

PLAN DE ACTUACIÓN 2021

Fundación INGADA



ÍNDICE

1	<i>Quienes Somos</i> Estructura y Patronato
2	<i>Quienes Somos</i> Misión y Valores
3	<i>Líneas de Actuación</i> Actividades a Desarrollar
	Contacto

1

**Quiénes Somos
 Estructura y Patronato**

DATOS DE LA ENTIDAD

Nombre	FUNDACIÓN INGADA (Instituto Gallego del TDAH y trastornos Asociados)		
CIF	G-70.394.374	Página Web	www.fundacioningada.net
Domicilio Social	Federico García, 2 (Edif. Domus Vi)	Localidad	Matogrande (A Coruña)
Otras Sedes	Santiago, Narón, Vigo, Ourense y Ferrol		
Persona Contacto	Dra. Elvira Ferrer	Mail	info@fundacioningada.net
Nº Registro (Fundación de Interese Galego)	9/2014	Nº Registro (RUEPSS)	6204

ESTRUCTURA



SEDE

La sede principal de la Fundación INGADA se encuentra en A Coruña y cuenta con una Biblioteca específica sobre TDAH, un salón de actos y recursos materiales para ejecutar nuestras actuaciones.



ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Desde nuestra sede principal en A Coruña, programamos y coordinamos una importante serie de actividades que desarrollamos desde nuestras 6 delegaciones en toda Galicia.

En el futuro pretendemos realizar actividades en otras áreas nacionales -bien directamente o a través de acuerdos con otras entidades-.



PATRONATO

Presidente

Dr. Ángel Carracedo



Patronos

Dra. Elvira Ferrer (Vicepresidenta)



Dra. Lorena Gómez (Vocal)



D. Lorenzo Capllonch (Tesorero)



D^a. Carmen García Miranda (Vocal)



D^a Iria Calleja (Vocal)



D. Juan Trigo Espiñeira (Secretario)



D^a. Berta Otero Charlón (Vocal)



D^a. Ángeles Varela Calvo (Vocal)



D^a Celia Domínguez (Vocal)



Comité Técnico Asesor

Dr. Manuel Fernández Fernández
Pediatra. Hospital Infanta Luisa



Dr. César Soutullo Esperón
Psiquiatra. Clínica Univ de Navarra



Manuel Fernández Fernández
Profesor. Miembro ACNH



Dra. Juncal Sevilla Vicente
Psiquiatra. Madrid



Dr. José Ángel Alda
Psiquiatra. H. Sant Joan de Déu
(Barcelona)



Iban Onandia Hinchado
Psicólogo sanitario y neuropsicólogo.
Miembro AHIDA



2

Quiénes Somos Misión y Valores

OBJETIVOS DE LA ENTIDAD

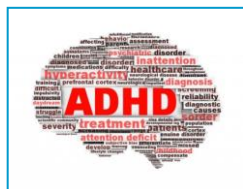
El Instituto se constituye con el enfoque puesto en dar asistencia integral a personas afectadas por TDAH (*Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad*) y trastornos asociados (*trastornos del neurodesarrollo, trastornos afectivos o trastornos de conducta*), en Galicia, dada la alta prevalencia de estas patologías en nuestra sociedad y las carencias de servicios existentes (a nivel clínico, educativo, social, familiar, laboral).

Se aplicará el criterio de equidad y accesibilidad tomando las medidas necesarias para que ningún afectado pueda dejar de beneficiarse por razones geográficas, económicas o sociales.

No existe en la actualidad ninguna organización semejante en nuestro país y pretendemos que Galicia se sitúe a la cabeza de una labor como esta, pudiendo ser referencia para el resto de CC.AA.

Actividades Fundacionales

- Formación a profesionales de la salud, la educación, juristas y cualquier otro colectivo con relación directa o indirecta con el TDAH*
- Investigación, y/o publicaciones en prensa (especializada, científica, médica o genérica).*
- Organización de Congresos o Jornadas formativas*
- Asesoramiento individual a los pacientes, familiares o a cualquier persona que lo solicite*
- Actividades preventivas de riesgos potenciales para la salud*



VISIÓN

El desarrollo de este proyecto se realizará en diferentes etapas y será dinámico y flexible; es decir, puede ampliarse y modificarse desde su punto de partida, en función de los intereses prioritarios que vayan solicitando los pacientes, de los resultados de las acciones iniciales y de la incorporación progresiva de profesionales que puedan aportar valor y enriquecer el contenido del mismo.

VALORES Y METAS DE INGADA

Nuestros valores fundamentales son la excelencia, el trabajo en equipo y la responsabilidad profesional en beneficio del paciente. Defendemos el capital intelectual como el mejor activo que poseemos y queremos que sea mejorado, compartido y potenciado por todos los que se incorporen a este proyecto.

Además, pretendemos optimizar nuestro esfuerzo e introducir elementos de control y propuestas de mejora continuadas al amparo de la cultura evaluativa.

Metas

Dentro de las metas que nos hemos propuesto, pretendemos dar o mejorar los siguientes servicios:

**Transferencia del
Conocimiento**
Investigación
Docencia
**Divulgación
Científica**
**Ayuda y
Servicios
a Docentes
y Familiares**
**Generación
Contenidos
Voluntariado**

- **Asistencia Integral al TDAH**
 - Facilitar asistencia médica y psicológica a los afectados
 - Facilitar asistencia psicológica a las familias
 - Orientación laboral y académica
- **Conexión entre los Recursos Disponibles en la Comunidad**
 - Públicos y Privados
- **Convertirse en Referencia Nacional e Internacional**
 - Investigación y transferencia de conocimientos
 - Actualización de servicios y gestión
 - Fundamentación en la medicina basada en la evidencia
- **Docencia**
 - Formación a todos los colectivos y personas que, de forma directa o indirecta, tienen relación con el TDAH o los trastornos asociados tanto en el ámbito prof. como personal (pediatras, médicos de familia, profesores, jueces, policía, guardias civiles, periodistas, pedagogos, alumnos de universidades,...)
- **Difusión**
 - Presentación de estudios en Reuniones y Comités científicos nacionales e internacionales
 - Desarrollo de contenidos formativos e divulgativos alrededor del TDAH
- **Responsabilidad Social**
 - Potenciación del Voluntariado
 - Asistencia en situaciones de crisis, exclusión social, ...

CONVENIOS DE COLABORACIÓN

Dentro de nuestro empeño por incrementar las posibilidades e importancia de nuestras actividades, de desarrollar iniciativas colaborativas y avanzar en la consecución de nuestros objetivos, hemos tratado de aunar esfuerzos con otras entidades a través de la firma de convenios que amparen nuestras actuaciones. Algunos ejemplos son los convenios que mantenemos con la Fundación María José Jove, la Fundación Barrié, la Xunta de Galicia, con diferentes ayuntamientos y centros educativos o con las Universidades.

3

Líneas de Actuación Actividades Propuestas para el año 2021

La Fundación INGADA ha sido creada, entre otras cosas, para atender a una necesidad detectada desde hace mucho tiempo (y que es muy demandada): Mejorar la **ATENCIÓN**, el **ASESORAMIENTO** y la **CALIDAD DE VIDA** de las **personas con TDAH y/o trastornos asociados**, así como sus familiares.

Así, el servicio pretende dar soluciones y respuestas en diferentes ámbitos, con el objetivo de dar asesoramiento desde el punto de vista clínico, psicopedagógico y jurídico. Este es nuestro propósito.

Asimismo, también necesitamos mejorar y complementar la **FORMACIÓN** que tienen aquellos colectivos sociales o profesionales que más directamente relacionados están con el TDAH. En concreto los profesores, los profesionales de la salud, profesionales sociales, o cualquier otro que tenga un contacto más directo con las personas con TDAH y/o TA.

Por último, e imprescindible si queremos avanzar y mejorar la actual situación, dedicaremos un especial énfasis a la **INVESTIGACIÓN** y la **DIVULGACIÓN** de ésta y de la problemática genérica contra la que luchamos. Esta línea garantiza que la concienciación de la población, el entendimiento del problema y la capacidad de dar respuesta mejoren paulatinamente; al tiempo que la capacidad investigadora, la forma de compartir recursos y conocimientos, o incluso, la capacidad de obtener mejores respuestas y tratamientos permitan avanzar y alcanzar soluciones.



ÁREA DE FORMACIÓN

Uno de los pilares de actuación de la Fundación INGADA es la formación sobre el TDAH a diversos colectivos (profesionales de ámbitos variados, familiares, personas con TDAH y, en general, cualquier persona interesada en el tema).

Al igual que se ha realizado en los últimos años, durante el año 2021 se realizarán **cursos de formación a profesores**, tanto en los institutos que así lo soliciten como mediante los CFR (Centros de Formación y Recursos). En cuanto a las becas que se ponen en marcha desde la entidad encontramos la Beca Fundación María José Jové – INGADA que se lleva a cabo desde el año 2015 y que tratan de poner en valor, año tras año, aquellas actuaciones docentes que más y mejor contribuyan a la superación de este tipo de patologías en los centros educativos.

En estas formaciones se pretende dotar a los asistentes de la información básica y necesaria, siempre veraz y contrastada, sobre el TDAH y los TA para poder desempeñar sus funciones de forma adecuada con este colectivo. Entre la información se incluye la realidad del TDAH, el origen y las causas de este, los síntomas habituales y cómo tratarlos en los diferentes ámbitos (en consulta, en sesiones, en el aula, etc.), así como falsos mitos perpetrados sobre estos trastornos.

Además, la Fundación INGADA se involucra en la formación de los jóvenes con TDAH y/o TA, por lo que se llevan a cabo actividades formativas con los beneficiarios de la entidad en diversos ámbitos, como pueden ser nuevas tecnologías, cursos de orientación laboral, reciclaje, entre otros.

Por otra parte, este año 2021 se mantendrá el curso de TDAH en el Adulto, iniciado el año 2020. En esta formación pueden participar tanto personas adultas afectadas con TDAH como familiares y profesionales de diferentes áreas interesadas en conocer mejor el trastorno y su abordaje terapéutico en el adulto.

■ ACTUACIONES DE DIVULGACIÓN

Otra de las líneas de actuación que tiene la Fundación INGADA es aquella que trata de acercar, normalizar y difundir el TDAH entre la sociedad gallega. De esta forma, al igual que se ha hecho en años anteriores, queremos realizar propuestas, jornadas y charlas, presentaciones... con el objetivo de acercar nuestra visión en distintos ámbitos sociales gallegos.

¿En Qué Consiste?

Consiste en acercar la problemática del TDAH y los TA, valorando las metodologías de enfoque, sus problemas sociales, las dificultades en el aprendizaje, las crecientes consecuencias disociales o de abuso de sustancias, a través de diversas actividades de divulgación como charlas, conferencias, publicaciones de interés sobre el tema, campañas en medios de comunicación o campañas en redes sociales.

Este tipo de actividades van dirigidas fundamentalmente a la sociedad, a las personas con TDAH y/o TA, a los profesionales de la salud, a los funcionarios públicos, a las familias, a las entidades que luchan contra la droga y el alcoholismo, etc.

Es pues una campaña de difusión que viene desarrollando nuestra entidad desde hace tiempo y que realizaremos apoyándonos en las entidades (públicas y privadas) con las que mantenemos acuerdos de colaboración (convenios) e incrementando nuestra visibilidad - y la repercusión de los mensajes que divulgamos- en los medios de comunicación y en internet.

Objetivos de las Actuaciones de Divulgación:

- ✓ Integrar socialmente a los pacientes con TDAH
- ✓ Facilitar a los colectivos profesionales que más incidencia y contacto tienen con los pacientes metodologías y recursos que permitan la integración de los niños
- ✓ Mejorar la detección y el tratamiento de las personas con TDAH y quienes sufren otros trastornos asociados, de modo que puedan llevar una vida totalmente integrada en la sociedad
- ✓ Contribuir a su adaptación social y emocional, luchando -y formando en cómo evitar- trastornos afectivos.
- ✓ Reducir los comportamientos de riesgo de los chicos/as con TDAH y/o TA (alcohol, drogas, violencia)



Durante el año 2021, se llevarán a cabo también las **II Jornadas sobre Derecho y TDAH**, en el mes de octubre aproximadamente.



Por último, siguiendo la línea de las actuaciones iniciadas en el año 2020, se mantendrá la creación de material útil de fácil acceso que se difunden tanto en nuestra web como en redes sociales. Ejemplo de ellos son las infografías elaboradas con el fin de facilitar la adquisición de hábitos de estudio en personas con TDAH, u otro contenido psicoeducativo, fácilmente accesibles a todo el mundo y elaborado de forma visual y atractiva, facilitando que las personas con TDAH accedan a dicho contenido de utilidad para su día a día. Presentamos aquí un ejemplo, de nuestro Instagram (<https://www.instagram.com/fundacioningada/>).



■ ASESORAMIENTO FAMILIAR

Desde la Fundación INGADA se ofrece el servicio de asesoramiento familiar, en el cual se recibe asesoramiento médico y/o psicológico sobre cuestiones relacionadas con el diagnóstico y el tratamiento del TDAH, se resuelven dudas y se informa sobre los diferentes recursos de nuestra comunidad.

En estas consultas, el personal colaborador de la entidad (médicos, enfermeros y psicólogos, principalmente) se encargan de realizar el proceso de valoración y asesoramiento de las personas con estos trastornos con el objetivo de mejorar su calidad de vida. Así, el asesoramiento ofrecido a las familias incluye conflictos en el domicilio o en el colegio, dudas con el tratamiento tanto farmacológico como terapias alternativas, información básica sobre el trastorno y sus consecuencias, entre otros.

Para poder desempeñar este servicio de la mejor forma posible, contamos con una historia clínica electrónica parametrizada que permite la exportación automática de datos para estudios de investigación (previo consentimiento de la persona o el tutor legal).

Además, el departamento clínico de la entidad, que lleva a cabo el servicio de consultas clínicas, recibe un gran número de solicitudes de asesoramiento médico a profesionales del sector en temas de diagnóstico, tratamiento, segundas opiniones, pautas, entre otros.

Los miembros del departamento clínico asisten, a su vez, a congresos y jornadas formativas para actualizar sus conocimientos en materia de TDAH y/o TA, de forma que puedan ofrecer un mejor servicio a los/as beneficiarios/as de la entidad.



Además, contamos con los siguientes servicios en algunas de nuestras sedes:

Psicoterapia

Desde la Fundación INGADA también ofrecemos un servicio de psicoterapia con el fin de abordar las dificultades y problemas que puedan presentar tanto los afectados por el trastorno como sus familias. Las pautas psicoeducativas se trabajan fundamentalmente para mejorar la calidad de vida diaria. Se abordan de forma individual aspectos como síntomas de ansiedad, fobias, desmotivación o apatía, técnicas de relajación o entrenamiento en ejercicios de mindfulness; conflicto familiar; control de los impulsos; entre otros. El horario de atención fue de lunes a viernes por la tarde y los sábados por la mañana.

POLE: Punto de Orientación Laboral y Escolar

El POLE nace con la idea de ayudar a los adolescentes, especialmente a aquellos con TDAH y / o TA, a responder a las dificultades que presentan al decidir su futuro educativo y laboral, así como para encontrar aquello que les motiva, les interesa o se les da bien. Consiste en sesiones individuales con un orientador laboral, que ayudarán al individuo a conocerse mejor y poder planificar adecuadamente su búsqueda activa de empleo, enseñarle a preparar su Curriculum Vitae, definir sus objetivos profesionales, enseñarles técnicas para obtener resultados positivos en entrevistas laborales, etc. En resumen, consiste en acompañar a los usuarios en su búsqueda, elaborando itinerarios personalizados de inserción laboral o encaminados a la elección de sus estudios.

EDICIÓN Y PUBLICACIÓN DE GUÍAS SOBRE EL TDAH

Al igual que se hizo en años previos con las guías “La buena vida”, “La guía de apoyo al estudio”, o “La guía de asesoramiento familiar”, entre otras, y visto el éxito de las mismas, desde la Fundación INGADA continuaremos elaborando nuevas guías sobre diferentes ámbitos relacionados del TDAH y/o TA.

- **Guía sobre el buen uso de las nuevas tecnologías:** En esta guía se expondrán los principales usos que hacen los jóvenes de hoy en días de las nuevas tecnologías, los videojuegos y las redes sociales, se expondrán factores de riesgo y protección ante el mal uso y abuso de las mismas y se ofrecerán pautas de actuación y abordaje de distintas situaciones conflictivas a nivel familiar relacionadas con la gestión de estas.
- **Planificador con infografías sobre técnicas de estudio:** Se publicará un planificador semanal, que facilite el trabajo de organización y gestión del tiempo del alumnado y que contenga una serie de infografías que aborda diversas estrategias y técnicas de estudio, rutinas de pensamiento, etc.
- **Guía sobre intervención en Centros de Menores:** Esta guía, dirigida a los profesionales que desarrollan su actividad en estos centros, abordará pautas de actuación con menores con TDAH y también sobre dificultades en la gestión de sus conductas.



TDAH ADULTO:

Durante el año 2020 desarrollamos un nuevo programa específico para personas adultas con TDAH que se mantendrá durante el año 2021. Se trata de un programa que incluye sesiones de videoconferencia donde se tratan temas de interés y de apoyo en el día a día de los adultos afectados, con turno para preguntas y recomendaciones; así como con un foro privado donde poder compartir experiencias y dudas (siempre con un moderador). Se abordarán temas como los siguientes: qué es el TDAH, regulación emocional, aspectos relacionales (convivencia con familia,

parejas, hijos...), salud y autocuidado, orientación laboral, comorbilidades, factores de protección y de riesgo, tratamientos, gestión del tiempo o comunicación.

■ GRUPOS DE AYUDA MUTUA

Asesoramiento y Tratamiento a Pacientes y Familias

Qué se pretende conseguir. Para qué se hace. Necesidades:

Existen numerosos casos de niños/as y adolescentes que presentan problemas de TDAH y/o TA que presentan problemas familiares, escolares o sociales debido a que no cuentan con el apoyo profesional o las pautas para poder adquirir nuevos comportamientos y hábitos.

Por su parte, la sociedad en general y la administración en particular, no cuenta con los recursos suficientes para dar el asesoramiento, de forma individual y concreta, a toda la ciudadanía.

Todos estos aspectos, influyen en las relaciones familiares y sociales de las personas con TDAH y/o TA, así como en su rendimiento en diferentes ámbitos de su vida, como puede ser el escolar, laboral, desempeño de las actividades básicas de la vida diaria, o el mantenimiento de unos hábitos de vida saludable, entre otras.

El proyecto trata de aportar soluciones concretas, eficaces y profesionales que consisten en el asesoramiento, resolución de dudas, establecimiento de pautas a llevar a cabo, apoyo entre el propio colectivo, para mejorar estas circunstancias y situaciones conflictivas.

En qué consiste:

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) son reuniones que se llevan a cabo con una periodicidad mensual, desarrolladas en todo el ámbito autonómico de Galicia, en sesiones de aproximadamente 2 horas destinadas a grupos (personas con TDAH y/o TA y sus familiares) de 20/25. Se trata un tema de interés general para ellos (la autoestima, dudas sobre farmacología, establecer límites, sistemas de refuerzo, problemas de aprendizaje, cómo convivir con el TDAH, entre otros) y se promueve que todos los asistentes participen moderados por un profesional, como mínimo. Al final de la reunión se emiten unas conclusiones prácticas para que todos las puedan aplicar en su vida cotidiana.

Así, se pretende potenciar la colaboración entre los participantes, que puedan compartir sus experiencias sirviéndoles como medida de desahogo, la formación de una red de apoyo, el asesoramiento por parte de un profesional formado en la materia, la divulgación de información real sobre este tema, entre otros.

Entre los GAM que se realizarán a lo largo de este año 2020 podemos encontrar las siguientes temáticas: educación sexual para jóvenes, prevención del consumo de drogas y alcohol, entrenamiento parental, farmacología del TDAH, medidas de atención a la diversidad, alimentación y sueño, redes sociales, entre otros.



■ TALLERES PSICOPEDAGÓGICOS

Educación para la salud:

De forma semanal, la Fundación INGADA ha venido realizando desde el año 2016 su servicio de Educación para la salud, llevado a cabo por profesionales de la terapia ocupacional formados en la materia con una acreditada experiencia con jóvenes.

El objetivo principal de este taller es lograr el máximo nivel de autonomía e independencia en la vida diaria de las personas, así como alcanzar un adecuado desempeño en las actividades que realiza el individuo.

El desempeño de muchas de estas actividades se ven alteradas en personas que presentan TDAH, debido a la impulsividad, la falta de atención al realizar las tareas, posibles problemas en las relaciones sociales, entre otros.

Entre los objetivos específicos nos encontramos con los siguientes:

- ➔ Reducir los niveles de impulsividad, así como la frustración ante el fracaso.
- ➔ Trabajar las relaciones sociales adecuadas.
- ➔ Mejorar la autonomía personal en la realización de actividad mediante el establecimiento de rutinas y horarios.
- ➔ Potenciar la atención a la hora de realizar tareas.
- ➔ Concienciar sobre hábitos de vida saludable.

Estos objetivos son generales a la población, y dependen de la persona y sus características, al igual que las actividades propuestas para lograrlos, que se escogen con el usuario según sus gustos, prioridades y necesidades.



Club de las palabras

El Club de las Palabras de la Fundación INGADA se lleva realizando desde el año 2016 de forma semanal en la sede de A Coruña y de forma mensual en otras sedes. Se trata de una actividad grupal (en grupos separados por desarrollo evolutivo) dirigida por profesionales de la psicología y la pedagogía.

- ➔ Objetivos generales:
 - Estimulación del lenguaje expresivo
 - Estimulación del lenguaje comprensivo

De manera transversal, se trabajará:

- ✓ Manejo de la frustración
- ✓ Resolución de conflictos con iguales
- ✓ Capacidad de trabajo en equipo
- ✓ Vocabulario emocional
- ✓ Motivación y autoestima
- ✓ Estimulación de la atención y la MT, mediante el uso de material verbal
- ✓ Estimulación de las funciones ejecutivas (planificación, organización, secuenciación, fluidez), mediante el uso de material verbal
- ✓ Autorregulación del propio aprendizaje

Se empleará una metodología basada en la colaboración y el diálogo. Se trabajará usando el libro como una herramienta para potenciar la comprensión y la comunicación a la vez que se trabajan diferentes aspectos del lenguaje. Para favorecer el dialogo se empleará una metodología basada en preguntas, que siguiendo un método deductivo guiarán a los participantes a la propia respuesta, favoreciendo de este modo su involucración y comprensión del proceso. El juego será empleado también como medio de aprendizaje y trabajo, potenciando la motivación de los niños/as, lo que a su vez favorece la atención y concentración.



Taller de Técnicas de Aprendizaje para un Estudio Eficaz (TAE+)

El objetivo de este taller es descubrir, entrenar y promover patrones de estudio autónomos que sean apropiados para niños con TDAH y/o TA, con el objetivo de lograr el mayor rendimiento posible en las tareas escolares. Se basa en los datos que indican que el 90% de estos niños se desempeñan por debajo de sus posibilidades (Cooper e Ideus, 1996). Por lo tanto, desde este servicio intentamos trabajar en áreas deficitarias como: organización y planificación del trabajo, entrenamiento para la realización de exámenes, estrategias para mejorar la comprensión de la lectura y la expresión escrita, y encontrar la forma de aprendizaje más adecuada para cada participante (visual, kinestésica, auditiva, social, etc.). Todo esto, a través de una metodología lúdica, dinámica, participativa y personalizada. Según la evolución de las medidas sanitarias se llevará a cabo de forma presencial o se elaborarán materiales de apoyo para la ayuda telemática.



Taller Conozco mis emociones

Este año 2021 se desarrollará también este taller sobre gestión emocional, dirigido por un lado a menores de entre 8 y 12 años y, por otro, a adolescentes de entre 13 y 18 años.

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 de este taller es desarrollar habilidades emocionales y sociales en los menores tales como la conciencia emocional, el autocontrol, la empatía o la asertividad. Se llevará a cabo en un total de **6 sesiones** (cada edición), correspondientes a los siguientes bloques:

1. Conciencia emocional (propia y ajena)
2. Función de las emociones
3. Regulación emocional
4. Influencia de los pensamientos en las emociones
5. Autoconocimiento y autoestima
6. Habilidades socio-emocionales (Empatía, asertividad, resolución de conflictos)

■ OTROS TALLERES

Además de estos, a lo largo del curso 2021 se realizarán otros talleres destinados a los usuarios y usuarias de la Fundación, de diferentes edades. Entre estos, podemos encontrar talleres puntuales sobre cómo preparar una entrevista de trabajo, sobre planificación a la hora de cocinar y comer, sobre prevención de accidentes, etc. Asimismo, en algunas sedes tendrán la oportunidad de acceder a otros talleres de continuidad anual, como el **taller de iniciación a la programación de videojuegos**. Este tipo de talleres tiene el objetivo de estimular la creatividad y fomentar la autoestima y el autoconcepto de nuestros usuarios/as, partiendo de temas de interés y motivación, como es en esta ocasión, el tema de los videojuegos.

■ PROYECTO OCIO SALUDABLE

Este proyecto incluye actividades de ocio saludable y talleres de mindfulness, con el objetivo de fomentar el bienestar tanto físico como emocional de las personas con TDAH. Se realizan actividades deportivas lúdicas en distintos puntos de Galicia (bienestar físico), se llevan a cabo talleres de mindfulness (bienestar emocional) y se complementa con actividades formativas dirigidas a padres y madres sobre alimentación y nutrición, actividad física y beneficios del mindfulness en población con TDAH.



■ PROYECTO GO TDAH

El presente proyecto consiste en la creación de una **aplicación móvil** para personas con TDAH y sus familiares, a través de la que se podrá **monitorizar la evolución** de su sintomatología y se ofrecerán recomendaciones y pautas de actuación. Dicho seguimiento, tanto de los síntomas nucleares del TDAH como de otras patologías asociadas, permitirá realizar ajustes en el tratamiento. La app facilitará la descarga de un **informe actualizado del estado del paciente** con gráficos evolutivos, sin identificación directa del sujeto, que presentará en cualquier momento a los profesionales sanitarios pertinentes. En un futuro podrán realizarse **estudios poblacionales agregados** gracias a los datos obtenidos.

Es decir, se trata de un proyecto muy innovador que se desarrollará a lo largo del año 2021 pero que tendrá resultados beneficiosos tanto a corto como a largo plazo.

■ ACTIVIDADES LÚDICAS Y DE TIEMPO LIBRE

Unas de las líneas que consideramos más importantes es el desarrollo de jornadas con personas con TDAH y/o TA y sus familiares en los que disfrutar del tiempo libre, convivir, compartir y realizar actividades que mejoren nuestra calidad de vida.

A lo largo de los años, se llevan realizando de forma periódica actividades de tiempo libre como: el **Camino de la Diversidad** que consiste en una jornada de senderismo en la que se realiza una etapa del camino de Santiago de forma conjunta para visibilizar y apoyar la diversidad funcional sin importar la causa de ésta; o el stand de la entidad en la **Carrera Enki**, en el cual los participantes realizan diferentes formas de expresión artística sobre papel sobre la diversidad y lo que significa para ellos.

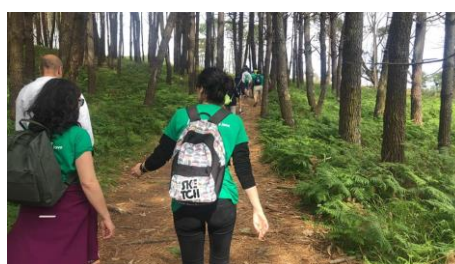
Además, de forma periódica y/o esporádica se realizarán más actividades lúdicas y de tiempo libre, como pueden ser conciertos, participación en ferias (como la Feria modernista del Ayuntamiento de Sada), rutas de senderismo, actividades de ocio en la playa, jornadas temáticas según la época (festivales navideños, de carnavales, de Halloween, entre otros).

Este año 2021 dentro del proyecto de Ocio Saludable se desarrollarán actividades al aire libre, como jornadas de surf, de taekwondo, de parkour, de orientación, entre otras muchas.

Visibilidad:

No cabe duda de que para la entidad resulta fundamental la visibilidad y difusión que conseguimos de las actividades de tiempo libre que desarrollamos, porque de ello depende la posibilidad de que participen muchas personas y se logren los resultados pretendidos con los afectados y sus familias.

Por eso, nos interesa obtener la mayor difusión de las actividades que se realizan tanto en medios de comunicación (especialmente prensa online y escrita), así como a través de nuestras redes sociales y página web.



■ PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO

Desde la Fundación INGADA se valora y potencia en gran medida el voluntariado, tanto con nuestra entidad como con otras entidades que puedan mejorar sus actuaciones gracias a ello.

Así, desde la fundación se proponen anualmente proyectos a desarrollar junto con los beneficiarios que quieran participar como voluntarios en el mismo. Estos proyectos suelen basarse o incluir actividades lúdicas y de tiempo libre, para las cuales se ofrece formación a estos voluntarios de manera que puedan colaborar de forma adecuada y satisfactoria.

Estos proyectos de voluntariado son propuestos también a los jóvenes con TDAH y/o TA de manera que se trabaje a su vez en que estos participantes puedan adquirir ciertas habilidades y capacidades para su educación y su futura vida laboral.

Contacto

C/ Federico García 2, 15009, A Coruña
722521381
info@fundacioningada.net

PLAN DE ACTUACIÓN 2021

Fundación INGADA