos de la UPNA de Tudela. En ellas participó como ponente **José Ramón Gamo** (reconocido a nivel nacional como uno de los mayores expertos en TDAH) y los profesionales de ANDAR. También se hizo un homenaje a todas las personas que han colaborado con la asociación a lo largo de estos años.

La asistencia fue de 280 personas. Los vídeos de nuestras ponencias se han colgado en nuestro canal de YouTube para que todo el que esté interesado los pueda visualizar; cada ponencia cuenta ya con más de 2.000 reproducciones.

Apoyo psicológico familiar individualizado:

A lo largo de 2025 hemos mantenido sesiones con más de 200 familias, realizando atención, seguimiento y apoyo ante dificultades puntuales.

Grupos de apoyo mutuo:

Durante 2025 se han impulsado de nuevo estos espacios para que las familias compartan situaciones y reciban ayuda mutua.

Se realiza una vez al mes.

La asistencia ha sido de 20 personas de media.

PROGRAMA: A MÍ TAMBIÉN ME PASABA.

Gracias a un premio recibido por los laboratorios Shibuya. Detectamos TDAH en los familiares de nuestros usuarios/as para después poder derivar o intervenir con ellos/as. Nos basamos en el componente genético de este trastorno y en lo importante, de cara a un buen pronóstico de sus hijos/as, del control de síntomas en los familiares. Consistió en varias fases:

- El cuestionario de cribado de síntomas fue contestado por 120 familiares, de los cuales pasaron el punto de corte más de 50.
- Entrevista personalizada con los que pasaron el punto de corte.
- Taller psicoeducativo para aquellos/as que seguían manteniendo síntomas en la actualidad. Se han realizado varias sesiones durante 2025.
- **Elaboración de informes para derivación a salud mental** para aquellos/as que presentaban sintomatología significativa.
- En 2025 participaron 22 personas en este grupo y se ha continuado difundiendo el estudio para que otras entidades puedan replicar la experiencia con sus familiares.

***EVALUACIÓN DE TDAH EN PERSONAS ADULTAS:**

Durante 2025 se ha trabajado en la preparación de un protocolo de evaluación para personas adultas con TDAH en coordinación con Salud Mental. En noviembre se mantuvo una reunión con el equipo de Salud Mental de adultos para coordinar su puesta en marcha, prevista para el primer trimestre de 2026.

APOYO A PERSONAS CON TDAH

**** Actividades de trabajo individual:***

Apoyo Psicopedagógico individualizado.

A lo largo de 2025 hemos realizado intervención individual con **200 chicos y chicas** (15 personas más que el año anterior).

Intervención con TDAH adulto:

Tanto personas detectadas a través del programa “A mí también me pasaba”, como usuarios/as que pasan a la edad adulta y adultos que acuden directamente a la Asociación. Han participado 24 personas.

Orientación académica y laboral:

Se ha llevado a cabo el programa de orientación con **25 chicos/as y sus familias**. Las dudas suelen surgir fundamentalmente en 3º de la ESO (sobre qué itinerario elegir), 4º de la ESO y 2º de Bachiller (qué carrera escojo). Pero también atendemos otro tipo de decisiones como la entrada o no en aulas de refuerzo, en FP Básica, diversificación, etc.

**** Actividades grupales:***

Apoyo escolar o grupo de estudio

Se realiza **de lunes a jueves en dos horarios**, de 16.00 a 17.00 y de 17.00 a 18.00. Han acudido a lo largo del año **55 chicos/as** de edades comprendidas entre 8 y 16 años.

Taller de habilidades sociales.

*Talleres de habilidades sociales con videojuegos: Esta metodología nos aporta la ventaja de que, al introducir el videojuego como herramienta, aumenta la motivación de los participantes gracias a la cual es más fácil trabajar y alcanzar los objetivos marcados con cada chico/a. Se realiza con periodicidad semanal.

Se llevan a cabo los viernes en horarios diferentes:

- viernes de 15.30 a 16.15
- viernes de 16.15 a 17.45
- viernes de 17.45 a 18.30
- viernes de 18.30 a 19.15

Está llevado a cabo por un psicólogo de ANDAR para llevar estos grupos y apoyados por un voluntario (usuario a su vez de ANDAR) experto en videojuegos y por alumna en prácticas. Han participado 24 chicos y chicas a lo largo del año.

*Talleres de habilidades sociales basados en juegos de mesa, de exterior o dinámicas:

Se realizan con periodicidad quincenal:

- Grupo 1 y 2: lunes de 18.30 a 19.15
- Grupo 3: lunes de 19.15 a 20.00

Se han llevado a cabo en la sede de la Asociación por una profesional externa, apoyada por voluntarios/as de San Francisco Javier y estudiantes en prácticas. Han participado 12 chicos y chicas en total a lo largo del año.

En conjunto, los talleres de habilidades sociales han contado con 36 chicos y chicas durante 2025.

*Grupo de habilidades sociales adolescentes:

Se ha iniciado en 2025, dirigido a adolescentes. Está llevado a cabo por la profesional externa.

*Taller habilidades sociales mediante Virtual HHeroess

Gracias a una subvención concedida por Innovasocial de Fundación Caja Navarra y Fundación "la Caixa", se elaboró un juego para el desarrollo de habilidades sociales en realidad virtual. Se presentó en mayo de 2025 y se ha preparado para utilizarlo como herramienta terapéutica en colaboración con el terapeuta.

Taller de Ajedrez educativo:

Se ha organizado en dos grupos que tienen sesión cada 15 días los lunes en horario de 18.30 a 19.15.

A lo largo de 2025 han participado 16 chicos y chicas.

Todos/as han acudido por decisión propia, asisten de manera regular y puntual, han aumentado su habilidad jugando, así como las destrezas en planificación y la reflexividad.

Talleres de estimulación cognitiva

Talleres de pequeño grupo, de edades y características homogéneas para realizar, en formato grupal, entrenamiento cognitivo dividido en diferentes áreas: Velocidad de procesamiento, Memoria de trabajo y Tolerancia a la Frustración.

Los talleres, con periodicidad semanal, han sido llevados a cabo por un psicólogo contratado para conducir estos talleres (el mismo que dirige los talleres de Habilidades sociales de videojuegos). Los talleres se realizan: **martes, miércoles y jueves de 18.30 a 19.15 y los viernes de 17.45 a 18.30**

A lo largo de 2025 han participado **24 chicos y chicas** de edades comprendidas entre 7 y 15 años divididos por edad y características en los diferentes talleres.

***Programa "Siguiendo el Rastro":**

Durante 2025 han participado 36 chicos y chicas. Varios usuarios/as y exusuarios/as han actuado como mentores, compartiendo experiencias y estrategias con otros chicos/as con TDAH. Esta actividad ha favorecido la ayuda mutua y el desarrollo personal tanto de las personas mentorizadas como de quienes han ejercido el rol de mentor/a.

* ACTIVIDADES DE VERANO:

- **Talleres de estimulación de la lecto escritura:** Generalmente en parejas, tuvo un carácter lúdico. Dirigido a los chicos/as de la Asociación con dificultades en estas áreas. Se ha realizado todos los lunes de verano, en turnos de media hora desde las 10.00 hasta la 13.00.
Se han llevado a cabo en el local de ANDAR en una de las salas de actividades. Participaron 12 chicas y chicos.
- **Videojuegos.** Para que nuestros chicos/as disfruten jugando con iguales. Se ha realizado todos los **miércoles** de verano. Hemos ido alternando diferentes juegos cada miércoles. Hemos tenido que desdoblar o incluso triplicar los grupos para que pudiesen participar todos/as los inscritos/as. El horario ha venido marcado por el número de grupos necesarios, a partir de las 10h con una hora de duración cada taller.
Se han llevado a cabo en el local de ANDAR en una de las salas de actividades. Han participado **14 chicos/as en total.**
- **Actividades deportivas:** piragüismo, pesca y bici-frontón. Para que nuestros chicos/as pudieran practicar y disfrutar de los grandes beneficios del deporte tanto a nivel físico, emocional, social, etc.
Fechas de realización:
 - Pesca: 1 de julio y 19 de agosto. Asistencia 5 chicos/as.
 - Piragüismo: 8 de julio. Asistencia 7 chicos/as.
 - Bici frontón: Todos los viernes de julio y agosto (excepto días de cierre de ANDAR). Asistencia: 8 chicos/as
- **Manualidades, lego y torneo de ajedrez:** jueves de julio y agosto de 10.00 a 11.30. Asistencia 14 chicos/as.
- **Taller “palabras que nos conectan”:** promovido por el Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de Tudela, con el objetivo de que los chicos y chicas aprendieran habilidades de escucha activa, resolución de conflictos y trabajo cooperativo. Todo ello a través del juego y la expresión corporal. El objetivo de este taller fue dotarles de herramientas que les permitan relacionarse de manera óptima con las personas de su entorno. Esta actividad se realizó en ANDAR, y fue impartido por Laura Puyo (Psicóloga del Área de Bienestar Social de Tudela), Eneko González (Ekilikua) y Carlota Marín (actriz de teatro y escritora). Se realizó la semana del 14 al 17 de julio en horario de 10.00 a 11.30.
La participación fue de 10 chicos/as.

- **Excursión familiar a Sendaviva:** el 27 de septiembre se realizó una excursión familiar a Sendaviva, con la participación de 120 personas.

* TALLER DE PREVENCIÓN-PROMOCIÓN DE LA SALUD SEXUAL Y AFECTIVA EN PERSONAS CON TDAH

Un año más, llevamos a cabo este taller dirigido a chicos/as con TDAH y a sus familias.

El taller se estructuró en 3 grupos diferentes divididos por edad:

- Grupo 1. De 10 a 12 años. 26 de agosto en horario de 10 a 12.00
- Grupo 2. De 13 a 14 años. 28 de agosto en horario de 10 a 12.00
- Grupo 3. A partir de 15 años. 29 de agosto en horario de 10 a 12.00

Asistieron 20 chicos/as a los talleres grupales. En total, teniendo en cuenta el trabajo grupal e individual de prevención afectivo-sexual realizado durante el año, se llegó a 55 personas.

COORDINACIÓN CON ENTIDADES Y OTROS PROFESIONALES

Para obtener unos resultados adecuados en cualquiera de las actividades antes presentadas, es necesario que la labor de coordinación sea continua, rigurosa y siempre con talante de colaborar y no solaparse. Podríamos decir que esta actividad que realizamos día a día, que forma parte del “*modus operandi*” de los profesionales de la Asociación, es una de las piezas fundamentales de nuestra razón de ser. Nos hemos coordinado con:

Instituciones oficiales:

- **Gobierno de Navarra:** ANADP, Educación y Salud (para subvenciones).
- Contactos con los diferentes **partidos políticos de Tudela** para presentar nuestras necesidades y escuchar sus propuestas.
- Reuniones y contactos telefónicos con los **representantes del Ayuntamiento de Tudela** por motivos de subvenciones y trabajo conjunto.
- Contactos con otros **Ayuntamientos de la zona de la Ribera** (en la Asociación participan chicos y chicas de casi todas estas localidades) para la solicitud de colaboración y realizar futuras acciones de sensibilización y divulgación.

- Hemos mantenido diversos contactos con profesionales de la **Salud Mental, Infanto Juvenil, Pediatría y Neuropediatría** para coordinar los casos. En febrero tuvimos una reunión con todo el equipo de infanto- juvenil de Salud Mental de Tudela para coordinar casos e intervenciones. En noviembre mantuvimos una reunión con el equipo de Salud Mental de adultos para coordinar la puesta en marcha de la evaluación de TDAH en personas adultas en la Asociación.
- Relación continua con **tutores, orientadores, profesores**, etc. de numerosos colegios e Institutos, para unificar criterios de intervención y coordinar el trabajo que se realiza con cada chico/a.
- Convenio con **Servicios Sociales de Base** de Tudela y Gobierno de Navarra con el programa PASE, por el cual, menores de edad con denuncias por tenencia o consumo de sustancias estupefacientes pagan sus faltas con trabajos a la comunidad, entre los que se encuentran, colaboración con ONGs. Convenio con Asociación Berritzu para el mismo objetivo. También con “Tiempo Fuera” de Gobierno de Navarra para que chicos/as con partes de expulsión de Valle del Ebro vengan a realizar horas de voluntariado.
- En marzo, tuvieron lugar las **Jornadas de solidaridad bienestar y convivencia organizadas por ETI Tudela**, donde participaban diferentes entidades sin ánimo de lucro y en las cuales pudimos ofrecer información sobre TDAH a los estudiantes de los diferentes grados por medio de un stand colocado en el hall de ambos centros.
- Hemos acudido a diversas sesiones de formación del “**pacto por los cuidados**”, organizadas por igualdad de Ayuntamiento de Tudela. Acuden representantes de todas las entidades de Tudela y el objetivo final es realizar sensibilización para la población sobre esta temática.
- Coordinación con el departamento de Salud para la participación en las **V Jornadas de Salud** celebradas el día 2 de abril en Tudela.
- Reuniones con la responsable del **CAP de Tudela** para la organización de las Jornadas en colaboración.
- En octubre acudimos a la sesión del **Colegio San Francisco Javier de Tudela** para participar en su programa de voluntariado.
- Diversas reuniones de la **mesa de entidades de Asociaciones de Salud**. Ahí hemos participado en el grupo motor de elaboración de la guía de asociaciones y en el de preparación de las jornadas de Salud Mental de Tudela.
- Diversas **universidades** para la realización de prácticas en nuestra Asociación.
- Convenio con **UPNA Campus de Tudela** para la realización de las jornadas sobre TDAH en noviembre.
- Desde septiembre: reuniones con los **representantes del Parlamento de Navarra y director General de Salud**.

Con otras entidades diferenciadas:

- **Entidades bancarias** para solicitud de ayudas.
- En junio acudimos a la presentación de la convocatoria **subvenciones para proyectos sociales de Fundación La Caixa** llevada a cabo en Pamplona.
- Coordinación con profesionales del ámbito privado que también trabajan con nuestros chicos y chicas (logopedas, terapeutas, profesores particulares, etc.)
- Coordinación con **Asociaciones de la zona** para presentar peticiones conjuntas, realizar formación.
- Con asociaciones como ANFAS, ANAC, Proyecto Hombre o Centro Lasa se mantienen contactos continuos para “compartir” casos en diferentes actividades, derivar, etc.
- Asociación Navarra de Autismo para evaluación y coordinación de casos.
- Asociaciones de TDAH de Navarra.
- **Federación Española de Asociaciones de TDAH**. Pertenece a esta federación que a su vez pertenece a la Federación Europea. Asistimos a la asamblea anual.

SENSIBILIZACIÓN Y FORMACIÓN:

Contacto y participación en los **medios de comunicación** de la zona y en redes sociales, tratando de generar una actitud positiva y orientadora, así como para dar a conocer la Asociación, formar y sensibilizar sobre TDAH.

- Participación asidua en diferentes medios de comunicación de la zona.
- Seguimos manteniendo al día nuestra página web para facilitar el acceso a la información de nuestra Asociación.
- Participamos activamente en **Facebook** para que nuestros/as socios/as y las personas que nos siguen, puedan estar al día de novedades, acceder a formación, sensibilizar, etc.
- Nuestro canal de YouTube, donde se recogen charlas y formaciones de la Asociación, cuenta con más de 100.000 visualizaciones.
- En marzo impartimos **una formación a maestros y profesores organizada por el CAP de Tudela**.
- En marzo, tuvieron lugar las Jornadas de solidaridad bienestar y convivencia organizadas por ETI Tudela, donde participaban diferentes entidades sin ánimo de lucro y en las cuales pudimos ofrecer información sobre TDAH a los estudiantes de los diferentes grados por medio de un stand colocado en el hall de ambos centros.

- El 14 y 15 de abril impartimos **sesiones de técnicas de estudio** en el Colegio Huertas mayores dirigidas a alumnos/as y familias.
- En abril de 2025 tuvieron lugar las **V Jornadas de Salud** (organizadas por Gobierno de Navarra), donde pudimos participar junto al resto de entidades de Salud de Tudela en un acto celebrado en la plaza de los Fueros. Además, esa semana impartimos una formación a los/as pediatras del centro de Salud de Buñuel.
- El 18 de junio impartimos **formación en la escuela de música de Valtierra** dirigido al claustro de profesores.
- Del 10 al 17 de octubre participamos en varias acciones con motivo de la **Semana de la Salud Mental de Tudela**, organizada por las diferentes entidades de salud mental de la zona.
- El 27 de octubre celebramos el **Día Mundial del TDAH**: la fachada de la Casa del Reloj de la Plaza de los Fueros fue iluminada de naranja, compartimos la acción en redes y solicitamos a los ayuntamientos de la Ribera que se sumaran a la iniciativa. Además, participamos junto a la Federación Española de Asociaciones de TDAH en las acciones realizadas ese día.
- Con motivo del **20 aniversario de la Asociación** hemos creado un logo conmemorativo y hemos elaborado materiales de difusión, llaveros y pañuelos de fiestas para socios/as y colaboradores. A lo largo del año se han realizado diversas acciones de sensibilización vinculadas a este aniversario.
- El 3 de octubre acudimos a la **Jornada de voluntariado del Colegio San Francisco Javier** para presentar nuestras actividades a los voluntarios/as de este curso.
- Los días **21 y 22 de noviembre celebramos las Jornadas con motivo del 20 aniversario** en la UPNA de Tudela, en colaboración con el CAP de Tudela.
- Se realizó la venta de lotería de Navidad.

RECURSOS MATERIALES PARA LLEVAR A CABO NUESTRAS ACTIVIDADES:

Sede de la entidad: Local alquilado adaptado y que cubre las necesidades de las actividades que se llevan a cabo en la Asociación. Cuenta con tres despachos (uno de administración y dos de atención psicológica) y dos salas grandes para actividades y biblioteca. Está situado en Plaza azucarera nº 1 Bajo. Tudela, Navarra.

Medios técnicos: Contamos con medios técnicos necesarios para llevar a cabo nuestras actividades.

- Generales:
 - Ordenadores, impresoras, fotocopidora, proyector, pantalla, tablets, micrófono, etc.
 - Biblioteca de consulta para profesionales y padres, y biblioteca infantil.
 - Juegos educativos, lúdicos, etc.

- Específicos:
 - Material de evaluación: test y cuestionarios de diagnóstico de TDAH, test de evaluación de inteligencia general, cuestionarios de depresión, ansiedad y habilidades sociales infantiles, test evaluación lectora, etc.
 - Material de intervención: diversos libros de fichas para el trabajo de atención, concentración, autoinstrucciones, motivación, habilidades sociales, razonamiento, lenguaje, matemáticas, técnicas de estudio, etc. Juegos de mesa, didácticos, etc. Juegos para Tablet. Gafas de realidad virtual.
 - Material manipulativo: material para psicomotricidad fina y gruesa (pelotas, islas, aros, etc.).
 - Material para talleres: Play station y Nintendo Switch con juegos para talleres de habilidades sociales. Juegos educativos y didácticos. Material de manualidades y otros necesario para llevar a cabo las actividades.

En 2025 se adquirieron móviles y ordenador para nuevas profesionales, además de materiales de difusión del 20 aniversario y de las jornadas.

*Entre tod@s
es más fácil*

www.asociacionandar.com

Plaza azucarera N1 bajo
31500 Tudela, Navarra

948824763/630650385