

FUNDACIÓN INGADA

ACTIVIDADES DE VERANO

VERANO 2022



FESTIVAL POR LA IGUALDAD

18 de junio (Sábado)

De 11:30h a 13:30h

Edades: Para todas las edades

Precio: Gratuito

Lugar: Rúa Federico García, 2, 15009 A
Coruña (Domus Vi)

Fundación INGADA 2022



BLOQUES TEMÁTICOS:

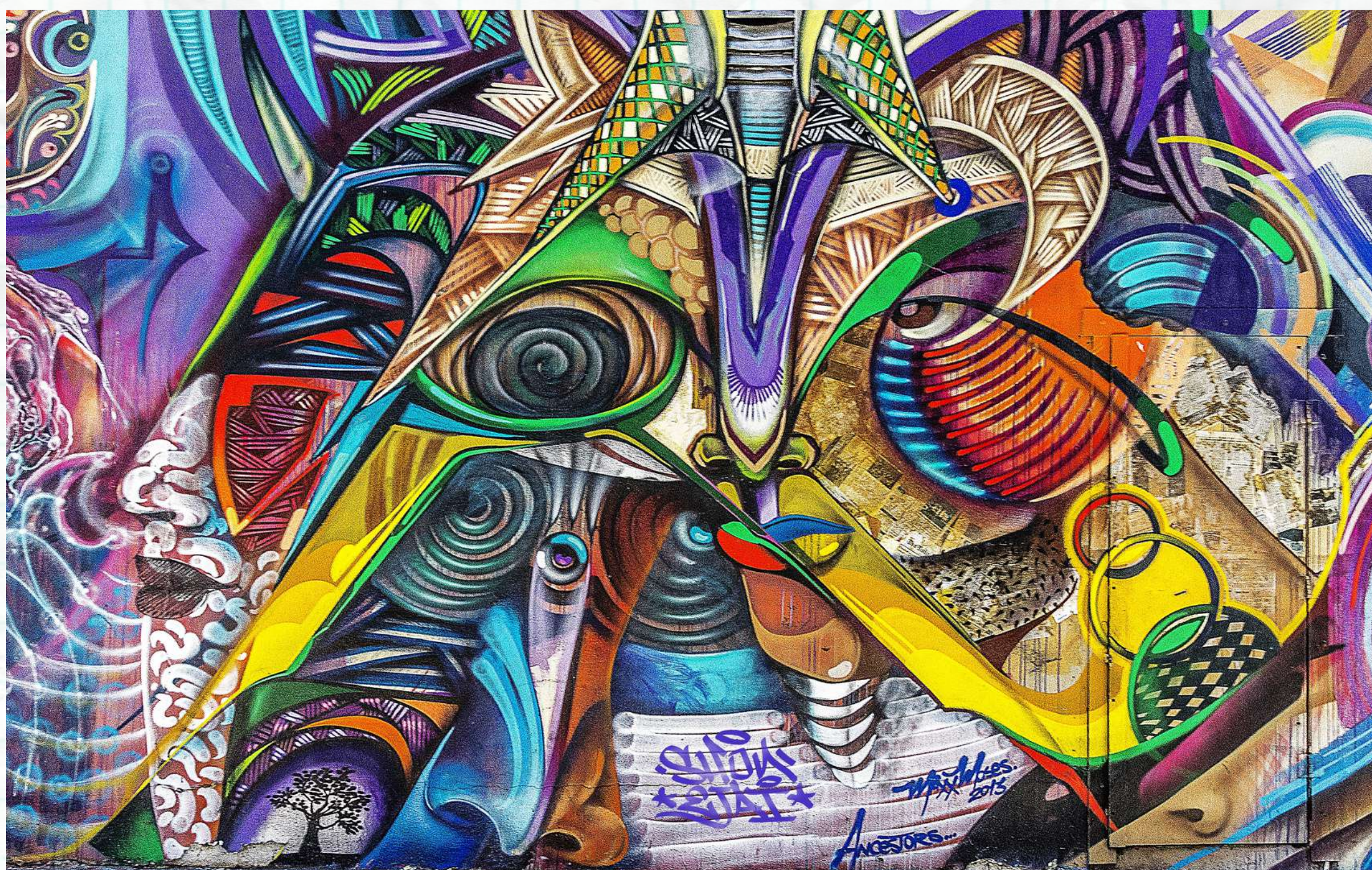
MÚSICA EN DIRECTO

EXPOSICIÓN COLOREANDO LA
IGUALDAD

REPRESENTACIÓN TEATRAL

El **Festival de la Igualdad** tendrá lugar el 18 de junio de 2022 en A Coruña. El objetivo principal es concienciar y compartir con los participantes la importancia de la igualdad y considerar la diversidad un valor que enriquece nuestra sociedad. Para ello, disfrutaremos de una jornada en la que contaremos con diferentes actuaciones artísticas elaboradas por los propios usuarios y usuarias. Los asistentes podrán disfrutar de música en directo, una representación teatral y una exposición artística variada muy interesante. Esta actividad está organizada por la Asociación Xuvenil Atlántica, en colaboración con la Fundación INGADA. Invitamos a todo aquel que comparta nuestros valores a participar, tanto pequeños como mayores. La participación puede realizarse de dos formas:

- 1) Elaborando una propuesta artística para visibilizar la igualdad. Se aceptarán hasta el día 04 de junio de 2022, fomentando la creatividad (pueden presentarse dibujos, obras de teatro, poemas, canciones originales, etc.).
- 2) Acudiendo el día 18 de junio de 2022 como asistente y disfrutando de la jornada.



TALLER SIENTO, PIENSO Y ACTÚO

27, 28 y 29 de junio; 4, 5 y 6 de julio (6 sesiones)

De 12:00h a 13:30h

Edades: De 13 a 18 años

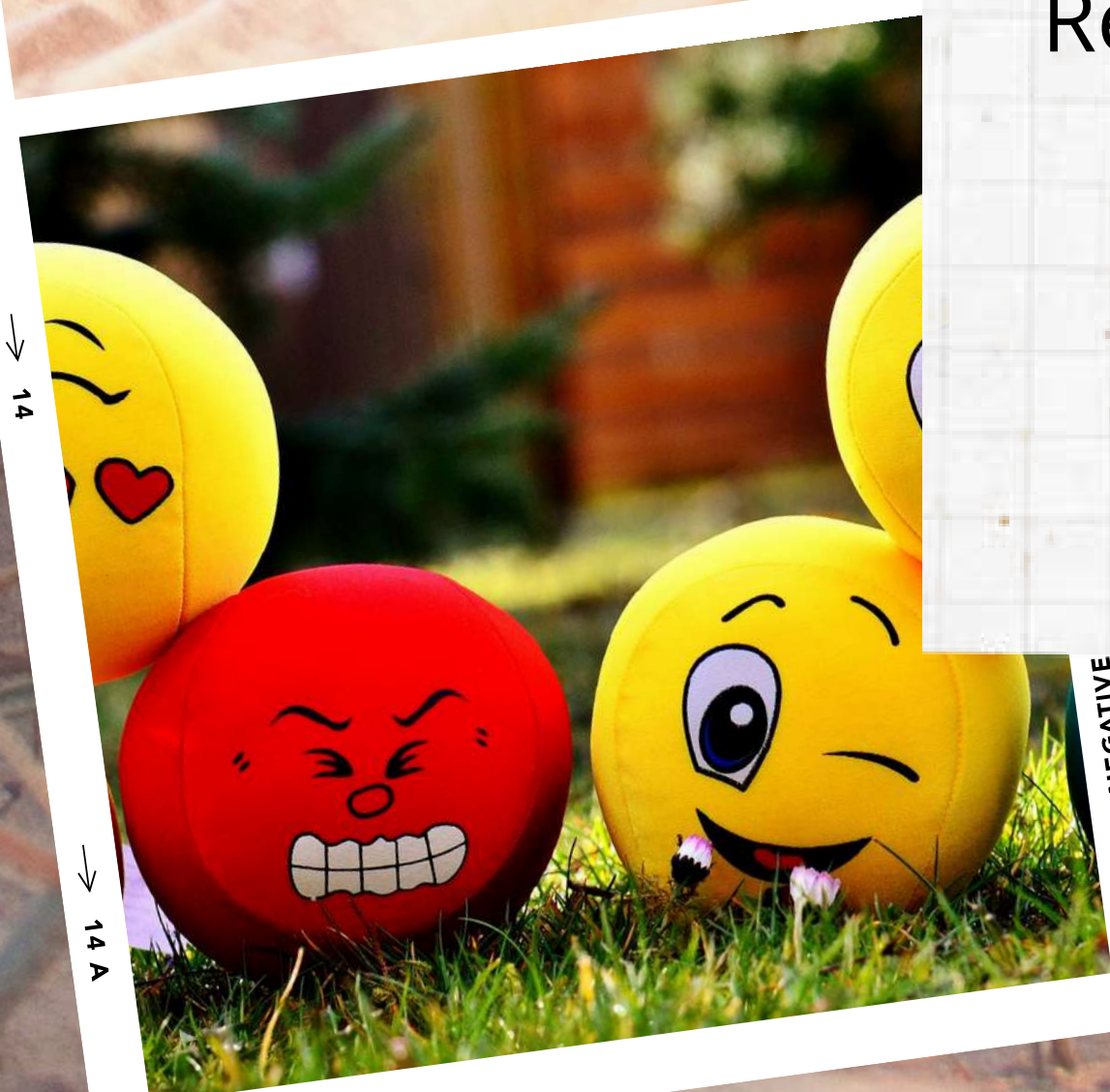
Precio: 10€

Lugar: A Coruña

Fundación INGADA 2022

BLOQUES TEMÁTICOS:

¿Qué es la inteligencia emocional?
Regulación emocional y resiliencia
Pensamientos y emociones
Desarrollo personal
Habilidades sociales
Estrategias de afrontamiento



¿Por qué impartimos este taller? Las personas con TDAH muestran dificultades en la gestión de las emociones: no toleran bien la frustración, "explotan" desmesuradamente ante situaciones del día a día, presentan muchos cambios en su humor a lo largo del día, se bloquean ante situaciones problemáticas, en ocasiones se muestran demasiado apáticos y parece que nada les motiva, a algunos les resulta complicado comunicar o reconocer la emoción que está experimentando, presentan muchos miedos, etc. Por todo ello es esencial fomentar su inteligencia emocional.

El objetivo principal es **desarrollar habilidades emocionales y sociales** en los menores tales como la **conciencia emocional, el autocontrol, la empatía o la asertividad**. Para ello se establecen los siguientes objetivos específicos:

- Favorecer el conocimiento de emociones primarias y secundarias
- Mejorar el conocimiento de las propias emociones: sensaciones físicas, expresión facial, pensamientos que las potencian
- Potenciar en los menores el conocimiento de un lenguaje emocional así como de las funciones de cada emoción
- Favorecer el entendimiento de las "ventajas" y "desventajas" de cada emoción
- Descifrar el lenguaje emocional tanto verbal como corporal
- Validación y aceptación de las emociones
- Entrenar las respuestas adecuadas ante la expresión emocional de los otros
- Fomentar el autoconocimiento propio y desarrollar estrategias útiles para un@ mism@ con relación a la regulación emocional
- Gestión de episodios de desregulación emocional
- Entrenamiento en comunicación asertiva y en resolución de problemas
- Potenciar estrategias de afrontamiento y regulación emocional adaptativas
- Mejora del diálogo interno
- Mejorar la comunicación interpersonal, aprendiendo a expresar los sentimientos adecuadamente

VIII CAMINO DE LA DIVERSIDAD

2 de Julio - Camino Portugués

Santa M^a de Trasmonte (Ames) - Santiago de Compostela

Precio: 3€/persona

Fundación INGADA 2022



¡Para todo el mundo!

Visibilizar la diversidad como un valor positivo

Promocionar el patrimonio gallego

Inscripción: <https://forms.gle/29urskYVsZuXgyQs8>

¡Atentos a la información que iremos publicando!



TALLERES DE VERANO

Horario: 10:30h a 13:30h

Precio: 20€ por persona

Fecha y Edades:

Del 4 al 8 de Julio - 6 a 10 años

Del 11 al 15 de Julio - 11 a 13 años

Del 26 al 29 de Julio - 14 a 18 años

Fundación INGADA 2022



ACTIVIDADES A REALIZAR:

Actividades lúdico-deportivas

Actividades de sensibilización

Estimulación cognitiva

Salidas los viernes

El **objetivo** de estos talleres es la **promoción de la salud** de los usuarios y usuarias, tanto física como mental, para mejorar su calidad de vida. Por ello cada mañana constará de **dos partes**: una primera dedicada a la promoción de actividades de ocio saludable y al fomento del deporte y una segunda dedicada a la estimulación cognitiva (donde se incluyen la atención, las funciones ejecutivas como la planificación o la secuenciación por pasos, la coordinación óculo-manual, etc.).

A través de la **actividad física**, entendida como una actividad que realizan las personas en su tiempo de ocio, se logran beneficios físicos, cognitivos, emocionales o sociales. Tras este año de pandemia la actividad física y deportiva se ha visto mermada, especialmente en nuestros jóvenes, que con frecuencia prefieren el ocio de las pantallas o más sedentario. Las personas con TDAH en ocasiones manifiestan más conductas de riesgo por su elevada impulsividad, por lo que el fomento de hábitos saludables es esencial. Así mismo, algunos beneficios de la actividad física son: el aumento de la **capacidad de concentración**, la mejora de las **relaciones sociales** y de la **autoestima**, el fomento de la **capacidad de autocontrol**, la mejora del **estado de ánimo**, la mejora de las **capacidades motrices** o el incremento de la **integración social**, además de los beneficios de sobra conocidos en el ámbito físico.

Por otro lado, la realización de actividades lúdicas y dinámicas desarrolladas en grupo que se basan en la **estimulación de las funciones ejecutivas** resultan esenciales en niños y niñas con este diagnóstico, dado el déficit que presentan en las mismas. Por esta razón se llevarán a cabo actividades que desarrollan la **capacidad de atención y concentración**, la **memoria de trabajo**, la **planificación**, la **expresión y comprensión** tanto verbal como no verbal, la **coordinación óculo-manual**, la **flexibilidad cognitiva**, el **razonamiento lógico**, la **organización** y la **toma de decisiones**, entre otras.

El conocimiento del entorno y el mundo en el que vivimos es un aspecto esencial de la ciudadanía. Por ello, consideramos esencial desarrollar con nuestros jóvenes una **conciencia social**, así como fomentar su capacidad reflexiva, de toma de decisiones y autonomía. Se trabajarán los siguientes aspectos: **igualdad de género**, **cooperación internacional**, **pobreza y hambre** y **cuidado del medioambiente**.

BAUTISMO DE ESCALADA EN EXTERIOR

15 de Julio en Monte Xalo (Viernes)
De 16:00h a 19:00h
Para mayores de 10 años
Precio: Gratuito. Colabora AMI

Fundación INGADA 2022



Aprenderemos:

Rappel
Ruta de senderismo
Escalada

¡DISFRUTEMOS DEL OCIO SALUDABLE!

JORNADAS DE CINE

REFLEXIVO

18 de Julio (Lunes)

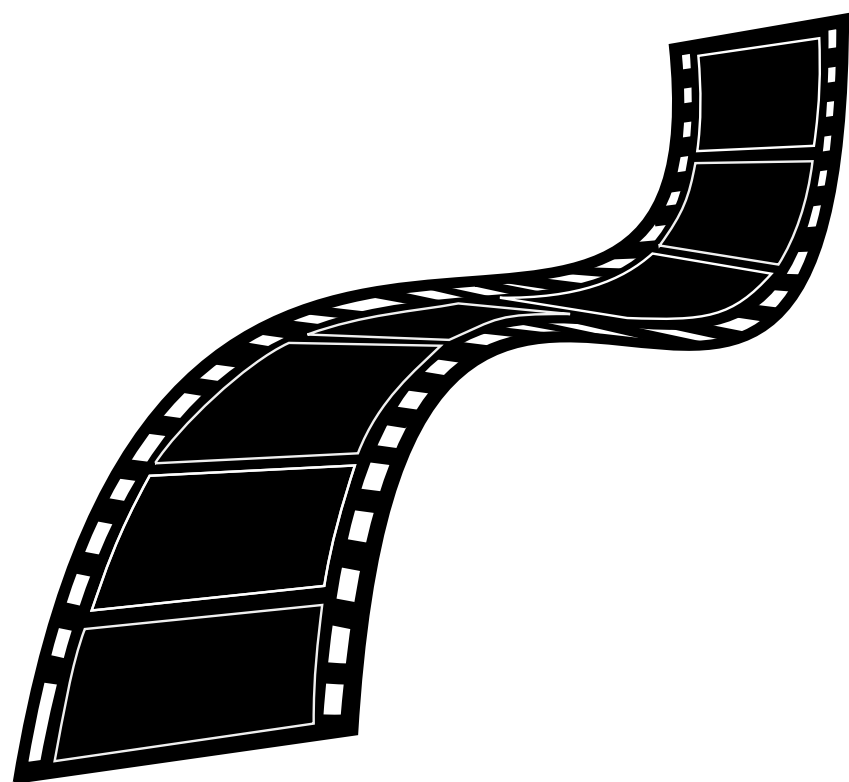
De 11:00h a 14:00h

Edades: Para mayores de 12 años

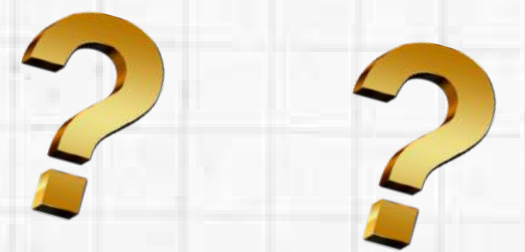
Precio: Gratuito

Lugar: Rúa Federico García, 2, 15009 A
Coruña (Domus Vi)

Fundación INGADA 2022



¿Cómo establecemos los vínculos
con quienes nos rodean?
¿Qué pasa en la adolescencia?
¿Con quién podemos contar?
¿Cómo afronto la enfermedad?



BAUTISMO DE SURF

BASURALEZA

19 de Julio (Martes)

De 11:00h a 13:00h

Edades: Para mayores de 14 años

Precio: Gratuito

Lugar: Pendiente confirmación de playa

Fundación INGADA 2022



¡Enviaremos más información!

***Para participar en la actividad de surf será imprescindible saber nadar. De 14 a 20 años**

****Nos pondremos en contacto con las personas inscritas unos días antes.**

BAUTISMO DE BOXEO

20 de Julio (Miércoles)

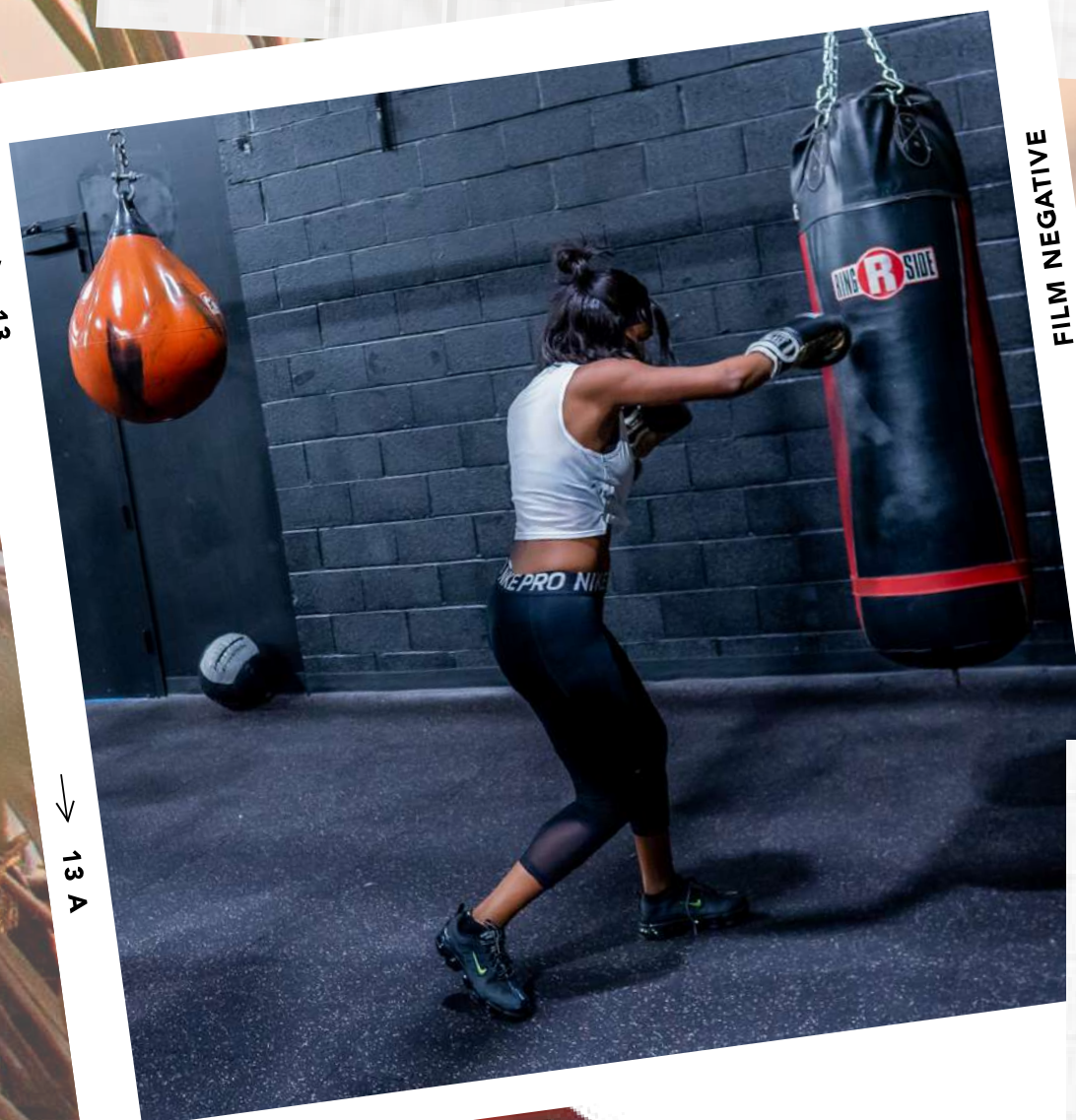
De 10:30h a 13:30h

Edades: A partir de 6 años

Precio: Gratuito

Lugar: Calle Polígono, 32, Cambre

Fundación INGADA 2022



¡CON LA PARTICIPACIÓN
DE XESÚS FERREIRO,
"CACHORRO"!

*Nos pondremos en contacto con las
personas inscritas unos días antes para
confirmar los horarios de cada grupo

GYMKHANA DEPORTIVA

MINDFULNESS PARA PADRES

21 de Julio (Jueves)
De 10:30h a 13:30h
Para toda la familia
Precio: Gratuito
Lugar: Playa de Oza

Fundación INGADA 2022

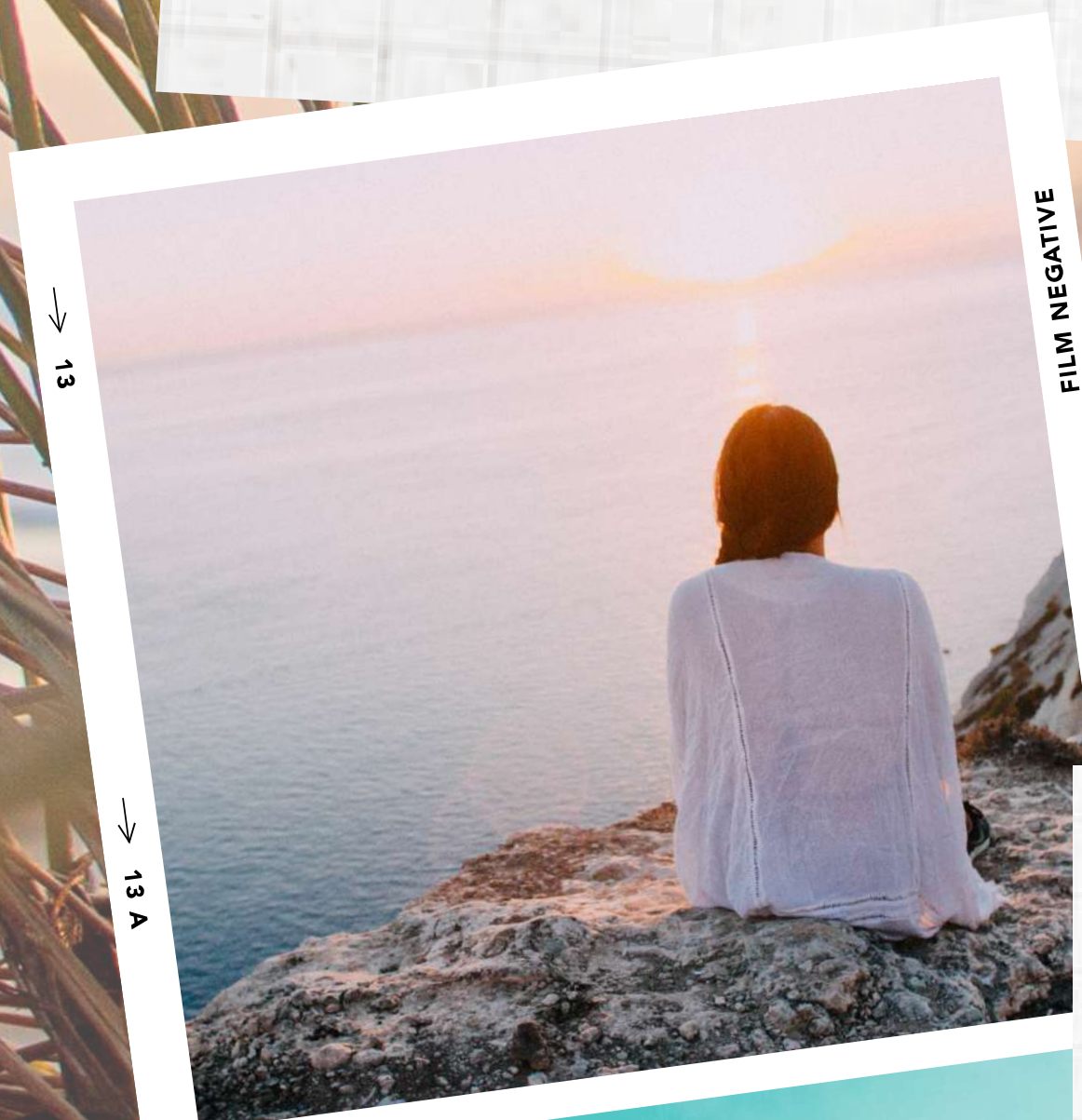
MUCHAS ACTIVIDADES:

Volleyball

Rugby

Carreras de obstáculos

¡Y MUCHOS MÁS!



La Gymkhana deportiva tiene el objetivo de fomentar el **ocio saludable** entre los/las más jóvenes, a la vez que fomentar la **cohesión grupal e integración social**. Incluirá diversos puntos deportivos, por los que los participantes irán rotando, tales como volleyball, taekwondo, superación de obstáculos y muchos más.

Mindfulness se describe como un estado mental innato que hace referencia a prestar atención de una forma intencionada a lo que ocurre aquí y ahora con una actitud curiosa, abierta y amable; por tanto, sin juzgar, criticar o rechazar lo que está ocurriendo en el momento presente. Diversos estudios han mostrado la eficacia de la práctica continuada del mindfulness para intervenir sobre sintomatología emocional y de ansiedad, así como sobre síntomas nucleares del TDAH.

Uno de los pilares esenciales para poder regular a nuestros hijos e hijas es encontrarnos calmados/as nosotros/as mismos/as. La práctica diaria del mindfulness puede ayudarnos a ello, a pesar de que no es una técnica de relajación, sino un entrenamiento diario en anclarnos en el presente.



Objetivos específicos de las actividades lúdico-deportivas:

- Prevención de la obesidad y/o sobrepeso infantil (diferentes estudios muestran una relación entre el TDAH y la obesidad infantil).
- Fomento de hábitos de vida saludables.
- Diversificación de las opciones de ocio de los y las menores, no limitándose a las pantallas.
- Potenciación de las relaciones interpersonales, creando un ambiente amigable y distendido que fomente y desarrolle las habilidades sociales y el trabajo en equipo.
- Realizar educación para la salud con un enfoque comunitario, teniendo en cuenta la influencia del grupo en el desarrollo de prácticas de vida saludable.
- Potenciar la reflexión sobre el medio en el que vivimos y la conciencia de las desigualdades sociales y la importancia de la igualdad en nuestra sociedad.
- Reflexionar sobre los estereotipos de género actuales y cómo estos influyen en la vida diaria de las personas.
- Conocer el término violencia de género y diferenciar entre los buenos tratos y los malos tratos, así como reflexionar maneras de abordarlo
- Fomentar un espíritu crítico que permita identificar, reflexionar y concienciar sobre el medioambiente.



RUTA DE SENDERISMO SAN ANDRÉS DE TEIXIDO

Fecha: 22 de Julio (Viernes)

Horario: 11:00h a 17:00h

Edades: 14 años en adelante

Precio: 2€

Fundación INGADA 2022



¡Enviaremos más
información!

***Todos los participantes deberán de acercarse al punto de salida de la etapa.**

****Nos pondremos en contacto con las personas inscritas unos días antes.**

¡INSCRÍBETE Y PARTICIPA!

Ficha de inscripción actividades de verano:
<https://forms.gle/qPvdtRgRGCQrJxbx5>

Una vez realizada la inscripción, se enviará la información detallada de cada actividad

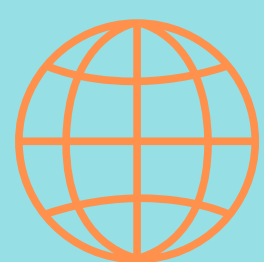
¡PLAZAS LIMITADAS!

Las plazas se cubrirán por riguroso orden de inscripción.



La fecha límite de inscripción será dos semanas antes de la realización de cada actividad

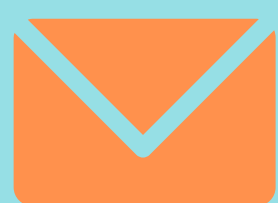
Para más información:



www.fundacioningada.net



722 521 381



info@fundacioningada.net

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña

XUNTA DE GALICIA



Xacobeo 21-22



ASOCIACIÓN XUVENIL ATLÁNTICA

FUNDACIÓN INGADA
Instituto Gallego del TDAH
y Trastornos Asociados