

MEMORIA ACTIVIDADES 2022

ASOCIACIÓN ANDAR

El presente informe recoge las actividades desarrolladas por la Asociación Andar a lo largo de 2022, 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 Caja Navarra y Fundación “la Caixa”. 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*.

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 2022 se han atendido a **49 nuevas familias (alrededor de 95 personas)** de las que 22 se han asociado, 10 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, 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 28 de enero: *“Pautas, Estrategias y Herramientas para TDAH”*.
- Viernes 18 de febrero. *TDAH, Cerebro y nuevas Tecnologías*.
- Viernes 1 de abril. *Sexualidad y TDAH*.
- Viernes 27 de mayo: *“Alimentación y TDAH”*.
- Viernes 17 de junio. *“El TDAH no coge vacaciones”*
- Viernes 30 de septiembre: *“TDAH y colegio”*.
- Viernes 28 de octubre: *TDAH y trastornos asociados*.
- Viernes 25 de noviembre: *Problemas en relaciones sociales, ¿qué podemos hacer?*

Todas las jornadas han sido llevadas a cabo en un doble formato, presencial y streaming (a través de nuestro perfil de Facebook). La Asistencia presencial a las jornadas ha sido de **15 personas de media**. En todas las jornadas, la satisfacción, expresada en los cuestionarios de valoración, es de más de **4.2 sobre 5**. A través de Facebook hemos obtenido **más de 600 visualizaciones** de las charlas.

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

Cursos para familiares:

Además de las jornadas formativas, hemos ofrecido otra modalidad diferente de formación dirigida a las familias, combinando también formato presencial y on line. Tuvo lugar los días **25 y 26 de noviembre**, en el salón de Actos de la UPNA (Campus de Tudela) bajo el título: **“TDAH y Trastornos del aprendizaje”**.

Para la realización de este curso hemos contado con la presencia de un ponente externo experto en dislexia, Juan Cruz Ripoll y con dos psicólogos de ANDAR.

La asistencia fue de 150 personas. 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 2022 hemos mantenido sesiones con más de **160 familias**.

Grupos de apoyo mutuo:

En 2022 hemos recuperado el formato presencial. Los grupos están dirigidos por un familiar experto y durante estos meses han participado unos 12 padres y madres. Últimamente, estamos detectando como el apoyo mutuo se está haciendo más necesario en familias con usuarios/as más mayores, probablemente debido al desgaste emocional acumulado. Estas reuniones sirven para que las familias puedan desahogarse, comprenderse y aconsejarse para poder enfrentarse de una manera más eficaz a su día a día.

Se realiza 1 vez al mes en el Centro Cívico la Rúa.

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 2022 hemos realizado intervención individual con **141 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 **28 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.

Se realiza **de lunes a jueves en dos horarios**, de 16.00 a 17.00 y de 17.00 a 18.00.

La actividad está monitorizada por una persona contratada, apoyada por personal en prácticas, por voluntarios especializados, por usuarios/as voluntarios/as, por voluntarios/as de 4º de la ESO y Bachiller del colegio San Francisco Javier de Tudela con el cual tenemos convenio y por personas del programa PASE y asociación Berriztu.

Han acudido a lo largo del año **34 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.

Durante los dos primeros trimestres (de enero a junio), la actividad se ha llevado a cabo en el mismo formato que en 2021 (pequeños grupos y mediante videojuegos). Se realizaron talleres los martes, miércoles, jueves y viernes en horario de 18.45 a 19.30, con una participación de 4 chicos/as por taller (aforo máximo). Se realizó en una de las salas de actividades de la Asociación. Se entrenaron las habilidades sociales a través de los videojuegos. La metodología ha sido cognitivo-conductual, mediante el refuerzo del cumplimiento de normas, respeto, solución de problemas, colaboración.

A partir de septiembre, debido a la gran demanda, se introdujeron nuevos grupos de Habilidades Sociales, con metodología diferente a los que veníamos realizando a lo largo del curso, basados en juegos “analógicos”, juegos reglados y dinámicas tradicionales (pañuelo, las sillas, etc.). Los grupos han sido de 3 o 4 participantes cada uno, divididos según las características de los usuarios/as.

Los talleres llevados a cabo a lo largo del año se han calendarizado del siguiente modo:

HABILIDADES SOCIALES (JUEGOS REGLADOS Y DINÁMICAS). Comenzaron a partir de septiembre.

MARTES

- Todas las semanas de 18:30 a 19:15
- 4 participantes

MIÉRCOLES

- Todas las semanas de 18:30 a 19:15
- 3 participantes

JUEVES:

- 2 grupos cada 15 días de 18:30 a 19:15
- 4 y 3 participantes cada uno.

HABILIDADES SOCIALES (VIDEOJUEGOS):

VIERNES:

De 15.45 a 16.30: 4 participantes

De 16.30 a 17.15: 4 participantes

De 17.15 a 18.00: 4 participantes

De 18.00 a 18.45: 4 participantes.

A lo largo del año han participado en los talleres **28 chicos y chicas** en total.

Han sido llevados a cabo por un psicólogo y una psicóloga de ANDAR, con colaboración del personal de prácticas, la participación de voluntarios/as de Jesuitas y participantes en el programa PASE.

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 realizan 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. Han participado un 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 2022 hemos seguido con este programa creado el año anterior en el 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/as de ANDAR**.

*** 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 amplia de lo que debe ser la formación global de un niño, además de fomentar el trabajo en Habilidades sociales.

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

- **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.
- **Talleres de Ciencias y manualidades.** Se proponían diferentes temáticas y actividades para poder experimentar y realizar pequeños proyectos.
- **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.

- **Concurso de lego:** Organizamos una competición de construcciones mediante bloques de lego. Hubo prueba tanto de creación libre como dirigida.

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** (tres mañanas): La actividad estuvo monitorizada por profesionales del Club Ebrokayak de Tudela.
- **Pesca** (5 mañanas): dado la demanda y éxito de la actividad, este año hemos realizado 5 días de pesca. Un usuario y socio expertos pescadores nos ayudaron en la actividad.
- **Bici frontón** (8 mañanas). Se realizó todos los viernes por la mañana, en dos grupos, iniciación y avanzado, en viernes alternos. El grupo se dirige hasta El Bocal, juegan un partido a frontenis, almuerzan, etc. y vuelta. Es otra de las actividades más esperadas por los chicos/as. Han participado usuarios voluntarios y estudiantes en prácticas.

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

Taller de videojuegos:

Actividad grupal en la que los chicos/as acuden a jugar a videojuegos pudiendo compartir un tiempo de disfrute con iguales. El taller sirve además de continuación del trabajo en habilidades sociales que se realiza durante el curso.

Se realizó los miércoles por la mañana en doble horario, de 10 a 11 y de 11 a 12 o incluso en un triple turno de 12 a 13 alguno de los días para poder dar respuesta a toda la demanda. Se alternaron diferentes juegos cada miércoles (Minecraft, Mario Kart, Mario Party, FIFA y Smashbross).

Participaron 22 chicas y chicos en total.

Talleres de estimulación cognitiva:

Se realizó todos los lunes por la mañana continuando el mismo formato que el realizado durante el curso.

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

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.**

La actividad se ha llevado a cabo en varios formatos: talleres dirigidos a chicos/as con TDAH, taller dirigido a familias y psicoeducación en sesiones individuales.

Talleres dirigidos a chicos y chicas con TDAH: Se estructuraron en tres grupos divididos por edades (de 8 a 11 años, de 12 a 14 y de 15 en adelante).

Cada grupo participó en 6 horas de taller, divididas en 3 módulos.

El formato ha sido de taller, con una metodología primordialmente participativa. Los módulos se han dividido en 3 bloques.

MÓDULO 1. Psicoeducación:

- Autoconocimiento
- Autoconcepto y autoestima.
- Toma de Decisiones.
- Resolución de problemas.
- Respetarme y respetar.
- Manejo y habilidades sociales para manejar la presión de grupo.

MÓDULO 2. Sexualidad saludable I.

- Concepto de sexualidad.
- Mitos y realidades.
- El amor.

- Corresponsabilidad e igualdad en las relaciones sexuales.
- TDAH y Conductas sexuales de riesgo.
- Identidad sexual.
- Violencia de género.

MODULO 3. Sexualidad saludable II.

- Factores de riesgos y de protección.
- Enfermedades de Transmisión Sexual E.T.S.
- Consecuencias de E.T.S a medio y largo plazo. Toma de decisiones.
- Redes Sociales, internet y sexualidad.
- Videos y actividad práctica para trabajar contenidos teóricos.

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: La formación a familias también se ha adaptado por edad de sus hijos/as para facilitar las dinámicas y homogeneizar las diferencias. Se han llevado a cabo 3 talleres de 2 horas cada 1.

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 4 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.

Además de los talleres, el trabajo de psicoeducación y formación se ha realizado también en sesiones **de intervención individualizada**. En estas, los profesionales de ANDAR contamos con la ventaja de que lo primero que se trabaja con cada chico/a es la creación de un clima de confianza y empatía que facilita que los usuarios/as compartan todas sus inquietudes.

*Finalización de la plataforma “Hermes Community” y Creación de “TDAH VIRTUAL FIT”

Este año, hemos finalizado la plataforma “**Hermes Community**” gracias a un proyecto impulsado por **Innovasocial de Fundación Caja Navarra y Fundación “la Caixa”**, proyecto que comenzó en junio de 2021.

Gracias a esta herramienta, podemos hacer una mejor gestión de los usuarios, una mejor comunicación y supervisión de casos, así como una mejor coordinación con otros profesionales. Con ella hemos ganado en eficacia y precisión en nuestro trabajo diario.

En 2022 nos ha vuelto a ser concedido el desarrollo de un proyecto presentado a **Innovasocial de Fundación Caja Navarra y Fundación “la Caixa”** que consistirá en una aplicación de **realidad virtual** con varios minijuegos integrados para el desarrollo y entrenamiento de las funciones ejecutivas. La herramienta verá la luz en junio de 2023.

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 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.
- Reuniones con los representantes de las diferentes **entidades bancarias** para informarnos de sus posibles subvenciones y poder participar en ellas.
- 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.
- Reuniones con diversos equipos de **Servicios Sociales** de Tudela y la Ribera para coordinación y derivación de casos.
 - En marzo de 2022 acudimos al **encuentro entre empresas** organizado por **Innovasocial de Fundación Caja Navarra y Fundación "la Caixa"** donde pudimos establecer relación con varias empresas de Navarra para futuras colaboraciones.
 - Colaboración con la **Asociación Berriztu**, para que sus usuarios/as puedan hacer horas de trabajo a la comunidad como voluntarios/as en nuestra Asociación.
 - Colaboración con **fundación "El castillo"**, impartiendo talleres de Habilidades Sociales para su grupo de la PCA.
 - Colaboración con el **Bachillerato de investigación de ETI Tudela**, haciendo un estudio sobre el beneficio del movimiento en su desempeño en aula de los chicos/as con TDAH.

Acciones de sensibilización y divulgación:

- 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.
- Mantenemos una **colaboración mensual con Cope Ribera** en la que participamos con temas relacionados con el TDAH y otras cuestiones relacionadas.
- En 2022 hemos participado en la **promoción de la nueva plataforma que hemos creado "Hermes Community"**, tanto en radio como medios escritos. Además, creamos un vídeo de presentación que difundimos por nuestras redes sociales y comunicación interna.
- 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 2 de abril de 2022 tuvieron lugar las **II jornadas de salud** (organizadas por Gobierno de Navarra) donde pudimos participar, junto al resto de entidades de Salud de Tudela, en un acto que tuvo lugar en la plaza de los fueros de Tudela.
- Participación en radios y publicaciones en redes debido a la concesión del proyecto **"TDAH Virtual FIT"**.

- El **27 de octubre celebramos el día mundial del TDAH**. Para este día, elaboramos dos lonas, una general de la Asociación y otra con el lema de la Federación Española de TDAH para colgarlas en la casa del reloj de la Plaza de los Fueros de Tudela. La fachada fue iluminada de naranja y profesionales y familias nos hicimos una foto que compartimos en redes. Este año solitamos a los ayuntamientos de la Ribera que se unieran al a iniciativa y varios de ellos así lo hicieron.
- Venta de **lotería**.
- Almuerzo solidario de la **Apyma de Peralta** (donativos para ANDAR).
- Donativo de los beneficios de la **San Silvestre de Milagro** y divulgación el día de la carrera.
- Este año además hemos elaborado nuevos trípticos y tarjetas con el QR de la página web.
- Este año además hemos elaborado nuevos **trípticos y tarjetas** con el QR de la página web.
- Publicaciones constantes en el **Facebook “andaribera”** y en **Instagram** con información relacionada con TDAH y la Asociación. También se cuelgan nuestras charlas para sensibilizar y formar a todo aquel que lo necesite.
- Mantenimiento de la página Web www.asociacionandar.com

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.

Coordinación con instituciones oficiales:

- **Gobierno de Navarra:** ANADP, Educación y Salud (para subvenciones).
- **Hemos mantenido diversos contactos con profesionales de la Salud Mental, Infanto Juvenil, Pediatría y Neuropediatría** para coordinar los casos. En 2022 vemos como el número de derivaciones sigue en aumento, lo cual nos indica que estamos realizando una labor adecuada y que desde los servicios de salud se confía en nosotros. En concreto, con el servicio de neuropediatría de Tudela se ha establecido una coordinación de casos mensual.

- **Relación continúa 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.
- Coordinación con el departamento de Salud para la participación en las **II Jornadas de Salud** celebradas el día 2 de abril en Tudela.
- Contactos con los diferentes **partidos políticos de Tudela** para presentar nuestras necesidades y escuchar sus propuestas.
- Reuniones con **diversos equipos de Servicios Sociales de Tudela y la Ribera** para coordinación y derivación de casos.
- 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 4 personas de este programa en la Asociación ANDAR.
- Hemos mantenido coordinación constante con **Fundación "El Castillo"** por la elaboración de las pedaleras y para impartir talleres de Habilidades Sociales.
- Coordinación con el departamento de convivencia de **ETI Tudela** para la participación de nuestra Asociación en las **Jornadas de Convivencia**.
- **APYMA del Colegio Elvira España** para impartir formación en diciembre a sus familias.
- **CAP Tudela:** para coordinación, colaboración para impartir formación a docentes.
- **UPNA Campus de Tudela:** Para realizar el curso sobre TDAH de los días 25 y 26 de noviembre.
- **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.
- Colaboración con el **Bachillerato de investigación de ETI Tudela**, haciendo un estudio sobre el beneficio del movimiento en su desempeño en aula de los chicos/as con TDAH.

Con otras entidades diferenciadas:

- **Entidades bancarias** para solicitud de ayudas.
- En marzo de 2022 acudimos al **encuentro entre empresas** organizado por Innovasocial de Fundación Caja Navarra y Fundación "la Caixa" donde pudimos establecer relación con varias empresas de Navarra para futuras colaboraciones.

- Colaboración con la **Asociación Berritzu**, para que sus usuarios/as puedan hacer horas de trabajo a la comunidad como voluntarios/as en nuestra Asociación.
- 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.

De manera continua han colaborado:

CUALIFICACION/EXPERIENCIA	Nº	FUNCIONES
Psicólogos	4	Apoyo individualizado y acts grupo
Terapeuta ocupacional	1	Psicomotricidad y HHSS
Trabajo social	1	Taller Habilidades sociales
Maestra de educación primaria	1	Apoyo escolar
Familiares	2	Apoyo escolar y grupo apoyo mutuo.
Estudiante psicología	1	Apoyo escolar y actividades verano.
Ex usuarios y usuarios	6	Apoyo escolar, ajedrez y actividades de verano
Voluntarios 4º eso y bachiller	15	Apoyo escolar, Habilidades sociales y ajedrez
Miembros de junta (familiares)	8	Junta directiva, apoyo en actividades sensibilización, etc.
Nº TOTAL:	39	

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 **5 alumnos/as** que han realizado sus prácticas en ANDAR, cuatro estudiantes del master socio sanitario y una estudiante en prácticas voluntarias de 3º de grado de psicología.

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.

Colaboración con el programa PASE y Asociación Berriztu

ANDAR mantiene un convenio con los 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. En esta misma línea mantenemos una colaboración con la Asociación Berriztu con el mismo objetivo.

Durante 2022, cuatro personas pertenecientes a estos programas han colaborado en nuestras actividades.

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 seguir cumpliendo las normativas de seguridad relativas al COVID 19.
- Nuevo juego para la Nintendo switch
- Renovación de juegos para la intervención psicopedagógica.
- Materiales para el taller de manualidades.
- Lona para el día mundial del TDAH,
- Renovación de trípticos de la Asociación.
- Tarjetas con info y QR de la Asociación.

RECURSOS HUMANOS:

- **Junta directiva**: compuesta por 7 familiares socias.
- **Dos psicólogos** a jornada completa (con reducción a tres cuartos de jornada en verano)
- **Un psicólogo** a jornada completa hasta agosto, que ha sido sustituido según su baja paternal por otra psicóloga.
- **Una psicóloga** a tres cuartos de jornada especializados en intervención en TDAH, Neuropsicología y terapia cognitivo conductual y sistémica y
- Una **administrativa** a media jornada.
- Dos personas con contrato de diez horas semanales para **monitorizar el grupo de apoyo escolar** de enero a junio. A partir de junio, continuó una de ellas.
- 39 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"**.
- Personas en prácticas. Este año hemos contado con 5 alumnos/as en prácticas.

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.