

## MEMORIA ACTIVIDADES 2020

### ASOCIACIÓN ANDAR

El presente informe recoge las actividades desarrolladas por la Asociación Andar a lo largo de 2020, para lo cual contamos con apoyo económico del Ayuntamiento de Tudela, de Gobierno de Navarra (Departamento de Educación, Salud y ANADP), Fundación CAN y Obra Social La Caixa, e innovasocial de 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**

Tal como se irá especificando a lo largo de la memoria, nuestra actividad se vio marcada, desde el 16 de marzo, por la situación generada a causa de la pandemia. Aun así, consideramos que hemos conseguido que todos nuestros proyectos se llevaran a cabo, cumpliendo lo marcado en cada momento por las instituciones sanitarias.

Nuestras actividades se han visto afectadas fundamentalmente:

- Teniendo que modificar aforo o formato.
- Cambiando la calendarización.
- En la menor de las situaciones, fundamentalmente en la formación a profesorado, aplazándolas para cuando sea posible.

En general, hemos sabido adaptarnos realizando los cambios necesarios para poder seguir cumpliendo con nuestro objetivo, más importante que nunca este año, de apoyar a las personas con TDAH y sus familias.

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

### **Acofida 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 2020 se han atendido a 40 nuevas familias (alrededor de 75 personas) de las que 23 se han asociado, 17 han sido derivadas a otros profesionales (en gran parte debido a que algunos de los casos, después de informar sobre el proceso diagnóstico, han resultado no cumplir los criterios de TDAH) y el resto, están en proceso de diagnóstico.

este año, hemos notado 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.

**Desde marzo hasta mayo**, se recogieron las llamadas de nuevas familias y se les mantuvo a la espera de sesión presencial pero en contacto telefónico con un profesional de ANDAR para todas las dudas o cuestiones que necesitasen solucionar de forma urgente. Debido a la pandemia, hemos notado un leve descenso en el número de familias que se han puesto en contacto este año con ANDAR de forma presencial, pero desde septiembre hasta diciembre, hubo un gran aumento de la demanda con respecto al resto del año.

## 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 estos meses, hemos podido realizar cuatro jornadas formativas presenciales:

- **Viernes 31 de enero** *Sentirnos bien para que ell@s se sientan bien.*
- **Viernes 28 de febrero.** *“Manejo de los miedos en niños/as y adolescentes”.*
- **Viernes 23 de octubre.** *Charla-taller: Transición de la niñez a la adolescencia.*
- **Viernes 27 de noviembre:** *Charla-taller: “Transito de la adolescencia a la adultez, como prevenir un NINI en casa”*

Estas dos últimas se realizaron con aforo reducido en el salón de actos del centro cívico Lurdes para cumplir con el aforo permitido.

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 **4.4 sobre cinco**, por lo que entendemos que estamos cubriendo necesidades reales de las familias.

Durante el primer estado de alarma, ofrecimos, además, **formación de los profesionales de ANDAR a través de redes sociales** para que las familias pudieran seguir formándose en los momentos más complicados. Estas acciones tuvieron muy buena acogida tanto por nuestros/as socios/as como por otras personas que las visualizaron a través del Facebook de ANDAR.

Además, se han aumentado el número de sesiones individualizadas con familias, para poder suplir tanto la formación grupal que no se ha podido realizar en varios meses, como las Jornadas sobre TDAH que este año no se han podido realizar.

### **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 2020 hemos mantenido sesiones con más de **115 familias**.

**Durante el confinamiento** del primer estado de alarma, se realizaron por videoconferencia o por teléfono. A partir del 25 de mayo y hasta la fecha se recuperaron las sesiones presenciales, cumpliendo todos los protocolos de seguridad necesarios.

Tal como se ha dicho anteriormente, este año la actividad ha cobrado especial relevancia ya que: hemos aumentado el trabajo individual para suplir, en algunos casos, el que haya menos actividades de formación grupal. Además, a raíz de situaciones generadas en el confinamiento, las familias han acudido con nuevas problemáticas y cuestiones a resolver.

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

Grupos dirigidos a familiares para que puedan compartir sus experiencias, solucionar problemas, etc. Se realiza **un día al mes**, generalmente en **miércoles** y está dirigido por una familiar experta voluntaria. Es importante que las familias que están conviviendo con una problemática, se sientan apoyadas y comprendidas. La mejor manera de que una persona sienta esto, es compartir sus experiencias con alguien que está pasando por la misma situación que ellas, sabiendo que no son los únicos que sufren o sabiendo que hay otras personas que ya han experimentado esas situaciones y han salido adelante.

Durante 2020 han participado una **media de 10 personas** en las 10 sesiones de grupo de apoyo mutuo.

Se han llevado a cabo 3 reuniones presenciales de apoyo mutuo entre familiares. A partir del 16 de marzo, el contacto se realiza **por grupos on line o por whatsapp**

### 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 2020 hemos realizado intervención individual con **130 chicos y chicas**. 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.

**El 16 de marzo al 25 de mayo**, se suspendieron las sesiones presenciales, manteniéndose exclusivamente por videoconferencia. A partir de esta fecha, se volvieron a realizar sesiones presenciales, cumpliendo las medidas de seguridad correspondientes en cada momento.

##### *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 **cinco 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.

Debido a las características de estas sesiones, se aplazaron durante el **período de atención no presencial**, estando siempre la profesional a disposición de las familias participantes para poder pautar cierto trabajo en casa o resolver cualquier duda.

### **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.

**Desde el 16 de marzo al 25 de mayo**, se suspendieron las sesiones presenciales, manteniéndose exclusivamente por videoconferencia. A partir de esta fecha, se volvieron a realizar sesiones presenciales, cumpliendo las medidas de seguridad correspondientes en cada momento.

### **\* Actividades grupales:**

#### **Apoyo escolar.**

Grupo al que los chicos y chicas acuden para realizar tareas escolares y estudio los lunes, martes y jueves de 16.30 a 17.45 coincidiendo con el calendario 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.

#### De enero a marzo:

La actividad se llevó a cabo los lunes, martes y jueves en horario de 16.30 a 18.00. Contamos con la colaboración de 11 voluntarios/as estudiantes de cuarto de la ESO del Colegio San Francisco Javier de Tudela, de una madre voluntaria experta en esta actividad y dos voluntarios/as con formación en psicología o relacionado.

A partir de marzo el grupo se suspendió para ser retomado en septiembre. Durante el verano realizamos la actividad de nueva creación “refuerzo lúdico” para seguir trabajando el tema escolar, aunque en formato de actividades lúdicas, para poder refrescar algunos contenidos de cara al inicio de curso.

#### A partir de septiembre:

Comenzamos a realizar el grupo un día más en semana para poder repartir mejor a los usuarios/as para respetar aforos. Por tanto, se realiza de lunes a jueves en horario de 16.30 a 18.00.

Hemos dividido al grupo en dos salas y cada persona tiene su sitio fijo.

Hemos contratado a dos personas (que ha sido voluntarias varios años en esta misma actividad), con un contrato de diez horas semanales, para monitorizar el grupo y así evitar la rotación de personas voluntarias y que haya menos contacto y reducir aforo.

No participan por el momento voluntarios/as. Sí lo hacen las personas en prácticas.

Han acudido a lo largo del año 19 chicos y chicas de edades comprendidas entre 8 y 16 años.

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

Los chicos y chicas con TDAH presentan dificultades a nivel de relación social debido, entre otras cosas a su impulsividad, su falta de control, dificultad para atender a las normas, etc. Estas dificultades pueden generar rechazo en los iguales ya que algo tan sencillo como un juego de recreo se puede convertir en todo un reto ya que, hasta el juego más simple, requiere unas normas, unos turnos...que a nuestros chicos/as les cuesta seguir a causa de la sintomatología anteriormente citada.

#### **De enero a marzo:**

Este año, comenzamos ampliando a dos grupos diferentes de Habilidades Sociales:

- El grupo que se venía realizando años anteriores, martes en horario de 18.45 a 19.30 en el polideportivo Ciudad de Tudela. Estuvo llevada a cabo por un profesional de la Asociación, dos voluntarios/as de 4º de la ESO y una voluntaria con formación en trabajo social. El objetivo de estas sesiones fue, mediante el juego de activación alta, crear el contexto real en el que se produce la interacción con iguales para poder mejorar sus dificultades de la manera más ecológica posible. Se trabaja mediante el refuerzo del cumplimiento de normas, respeto y solución de problemas. El grupo era homogéneo, de chicos y chicas con perfil combinado y alta activación.
- Grupo nuevo: miércoles en horario de 18.45 a 19.30. Se realizó en una de las salas de actividades de la Asociación. Eran chicos y chicas de más edad que el grupo anterior y de menor activación. Trabajaban las habilidades sociales mediante juegos de mesa o videojuegos. Se trabaja igualmente mediante el refuerzo del cumplimiento de normas, respeto y solución de problemas.

En ambos grupos, se plantaron objetivos individuales a principio de trimestre, que, en su suspensión en marzo habían avanzado en el 90% de los casos.

**De marzo a junio:** La actividad fue suspendida ya que no era posible realizarla en formato telemático. Pero hemos llevado a cabo varias acciones para compensar el trabajo durante estos meses:

- En la intervención individualizada se ha puesto especial hincapié en trabajar esta cuestión de relación con iguales.
- En verano, se realizaron varias actividades en las que ha habido un trabajo continuo de las Habilidades sociales en grupo.
- Gracias a una subvención concedida por Innovasocial de la Caixa, llevamos todo el año trabajando para elaborar un videojuego, en el que están colaborando muchos/as de nuestros/as usuarios/as para el trabajo de las Habilidades Sociales en chicos/as con TDAH que será presentado en marzo de 2021 y que se explicará más adelante en esa memoria.

#### **Desde septiembre:**

Para poder retomar esta actividad tan importante, hemos tenido que adaptar los grupos para poder cumplir con las medidas sanitarias. Se realizan **tres grupos actualmente**, los martes, miércoles y viernes, en horario de 18.45 a 19.30 con un aforo de 4 chicos/as cada uno. Se trabajan las habilidades sociales mediante el juego individual colaborativo a través de videojuegos fundamentalmente y algún juego de mesa en el que hay poco contacto de objetos.

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



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

A lo largo de este año, hemos trabajado, en colaboración con una empresa experta de Zaragoza, en la elaboración de una aplicación para este propósito. Es una herramienta innovadora en la que los chicos y chicas, mediante el juego, acompañados siempre de un “escolta” (familiar adulto) deberán hacer pruebas dentro del juego, acertar preguntas y realizar misiones en la vida real, para ir aumentando sus habilidades y poder seguir avanzando en el juego. Como trasfondo, está la mejora en las diferentes Habilidades Sociales e inteligencia emocional.

Hemos dedicado gran esfuerzo en la elaboración del juego “Family HHeroesSS” pero esperamos que se convierta en una herramienta útil y atractiva para la mejora de estas habilidades.

El videojuego será presentado en el mes de enero.

### **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.

La actividad fue suspendida de **marzo a junio de 2020**. A partir de junio se retomó casi de manera habitual ya que esta actividad ya contaba con aforos reducidos (4 participantes, dos en cada sala y con mamparas en la mesa).

A lo largo del año han participado **14 chicos y chicas**.

## \* 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 tuvimos que elegir aquellas actividades que podían adaptarse a la situación sanitaria de cada momento. A pesar de las dificultades, tuvieron una gran acogida y los participantes expresaron gran satisfacción en todas ellas.

Los talleres se han realizado todos los jueves en horario de mañana:

- **Scape room familiar:** dado el éxito del año pasado, volvimos a realizar uno de temática diferente. Convertimos las salas de actividades de andar en una cabaña abandonada lleno de pruebas que debían superar para poder salir. Fue una actividad muy enriquecedora de trabajo colaborativo en familia que además nos permitió a los profesionales de ANDAR observar dinámicas familiares de nuestros/as usuarios/as.
- **Rastreo de animales:** Un año más, el guarda forestal de Corella, hizo un recorrido alrededor de la Laguna de su localidad, para aprender el rastreo de animales, poder ver diferentes clases de animales y disfrutar de un agradable paseo.
- **Raid fotográfico:** Los chicos/as tuvieron que hacer en el barrio donde está situada la Asociación, seis fotos relacionadas con una temática concreta (La ciudad y la naturaleza). Los ganadores se publicaron en Facebook y hemos colgado un cuadro en la Asociación con las fotos premiadas.
- **Taller de cine:** Nuestros chicos/as pusieron su creatividad en marcha para crear sus cortos relacionados con temáticas propuestas. Los seleccionados fueron colgados en Facebook.

En total, participaron en las actividades 21 chicos y chicas diferentes (algunos repitieron actividad).

## 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 por profesionales de la Asociación.

Durante el curso Como en años anteriores han tenido a disposición en la Asociación información de las distintos Clubes y actividades deportivas de Tudela y la Ribera y se han derivado 14 chicos/as de forma directa a diferentes deportes con los que se ha mantenido contacto directo.

A lo largo del verano, nos hemos centrado en tres actividades, aquellas que pudimos realizar cumpliendo las medidas de seguridad necesarias. Las llevamos a cabo los martes

- **Piragüismo** (dos mañanas): Una ex usuaria, monitora de piragüismo experta, nos ha acompañado durante los dos días de la actividad.
- **Pesca**: hemos realizado tres salidas. Pasaron unas agradables mañanas a orillas del Ebro. Un usuario y socio expertos pescadores nos ayudaron en la actividad.
- **Bici frontón** (tres mañanas): Salidas en bici hasta el Bocal, jugar allí un partido de frontón y volver.

En esta actividad han participado 37 chicos/as a lo largo del verano.

## Taller de videojuegos:

Fue una actividad que se volvió a programar a demanda de los chicos/as. Se realizó los miércoles por las mañanas combinando diferentes videojuegos (Mario Kart, fifa y minecraft). Fue una de las actividades con mejor acogida del verano. Se hizo en varios grupos de 4 personas cada uno (para poder cumplir con normativa, cada uno con su propio mando). Asistieron 20 chicos/as en total.

## Taller de refuerzo lúdico:

De nueva creación. Se planteó teniendo en cuenta cómo había sido el final de curso para poder reforzar ciertos contenidos en verano, de cara a empezar el curso con una mejor comprensión de algunos aspectos. Se trabajó mediante juegos y dinámicas participativas.

Se realizó a lo largo del verano, todos los lunes por la mañana con los chicos/as divididos en dos grupos (para respetar aforo) según edad.

Fueron dos grupos estables. En total participaron 11 chicos y chicas. A pesar de tratar contenidos académicos, todos/as los/as participantes refirieron haber acudido voluntariamente y haber disfrutado en los talleres.

## Campamento urbano

El campamento urbano se realizó la última semana de agosto, con una participación de 5 chicos/as menores de 10 años. Estuvo llevado a cabo por los psicólogos de la Asociación y contamos con la colaboración de una persona en prácticas voluntarias del grado de psicología.

Las **actividades** que se desarrollaron fueron: juegos didácticos, juegos al aire libre, dinámicas, papiroflexia, manualidades, y para finalizar, una "gymkana". Los participantes formaban un grupo heterogéneo en cuanto a activación, caracteres, etc. pero, para gran satisfacción de los participantes y monitores, todos los asistentes disfrutaron mucho con las actividades e hicieron buenas relaciones entre ellos.

Para cumplir con las recomendaciones sanitarias, el aforo tuvo que ser reducido, de 5 participantes y todas las actividades se realizaron sin contacto directo y cumpliendo todas las medidas de seguridad. Hicimos muchas actividades al aire libre.

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

El objetivo fue promover y preservar la salud de las personas con TDAH disminuyendo la probabilidad de lleven a cabo conductas sexuales de riesgo y ofreciéndoles las herramientas para vivir una sexualidad satisfactoria.

Quisimos hacer conscientes a los chicos/as y a las familias de sus características diferenciales por su trastorno que hacen más probable que generen estas conductas.

Respecto al **taller**, se ha desarrollado en 2 módulos de 2h cada 1. Los contenidos de cada módulo han sido:

**MÓDULO 1** : Concepto de sexualidad. Autoconcepto y autoestima. Toma de Decisiones. Resolución de problemas. Respetarme y respetar. Manejo y habilidades sociales para manejar la presión de grupo. Mitos y realidades. El amor.

**MÓDULO 2**: Concepto de sexualidad. TDAH y Conductas sexuales de riesgo. Violencia de género. Enfermedades de Transmisión Sexual E.T.S. Consecuencias de E.T.S a medio y largo plazo. Toma de decisiones. Factores de riesgos y de protección. Redes Sociales, internet y sexualidad.

El taller se impartió en forma de foro de debate con todos los grupos de edad y con las familias. Se realizó en los meses de octubre y noviembre.

## 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:

- Contactos con los **responsables de Salud y Parlamentarios de las Comisiones de Salud y Educación**, para solicitar recursos para ayuda al TDAH.

- Reuniones y contactos telefónicos con los **representantes del Ayuntamiento de Tudela** para la firma del convenio de colaboración.
- 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 acciones de sensibilización y divulgación.
- Reunión y contacto con **representantes del CREENA** para la elaboración de un protocolo de detección temprana, derivación y atención de TDAH.
- 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, entro los que se encuentran, colaboración con ONGs. Este año han participado 3 personas de este programa en la Asociación ANDAR.

### **Acciones de divulgación:**

- Este año hemos mantenido una **colaboración bimensual con COPE Ribera** donde hemos podido tratar diversos temas sobre tdah y cuestiones relacionadas.
- Participación, de forma puntual, en otros medios de comunicación.
- Hemos enviado **cartas informativas y circulares bimensuales** (tanto vía mail como correo ordinario) a socios y colaboradores para informar de las actividades que se iban a realizar y otro tipo de novedades.
- Durante los meses del confinamiento por el primer estado de alarma, llevamos a cabo diferentes ciclos de **formación on line**, para que tanto las familias, como profesionales, usuarios o población general, pudieran seguir formándose en esos momentos tan complicados.
- Seguimos haciendo llegar a los socios las actividades mediante grupos de **difusión de "wasap"** cuestión que ha facilitado la difusión y que los usuarios se apunten a las actividades.
- 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.

- 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.

Las acciones de formación presenciales grupales, debieron ser aplazadas por seguridad y responsabilidad. Hemos priorizado en otras acciones para seguir sensibilizando a la sociedad y seguir impartiendo formación.

## 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).
- Reunión con el consejero de Educación de Navarra.
- Reuniones con profesionales de la Salud Pública (Salud mental, neuropediatría, etc.).
- Ayuntamiento de Tudela para subvenciones
- Mesa de educación del Ayuntamiento de Tudela.
- Ayuntamientos de la zona para realizar charlas y solicitar subvención.
- 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)
- Reuniones con CREENA para la evaluación de un nuevo protocolo de detección temprana de TDAH.
- CAP Tudela: para coordinación, colaboración para impartir formación a docentes.
- Centros cívicos: para la realización de actividades en sus locales.
- 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.
- UPNA campus de Tudela: cesión de espacios para formación.
- Diversas universidades para la colaboración en la realización de prácticas de sus alumnos/as en ANDAR.
- 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.

## 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.

En la tabla siguiente presentamos a modo de resumen las personas que han colaborado con nosotros a lo largo de 2020. Hemos tenido que limitar el número de personas voluntarias que han participado en alguna de las actividades, para el cumplimiento de aforos y evitar la rotación de personas diferentes.

**De manera continua** han colaborado:

CUALIFICACION/EXPERIENCIA	Nº	FUNCIONES
Psicólogos	3	Apoyo individualizado y acts grupo
Terapeuta ocupacional	1	Psicomotricidad y HHSS
Trabajo social	1	Taller Habilidades sociales
familiar	2	Apoyo escolar y grupo apoyo mutuo.
Estudiante psicología	1	Apoyo escolar y actividades verano.
Ex usuarios y usuarios	3	Apoyo escolar, ajedrez y actividades de verano
Voluntarios 4º eso y bachiller	11	Apoyo escolar, Habilidades sociales y ajedrez
Miembros de junta (familiares)	8	Junta directiva, apoyo en actividades sensibilización, etc.
<b>Nº TOTAL:</b>	<b>30</b>	



De manera puntual han colaborado unas 40 personas más.

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.

Este año hemos contado con **4 alumnos** que han realizado sus prácticas en ANDAR, tres correspondientes al **Master sociosanitario, y otra alumna del grado de psicología**. Además, una alumna de tercero de psicología realizó **prácticas voluntarias** durante todo el verano. Es una experiencia muy enriquecedora para ambas partes, para nosotros 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 para recibir formación y, sobre todo, una aplicación práctica real de los conocimientos teóricos adquiridos. Cada año más alumnos/as contactan con nosotros para la realización de prácticas lo que 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.

## 9. RESUMEN ECONÓMICO:

Nuestros **ingresos** de 2019 han provenído de las siguientes fuentes:

Instituciones Públicas	Gobierno de Navarra (ANADP, Educación y Salud)	28,84%
Entidades Locales	Ayuntamiento de Tudela	13,46%
Entidades privadas	Fundación CAN y Fundación la Caixa (Innovasocial)	25,56%
Cuotas socios anuales		12,67%
Cuotas actividades	Intervención individualizada, Talleres, actividades de verano, etc.	16,89%
Donativos		0,63%
Venta lotería		0,93%
Otros		1,02%

Hemos destinado el 100% de nuestros ingresos a los siguientes conceptos:

CONCEPTO		
<b>Funcionamiento</b>	Alquiler sede, luz, agua, electricidad, gastos bancarios, suministros oficina, limpieza, etc.	14,44%
<b>Personal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intervención individualizada (chicos/as, familias, adultos)</li> <li>-Grupos HHHSS, Ajedrez, grupo de estudio.</li> <li>-Actividades de verano</li> <li>-Formación: familias, profesionales, APYMAS, centros educativos, etc.</li> <li>- Coordinación con profesionales.</li> <li>-Sensibilización.</li> <li>-Acogida a nuevas familias</li> <li>-Gestión del voluntariado (reclutamiento, acogida, formación, supervisión)</li> <li>-Redacción de memorias y proyectos.</li> </ul>	81,95%
<b>Equipamiento</b>	Mobiliario, material informático, material de evaluación e intervención, juegos didácticos, etc.	3,61%