

## MEMORIA ACTIVIDADES 2021

### ASOCIACIÓN ANDAR

El presente informe recoge las actividades desarrolladas por la Asociación Andar a lo largo de 2021, para lo cual contamos con apoyo económico del Ayuntamiento de Tudela, de Gobierno de Navarra (Departamento de Educación, Salud y ANADP), Fundación La Caixa, e innovasocial de Fundación La Caixa y CAN. Contamos también con la financiación procedente de las cuotas de socio y actividades, así como donativos puntuales de empresas y particulares.

Somos una Asociación integrada por familiares y personas con TDAH de la Ribera de Navarra. Nuestros objetivos son: apoyarnos mutuamente, formarnos, dar a conocer el TDAH y demandar una atención adecuada y coordinada en los distintos ámbitos. Nuestra misión es *mejorar la calidad de vida de las personas con TDAH y de sus familias*.

#### **SITUACIÓN COVID-19**

El 2021 ha sido nuevamente un año marcado por la incertidumbre en cuanto a la realización de actividades, aforos permitidos, etc. Gracias a nuestro modo de gestionar las actividades, que son continuamente evaluadas para poder aportar cambios y mejoras, hemos podido ir adaptándonos de manera satisfactoria a los diferentes cambios en la evolución de la pandemia. Creemos que nuestra capacidad de ser flexibles y estar abiertos al cambio sin alterar los objetivos planteados, es lo que nos ha hecho concluir el año con unos resultados muy satisfactorios.

Ha sido un gran esfuerzo por parte de los profesionales y usuarios/as el estar siempre pendientes de modificaciones o ajustes en las actividades, pero también, para nosotros, ha sido un reto en cuanto a capacidad de reacción, resolución y flexibilidad. A pesar de todo, hemos podido mantener y cumplir en su gran mayoría los objetivos propuestos para el desarrollo de todas nuestras actividades.

## 1. PROGRAMA DE ACOGIDA Y ACOMPAÑAMIENTO A NUEVAS FAMILIAS.

### *Acogida a nuevas familias (primera entrevista).*

Esta actividad ha consistido en atender a todas aquellas familias que se han puesto en contacto por primera vez con la Asociación. La mayoría de ellas, lo hicieron por vía telefónica y la manera de proceder fue fijar una cita para atender, en primera instancia, a los padres y en una sesión posterior al hijo/a. A lo largo de 2021 se han atendido a **44 nuevas familias (alrededor de 80 personas) de las que 35 se han asociado**. El resto, han sido derivadas a otros profesionales o están en proceso de acogida o diagnóstico.

Este año, seguimos notando un claro aumento en las familias que contactan derivadas directamente de los servicios públicos: Neuropediatría, Salud mental, servicios sociales, etc. para los cuales somos ya el referente claro en cuanto a tratamiento psicopedagógico.

Esta actividad es uno de los pilares de ANDAR ya que, para muchas familias es el primer contacto con el TDAH, y por lo general, no cuentan con suficiente información sobre el TDAH o sobre los itinerarios diagnósticos. Es el momento para situar, tranquilizar, desculpabilizar y comenzar a actuar en la dirección adecuada.

Ha sido llevada a cabo por los tres psicólogos de ANDAR.

## 2. PROGRAMA DE APOYO FAMILIAR

### *Jornadas Formativas para familias.*

Acciones de formación grupales llevadas a cabo por los psicólogos de la Asociación, un viernes por la tarde al mes (de 18.30 a 20.00) en las que se tratan diferentes aspectos en los que los chicos y chicas con TDAH suelen tener dificultades, para aprender la mejor manera de llevarlos a cabo.

A lo largo de este año, hemos podido realizar cuatro jornadas formativas presenciales:

- **Viernes 26 de febrero:** *“Vuestro hijo/a es TDAH”*
- **Viernes 26 de marzo.** *“Alerta roja en casa ¿Cómo actuar en las situaciones más complicadas que nos plantean nuestros hijos?”*
- **Viernes 30 de abril:** *“¿Adicción a nuevas tecnologías?”*
- **Viernes 21 de mayo.** *“Nuestros hijos/as con TDAH nos necesitan, RECTA FINAL.”*
- **Viernes 18 de junio:** *“El TDAH no coge vacaciones”.*
- **Viernes 24 de septiembre:** *“TDAH, alimentación y sueño”.*
- **Viernes 22 de octubre.** *“Nuestros hijos/as se han hecho mayores, pero no ha madurado”.*

Todas las jornadas han sido llevadas a cabo en un doble formato, presencial y streaming (a través de nuestro perfil de Facebook) para poder respetar aforos. la asistencia ha sido siempre la máxima del aforo permitido (8 por sesión excepto la última que permitimos 12 personas).

Han sido llevadas a cabo por 2 psicólogos de la Asociación y por un colaborador de los Servicios Sociales de Base de Tudela.

La evaluación de esta actividad, recogida por medio de cuestionarios, es muy positiva, con una media de más de **4.3 sobre 5**, y con 100% de asistentes que repetirían, por lo que entendemos que estamos cubriendo necesidades reales de las familias.

### **Cursos para familiares:**

El fin de semana del **26 y 27 de noviembre**, realizamos en el Salón de Actos de la UPNA de Tudela el curso: **TDAH a lo largo de la vida**, que fue impartido por **José Ramón Gamo**, experto en TDAH del centro CADE de Madrid, de gran reconocimiento nacional.

Realizamos el mismo curso en dos días diferentes para poder repartir el aforo. Al principio estaba pensado para familiares socios/as, pero, gracias a poder ampliar el aforo, pudimos abrirlo a docentes y público en general.

El viernes se grabó y se ha colgado en nuestro canal de *youtube* para que todo el que esté interesado lo puedan visualizar.

Asistieron **80 y 85 personas respectivamente** (el aforo total de la sala es de 280 y el máximo permitido 95).

La valoración, recogida en cuestionarios, fue de más de un 4 sobre 5.

### **Apoyo psicológico familiar individualizado:**

Sesiones de **intervención familiar individual** en las que caben las consultas, dudas, problemas, etc. de cualquier miembro de la familia, cuidador, etc. que también forman parte del entorno. Están llevadas a cabo por los psicólogos de la Asociación.

En muchas ocasiones es habitual mantener las sesiones con **toda la familia nuclear** junta, ya que muchas de las situaciones problemáticas que se dan están provocadas o mantenidas por las relaciones entre sus miembros y es indispensable trabajar con todos ellos juntos.

Con el apoyo psicológico lo que pretendemos es resolver aquellos problemas que surgen en el día a día y que tanto la familia como el afectado tienen dificultades para resolverlos por sí mismos; por tanto, consiste en localizarlos y trabajarlos antes de que se agraven.

A lo largo de 2021 hemos mantenido sesiones con más de **140 familias**.

### **Grupos de apoyo mutuo:**

Este año se ha mantenido comunicación por WhatsApp, pero no se han tenido reuniones como tal. Se espera que sea retomado en 2022.

## **3. APOYO A PERSONAS CON TDAH**

### ***\* Actividades de trabajo individual:***

#### **Apoyo Psicopedagógico individualizado.**

Sesiones de intervención individual dirigidas a chicos y chicas con TDAH llevadas a cabo por los profesionales de la Asociación. En estas se trabajan aspectos como la estimulación cognitiva, terapia emocional, motivación, funciones ejecutivas, comportamiento, etc. Es imprescindible, para que la intervención sea efectiva, la coordinación con los centros educativos y de salud y otros profesionales que trabajan con nuestros chicos/as.

A lo largo de 2021 hemos realizado intervención individual con **139 chicos y chicas** (más que en años anteriores). La frecuencia de intervención es variable: algunos casos se atienden una vez por semana, otros una vez cada 15 días, incluso otros una vez al mes. Se lleva a cabo durante todo el año en sesiones de 45 minutos acordando día y hora entre profesional y chico/a.

## **Psicomotricidad.**

Consiste en sesiones individualizadas, llevadas a cabo por una voluntaria experta, donde se trabajan aspectos relacionados con la psicomotricidad. Esta modalidad de intervención, considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás ya que desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no sólo desarrolla sus habilidades motoras sino también aquellas relacionadas a lo intelectual, lingüístico y afectivo.

Con este trabajo se pretende intervenir sobre las dificultades y potenciar las habilidades para lograr aumentar las destrezas, motivación y autoestima de los chicos y chicas.

A lo largo del año se han atendido **cuatro casos** en sesiones individuales semanales de 45 minutos de duración, en las que se ha trabajado entre otras cosas el área motora, relación con los objetos y con el espacio, capacidad de disfrute, socialización, afectividad y relajación. Los objetivos a trabajar son complementarios a otras actividades que se realizan en la Asociación.

## **ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y LABORAL:**

Esta actividad está dirigida a aquellos chicos/as que deben tomar decisiones en su itinerario curricular y que no tienen muy claro qué decidir, ya sea porque no saben qué hacer o bien porque no conocen qué es lo que se van a encontrar en los diferentes Grados medios, superiores, Bachiller, etc.

Para orientar adecuadamente, en las sesiones puede participar la familia y también necesitamos contrastar la información con los centros escolares. Se ha llevado a cabo el programa de orientación con **27 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, PMAR, centros ocupacionales, etc.

## **\* Actividades grupales:**

### **Apoyo escolar.**

El objetivo de la actividad es que **realicen sus tareas y estudio** diarios para que, además, adquieran una **autonomía** adecuada en su realización. El éxito del grupo deriva de la confianza en ellos y, sobre todo, en transmitirles la idea de “no rendirse”. Hemos conseguido que todos/as quieran venir de forma voluntaria y encuentren en este grupo un lugar seguro, donde van a ser reforzados y supervisados, y donde siempre vamos a tratar de motivarles para que no se rindan y sigan adelante. Este año se ha hecho especial hincapié en conseguir mejorar el trabajo autónomo de los chicos/as.

Este año, hemos ampliado la oferta de horarios para poder dar respuesta a la demanda y respetar aforos. Se realiza **de lunes a jueves en dos horarios**, de 16.00 a 17.00 y de 17.00 a 18.00.

Este año seguimos contando con **dos personas contratadas** diez horas semanales, para monitorizar el grupo y así evitar la rotación de personas voluntarias y que haya menos contacto y reducir aforo. También hemos podido volver a contar con voluntariado experto, de cuarto de la ESO de Jesuitas y usuarios más mayores de ANDAR.

Han acudido a lo largo del año **28 chicos/as** de edades comprendidas entre 8 y 16 años.

Hay un claro aumento de la demanda de la actividad y hemos recogido muy buenos niveles de satisfacción por parte de los participantes.

### **Taller de habilidades sociales.**

En 2021 hemos continuado con el formato de grupo que creamos para adaptarnos a la pandemia y hemos ampliado el número de sesiones.

La actividad se ha realizado en los dos primeros trimestres (de enero a junio) los **martes, miércoles y viernes en horario de 18.45 a 19.30**, con una participación de 4 chicos/as por taller (aforo máximo).

A partir de septiembre, **se han añadido dos grupos más** para poder atender la demanda: los jueves en horario de 18.30 a 19.15 y otro dirigido a adolescentes, los viernes en horario de 16.15 a 17.00. Con lo que el último trimestre se realizaban **cinco grupos de habilidades sociales**, quedando claro el aumento de la demanda de esta actividad.

Se ha realizado en una de las salas de actividades de la Asociación. Se trabajan las habilidades sociales mediante videojuegos. Se trabaja igualmente mediante el refuerzo del cumplimiento de normas, respeto, solución de problemas, colaboración.

Durante 2020 han **participado 20 chicos/as** de entre 6 y 10 años.

**\*Elaboración de videojuego para el desarrollo de Habilidades Sociales en chicos y chicas con TDAH:**

El 18 de mayo llevamos a cabo la presentación del videojuego “Family HHeroesSS”, creado por los profesionales de ANDAR en colaboración de Androtiyas (empresa de Zaragoza) con el objetivo de la mejora de las habilidades sociales para nuestros/as chicos/as con TDAH. Este proyecto lo llevamos a cabo gracias a la concesión de ayuda por parte de Innovasocial de Fundación Caixa y Fundación CAN.

**Taller de Ajedrez educativo:**

En este taller grupal queríamos abordar uno de los déficits en funciones ejecutivas más comunes derivados del Trastorno como es la **dificultad para organizarse y planificar** adecuadamente, así como la **impulsividad**, para responder a las demandas del entorno con relativo éxito. Estas capacidades dependen en gran medida de la habilidad de predicción de consecuencias que posean los chicos/as, que a su vez depende de la concentración, atención y de la autorregulación. La metodología utilizada es el “ajedrez terapéutico”, que cuenta con la suficiente bibliografía científica como para poder considerarlo una herramienta eficaz y fiable para el trabajo de algunas de las dificultades que se derivan del TDAH.

Está llevado a cabo por un profesional de la Asociación experto en Ajedrez terapéutico, ayudado por personal de prácticas y un usuario adulto. Está organizado en dos grupos dependiendo del nivel de conocimiento previo del ajedrez, de cuatro participantes cada uno. Tiene lugar lunes en horario de 18.45 a 19.30.

A lo largo del año han participado **10 chicos y chicas**.

## Talleres de estimulación cognitiva

Estos talleres se comenzaron a realizar a partir de septiembre, en pequeño grupo (3 o 4 chicos/as por grupo) de edades y características homogéneas para realizar, en formato grupal, entrenamiento cognitivo dividido en diferentes áreas: Velocidad de procesamiento, Memoria de trabajo, Planificación e Impulsividad.

Se han llevado a cabo los viernes por la tarde, con una duración de 45 minutos. En los meses de 2021 se llevaron a cabo 3 grupos con una participación total de **10 chicos/as**.

Están llevados a cabo por un psicólogo de ANDAR y por la estudiante en prácticas.

Estos talleres fueron creados con un doble objetivo: por un lado, ofrecer una nueva actividad a los chicos/as para dar respuesta al objetivo de estimular cognitivamente y trabajar además Habilidades Sociales y por otro, para poder ganar en eficacia y trabajar en grupo aquello que se realizaba de forma individual con algunos casos en la intervención psicopedagógica y así poder dar respuesta al incremento de la demanda.

## Programa: siguiendo el rastro

En 2021, quisimos dar forma a algo que ya se venía realizando de manera informal años atrás y es que nuestros chicos/as con TDAH más mayores o que ya han superado o están superando alguna problemática concreta, ayudan a otros chicos/as con TDAH usuarios de ANDAR que lo pueden necesitar.

Son los profesionales de ANDAR los que supervisan estas citas y los que instruyen a los “guías” para que puedan aconsejar o asesorar a los “aprendices”.

Está comprobado que un igual es capaz de ayudar mucho mejor a otro igual, y en este programa lo hemos seguido experimentando.

Recogimos muy buenas valoraciones de cómo los chicos/as son capaces de ayudar a otros cuando los necesitan, tanto en organización u orientación académica, problemas de relaciones, ayudar a hermanos a entender por qué se comportan así sus hermanos tdah, consumos, etc.

Participaron **40 usuarios de ANDAR**. El programa fue presentado a los **premios de innovación Social de Fundación La Caixa**.



## \* ACTIVIDADES DE VERANO:

### Taller de desarrollo creativo:

Estas actividades, fueron ideadas para fomentar **la creatividad y el interés** en diferentes áreas profesionales en nuestros chicos y chicas. Tuvieron un carácter preferentemente lúdico, pero con el doble objetivo, de ofrecer una visión más abierta y más amplia de lo que debe ser la formación global de un niño.

Este año, nos hemos centrado en menor número de actividades de este perfil, atendiendo a la demanda e intereses de los chicos/as. Se realizó:

- **Taller de manualidades:** Una profesora de pintura y barro impartió un taller para nuestros chicos/as.
- **Raid fotográfico:** Los chicos/as tuvieron que hacer en el barrio donde está situada la Asociación, seis fotos relacionadas con una temática concreta. Los ganadores se publicaron en Facebook y hemos colgado un cuadro en la Asociación con las fotos premiadas.
- **Búsqueda del tesoro:** Se llevó a cabo un Ginkana adaptada con diferentes pruebas en las que tenían que utilizar su ingenio y creatividad para pasar a la siguiente pista.

En total, participaron en las actividades 12 chicos y chicas diferentes.

### Actividades deportivas:

Esta actividad tiene el objetivo de que nuestros chicos y chicas prueben los diferentes deportes, hagan ejercicio, se relacionen con iguales, disfruten y pasen un buen rato. Siempre somos conscientes de la importancia de la actividad física para todos los chicos/as en general y sobre todo para nuestros usuarios con TDAH ya que el deporte fomenta aptitudes que favorecen la mejora de síntomas del TDAH como la impulsividad, la motivación o la concentración, al mismo tiempo que se monitorizan las relaciones sociales.

- Piragüismo (dos mañanas): Un ex usuario, monitor de piragüismo, nos ha acompañado en la actividad.
- Pesca (5 mañanas): dado la demanda y éxito de la actividad, este año realizaremos 5 días de pesca. Un usuario y socio expertos pescadores nos ayudaron en la actividad.

- Bici frontón (8 mañanas). Se realiza todos los viernes por la mañana, pero este año se han hecho dos grupos, iniciación y avanzado, en viernes alternos. El grupo se dirige hasta El Bocal, juegan un partido a frontenis, se almuerza, etc. y vuelta. Es otra de las actividades más esperadas por los chicos/as. han participado usuarios voluntarios, estudiantes en prácticas de monitor de tiempo libre y otros voluntarios/as.

Han participado **26 chicos/as en total**.

### **Taller de videojuegos:**

Tuvo lugar todos los miércoles por la mañana, alternando minecraft, Mario kart, Mario Party y fifa. Tuvo una grandísima acogida, teniendo que duplicar grupos y los chicos/as disfrutaron en compañía de iguales, pudiendo trabajar a su vez en los talleres las Habilidades Sociales. Asistieron **21 chicos y chicas en total**.

### **Taller de refuerzo lúdico:**

Se realizó todos los lunes por la mañana alternando temáticas cada lunes: matemáticas, ciencias y lengua. Todo el taller se realiza mediante juegos y dinámicas. Asistieron **8 chicos y chicas en total**.

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

Hemos querido realizar este año una segunda edición del curso que ya hicimos el año pasado dada su acogida y resultados. Sabemos que, los chicos y chicas con TDAH, por sus características, tienen más probabilidades de llevar a cabo conductas de riesgo relacionadas con la sexualidad. Por tanto, hemos querido abordar y prevenir estas conductas y **ofrecer herramientas para vivir una sexualidad satisfactoria y segura**.

Talleres dirigidos a chicos y chicas con TDAH: Se han realizado en el mes de julio, el martes 20 y miércoles 21. Hemos dividido en **3 grupos** por edad. Hemos recogido una asistencia de **5 chicos/as por taller**.

El formato ha sido de taller, con una metodología primordialmente participativa.

Durante la realización del taller, observamos la motivación y participación de los asistentes, reconociendo los temas tratados como de alto interés para ellos/as.

Talleres dirigidos a familias: se hicieron también en dos grupos, para facilitar aforos. asistieron **20 familiares en total**. Las sesiones fueron en el mismo formato participativo. Además, al haber realizado previamente el de los chicos/as, pudimos transmitir a las familias, de forma anónima, datos, impresiones, curiosidades, etc. recogidos en los talleres, para que las tuvieran en cuenta.

La satisfacción expresada en los cuestionarios de valoración fue de más de un 4.2 sobre 5. Además, todas las familias afirmaron haber cambiado ciertas percepciones sobre la afectividad y sexualidad de sus hijos/as y haber recogido pautas de acción.

### **\*Creación de la plataforma “Hermes”.**

Gracias a un proyecto concedido por Innovasocial de Fundación La Caixa y Fundación CAN, estamos creando esta aplicación. **Consiste en la creación de una plataforma web y aplicación**, llamada **Hermes**, que nos permitirá **comunicarnos con los usuarios y familias** a través de ella para un mejor **seguimiento de los casos** y una intervención más cercana en los tiempos entre sesiones. También nos permitirá agilizar la **coordinación**, ya que los profesionales con los que trabajamos podrán acceder a su perfil para poder comunicarse y compartir información con las profesiones de ANDAR. La aplicación está pensada también para poder **gestionar usuarios, soci@s**, actividades, etc. Los soci@s y usuari@s recibirán comunicación a través de la app, podrán apuntarse a las actividades etc.

## **5. SENSIBILIZACIÓN SOCIAL SOBRE TDAH**

Continuamos con el Programa de sensibilización y divulgación del TDAH para concienciar a la sociedad en general y a profesionales sobre: qué es el TDAH, cómo repercute, y la necesidad de recursos para la atención adecuada tanto a la persona afectada como a las familias.

### **Interpelación a instituciones:**

- Gobierno de Navarra: ANADP, Educación y Salud (para subvenciones).
- Reuniones con profesionales de la **Salud Pública** (Salud mental, neuropediatría, etc.).
- **Ayuntamiento de Tudela** para subvenciones y exponer necesidades en cuanto a la sede.

- **Servicios sociales de Tudela** y otras localidades Riberas: para coordinación de casos, derivación y realización en ANDAR de trabajos a la comunidad derivados por fiscalía (programa PASE)
- En enero nos reunimos con la **nueva Trabajadora Social** del centro de Salud Mental de Tudela para compartir necesidades.
- En junio, mantuvimos una reunión con la **concejalía de Servicios Sociales** de Tudela para transmitirles nuestra necesidad de estabilidad en el local donde realizamos las actividades.
- En septiembre acudimos al acto **de firma de convenios celebrado en el MI Ayuntamiento de Tudela** en el que además se concretaba el aumento de la dotación económica del mismo.
- Contactos con el **CREENA** dado que un profesional de ANDAR participó como ponente en una de las mesas redondas de las **Jornadas "Una mirada a la diversidad"** organizadas por esta institución.
- 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. Este año han participado 3 personas de este programa en la Asociación ANDAR.

### Acciones de divulgación:

- Mantenemos una **colaboración mensual con Cope Ribera** en la que participamos con temas relacionados con el TDAH y otras cuestiones relacionadas.
- Participación, de forma puntual, en otros medios de comunicación.
- En mayo, gracias a la **presentación y lanzamiento del videojuego** que elaboramos, realizamos una rueda de prensa en el centro cívico Lestonac de Tudela a la que acudieron varios medios de comunicación (radio, prensa escrita y televisión) de Navarra, Tudela, y Ribera. En los días posteriores aparecimos también con entrevistas en otros medios de comunicación.
- El día 26 de julio, una profesional de ANDAR, participó en un **acto de Innovasocial de Fundación Caixa y Fundación CAN** para presentar el proyecto que iniciábamos en 2021 (la plataforma Hermes). Nuestro proyecto, fue seleccionado para presentarlo junto a otros tres, de entre los 150 concedidos.
- **Día Nacional del TDAH el día 27 de octubre:** Durante toda la semana realizamos sensibilización en diferentes medios de comunicación y redes sociales, se iluminó la Casa del Reloj de la Plaza de los Fueros de Tudela y se puso una lona en el edificio.

- Seguimos haciendo llegar a los socios cualquier novedad de actividades o de normativa sanitaria mediante grupos de **difusión de “wasap”** que se está convirtiendo en nuestro método de comunicación más rápido y eficaz.
- Seguimos manteniendo al día nuestra **Página Web** para facilitar el acceso a la información de nuestra asociación. Por este mismo motivo y para estar al día de todas las novedades sobre TDAH, participamos además en **medios como Facebook**, donde informamos continuamente de nuestras actividades y que aumenta diariamente en seguidores.

## **Formación:**

La formación presencial en centros educativos se ha visto afectada por las restricciones COVID.

Aun así, en septiembre, retomamos la **colaboración con el CAP de Tudela** para impartir formación, haciéndole llegar a todos los centros de Tudela y Ribera nuestra convocatoria. En los meses de setiembre y octubre realizamos formación en los centros escolares de Ribaforada, tanto en primaria como en secundaria. Estamos a la espera de confirmar fechas para 2022.

Para poder compensar esta dificultad en la formación presencial, este año se han mantenido un contacto mucho más estrecho con los profesionales de los centros educativos.

Además, el curso que tuvo lugar los días 26 y 27 de noviembre en la UPNA (Campus de Tudela) **TDAH a lo largo de la vida**, fue ofertado (de forma gratuita) para los profesionales de la educación, asistiendo alrededor de **80 profesionales**.

## **6. COORDINACIÓN CON 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.

- **Gobierno de Navarra:** ANADP, Educación y Salud (para subvenciones).
- Reuniones con profesionales de la Salud Pública (Salud mental, neuropediatría, etc.).

- Reuniones y contactos telefónicos con los **representantes del Ayuntamiento de Tudela** por motivos de subvenciones y trabajo conjunto.
- en enero nos reunimos con la **nueva Trabajadora Social** del centro de Salud Mental de Tudela para compartir necesidades.
- En junio, mantuvimos una reunión con la **concejalía de Servicios Sociales** de Tudela para transmitirles nuestra necesidad de estabilidad en el local donde realizamos las actividades.
- Convenio con Servicios Sociales de Base de Tudela y Gobierno de Navarra con el **programa PASE**.  
Este año han participado 3 personas de este programa en la Asociación ANDAR.
- Contactos con el **CREENA** dado que un profesional de ANDAR participó como ponente en una de las mesas redondas de las **Jornadas "Una mirada a la diversidad"** organizadas por esta institución.
- Hemos mantenido coordinación constante con **Fundación "El Castillo"** ya que sus alumnos de la PCA han elaborado **pedaleras** (bicis estáticas con pupitres) para que los puedan usar nuestros/as chicos/as en el apoyo escolar. Para ellos, impartimos una formación sobre TDAH en el centro a los alumnos y posteriormente se acercaron a conocer la Asociación.
- **CAP Tudela:** para coordinación, colaboración para impartir formación a docentes.
- **UPNA Campus de Tudela:** Para realizar el curso sobre TDAH a lo largo de la vida en el salón de actos.
- **Colegio San Francisco Javier de Tudela:** Programa de voluntariado, impartir formación, etc.
- **Centros de educación** de infantil, primaria y secundaria: coordinación de casos, impartir charlas formativas.
- Diversas **universidades** para la colaboración en la realización de prácticas de sus alumnos/as en ANDAR.
- **Entidades bancarias** para solicitud de ayudas.
- 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.
- **Federación Española de Asociaciones de TDAH.** Pertenecemos a esta federación que a su vez pertenece a la Federación Europea. Asistimos a la asamblea anual.

## 7. PROGRAMA DE VOLUNTARIADO Y PRÁCTICAS:

El plan de voluntariado es otro de los pilares de ANDAR. Como entidad sin ánimo de lucro y de ámbito social, estamos muy implicados en el trabajo con voluntarios/as. Por un lado, nos aportan su ayuda para poder llevar a cabo nuestras actividades y por otro, reciben la oportunidad de formarse y de poder ayudar a otras personas. Para nosotros son esenciales en la marcha de ANDAR y confiamos plenamente en la labor tan importante que están desempeñando.

**De manera continua** han colaborado:

CUALIFICACION/EXPERIENCIA	Nº	FUNCIONES
Psicólogos	4	Apoyo individualizado y acts grupo
Terapeuta ocupacional	1	Psicomotricidad y HHSS
Familiar	2	Apoyo escolar y grupo apoyo mutuo.
Estudiante psicología	1	Apoyo escolar y actividades verano.
Ex usuarios y usuarios	5	Apoyo escolar, ajedrez y actividades de verano
Voluntarios 4º eso y bachiller	15	Apoyo escolar, Habilidades sociales, ajedrez y actividades de verano.
Miembros de junta (familiares)	8	Junta directiva, apoyo en actividades sensibilización, etc.
<b>Nº TOTAL:</b>	<b>36</b>	

Además de estos/as voluntarios/as, alrededor de **20 usuarios/as de la Asociación**, han colaborado como **mentores**, ayudando a otros chicos/as gracias al programa **“Siguiendo el rastro”**.

Para los voluntarios que colaboran de manera continua, se han dedicado horas de formación y supervisión para que puedan realizar su trabajo de la manera más adecuada y para poder apoyarlos cuando surjan dificultades, siguiendo el “plan de voluntariado” establecido en la Asociación.

### Alumnos/as en prácticas:

Cada año, mayor número de personas y universidades contactan con nosotros para solicitar prácticas. De hecho, no podemos dar respuesta a toda la demanda. Este año hemos contado con **6 alumnos/as** que han realizado sus prácticas en ANDAR, dos alumnas de la carrera de psicología, una de master en pedagogía, dos del master socio sanitario, un alumno del curso de monitor de tiempo libre y otra alumna ha realizado prácticas voluntarias en verano de la carrera de psicología (estaba cursando 3º).

Poder acoger a alumnos/as en prácticas es una experiencia muy enriquecedora para ambas partes, para ANDAR, por poder impartir formación específica del TDAH y ayudar a completar los estudios de la persona en prácticas, así como recibir su ayuda. Por la parte de los alumnos/as, para recibir formación y, sobre todo, una aplicación práctica real de los conocimientos teóricos adquiridos.

Este aumento en la demanda para la realización de prácticas, nos hace pensar que es un lugar de referencia para universidades y estudiantes.

## 8. BIBLIOTECA BÁSICA.

Seguimos contando con una biblioteca a disposición de las familias en la cual vamos añadiendo nuevos títulos continuamente intentando que les sean de máxima utilidad a todo aquel que recurre a ella.

### **. Biblioteca básica sobre TDA-H:**

Contamos con un fondo de libros y otros materiales, tanto de lectura informativa sobre el TDAH como de intervención psicopedagógica, útil para padres y profesionales que cada año vamos ampliando.

### **2. Biblioteca infantil:**

Contamos con una serie de libros infantiles para diferentes edades. Como en cualquier biblioteca, los niños pueden coger el libro que deseen leer, registrarse y devolverlo para poder coger el siguiente. Este año hemos recibido numerosas donaciones de libros de familiares de la Asociación.



## 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.

- Materiales necesarios para la situación COVID-19: Pantallas de protección para mesas de despacho, Mascarillas, Gel desinfectante, etc.
- 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.
  - Material manipulativo: material para psicomotricidad fina y gruesa (pelotas, islas, aros, etc.).
  - Videojuegos: play station y Nintendo switch y varios juegos que utilizamos tanto para los talleres de Habilidades sociales como para la actividad de verano.

Cada año intentamos adquirir los medios técnicos necesarios para poder desarrollar nuestras actividades con la mayor calidad posible.

Los **materiales** que se han adquirido este año han sido:

- Todo el material necesario para cumplir las normativas de seguridad relativas al COVID 19.
- Mandos de la switch y videojuegos para habilidades sociales y taller de videojuegos de verano.
- Pelotas de frontón para las actividades de verano.
- Amplificador Wifi para las salas de actividades.
- Ordenador portátil para uso del grupo de apoyo escolar.
- Ordenador portátil para psicóloga.
- Renovación de juegos para la intervención psicopedagógica.
- Trípode para las grabaciones de las acciones de formación.

## RECURSOS HUMANOS:

- **Junta directiva:** compuesta por 8 familiares socias.
- **Dos psicólogos a jornada completa** (con reducción a tres cuartos de jornada en verano) **y una psicóloga a tres cuartos de jornada** especializados en intervención en TDAH, Neuropsicología y terapia cognitivo conductual y sistémica.
- Una **administrativa a media jornada**.
- **Dos personas con contrato de diez horas semanales** para monitorizar el grupo de apoyo escolar de enero a junio y de septiembre a diciembre.
- **36 voluntarios/as** que han colaborado de manera continua en diferentes actividades. Además de estos/as voluntarios/as, alrededor de **20 usuarios/as de la Asociación**, han colaborado como **mentores**, ayudando a otros chicos/as gracias al programa “Siguiendo el rastro”.

## 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 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 (que este año se han vuelto a retomar de forma presencial en algunos casos), los profesionales de ANDAR se desplazan a los centros educativos de las diferentes localidades, sobre todo de la Ribera de Navarra y zona media.