

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2019

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 Desarrolladas
4	<i>Repercusión de nuestras Actuaciones</i> Breve Dossier de Prensa
	Contacto

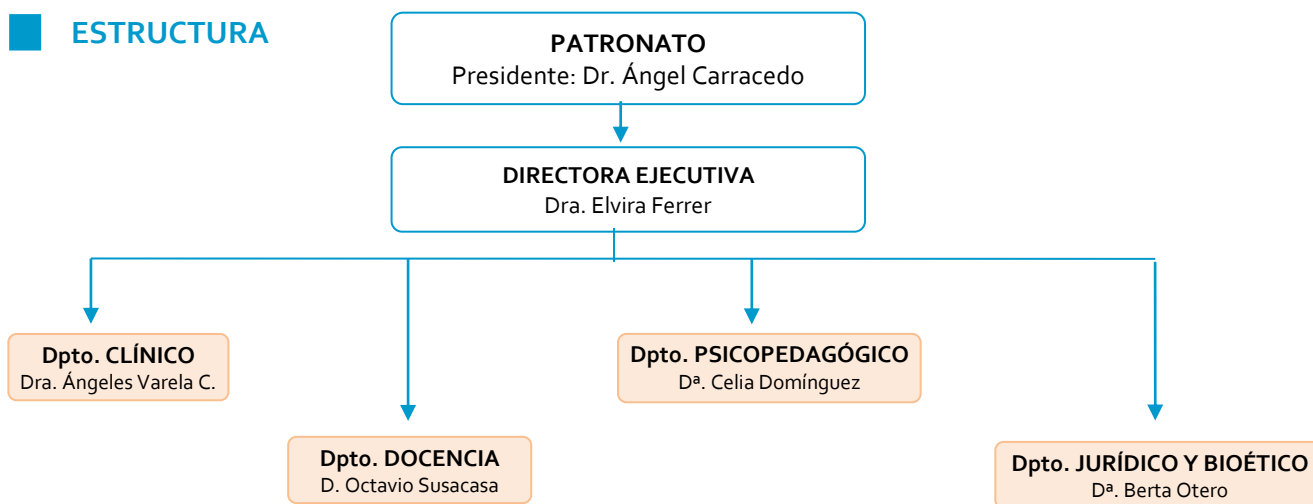
1

**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 Lugo		
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)



Dª. Carmen García Miranda (Vocal)



D. Juan Trigo Espiñeira (Secretario)



Dª. Berta Otero Charlón (Vocal)



Dª. Ángeles Varela Calvo (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



Dr. Josep A. Ramos Quiroga
Psiquiatra. Barcelona



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



Iban Onandia Hinchado
Psicólogo sanitario y neuropsicólogo.
Miembro AHIDA



Metas

Dentro de las metas que nos hemos propuesto, pretendemos 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 Desarrolladas durante el año 2019 y en curso

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 tempo 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). 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.

Al igual que se ha realizado en los últimos años, durante el año 2019 se han realizado **cursos de formación a profesores**, tanto en los institutos que lo han solicitado como mediante los CFR (Centros de Formación y Recursos) de toda Galicia y el curso a profesorado de la Universidad de A Coruña (UDC) en ámbito de TDAH. 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. Este año, el acto de entrega de premios de la V Bolsa TDAH Fundación María José Jové – Ingada ha tenido lugar el 29 de marzo.



El CPI Luis Díaz Moreno gana una beca por un proyecto sobre el TDAH

► La profesora María Ferreiro diseñó un sistema para introducir la música y el teatro en la educación de los niños con el trastorno



BARALLA

ASOCIACIÓN LUNCO. El CPI Luis Díaz Moreno de Baralla logró una beca de 2.000 euros de la Fundación María José Jove y el Instituto Gallego del TDAH y Trastornos Asociados (Ingada) gracias al trabajo de la profesora María Ferreiro. La educación emocional a través de la música y el teatro.

La Fundación convocó el IV Curso de Formación de Profesorado para el Tratamiento del Alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, y al final del mismo, cada uno de los asistentes tuvo que presentar un proyecto que optaba a una beca de 3.000 euros, si bien dado el alto nivel se repartieron finalmente dos de 2.000.

El jurado destacó «la importancia de la creatividad en la docencia» y galardonó al centro barallés, que compartió premio con el CPI Fermín Bouza Brey de Ponteareas. Ferreiro introdujo la música y el teatro en el día a día de la escuela, «buscando que el alumno sea capaz de com-

prender sus propias emociones y las de los demás», explicaron desde la fundación.

El CPI Luis Díaz Moreno contará ahora con 2.000 euros que servirá para implementar el proyecto diseñado por la profesora en su sistema educativo.

IES ILLA DE SARÓN. Al margen de los dos ganadores del certamen, la fundación María José Jove y el Ingada seleccionaron otros tres proyectos como finalistas, entre los que se encuentra el realizado por Dulce María López, del IES Illa de Sarón de Xove, y cuyo título es 'Traballamos xuntos: outra maneira de aprender'.

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.



■ 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)

Este año, hemos realizado las I Jornadas sobre Derecho y TDAH y Trastornos Asociados, que han tenido lugar el 26 de abril y han reunido a profesionales de la salud, de la educación y del ámbito jurídico, con una asistencia de aproximadamente 200 personas.

I JORNADAS SOBRE DERECHO, TDAH Y TRASTORNOS ASOCIADOS:

"Aproximación al Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y Trastornos Asociados desde el Ámbito Jurisdiccional".



Viernes 26 de Abril de 2019. Auditorio Fundación Barrié. A Coruña.

Inscripciones: Ficha de inscripción [aquí](#)

Organiza:

Colaboran:

www.fundacioningada.net info@fundacioningada.net



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.

Durante el año 2019 se han atendido aproximadamente a 1.200 personas.

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

Psicoterapia

Desde la Fundación INGADA ofrecemos un servicio de psicoterapia para abordar las dificultades y problemas que tanto los afectados por el trastorno como sus familias pueden presentar. En ocasiones se complementa con el uso de la realidad virtual, con equipos informáticos y una aplicación específica (Psious). De esta manera, los participantes se introducen en diferentes entornos virtuales con el objetivo de estimular diferentes respuestas en ellos, en función de los objetivos establecidos después de una primera valoración inicial. Desde este servicio, se trabajan aspectos individuales como educación emocional, síntomas de ansiedad, fobias, falta de motivación o apatía, técnicas de relajación, pautas para padres o entrenamiento en ejercicios de atención completa, entre otros.

A lo largo del año 2019 se han visto beneficiadas de este servicio aproximadamente 30 usuarios.



PSICOTERAPIA ASISTIDA CON REALIDAD VIRTUAL

psious

En INGADA tenemos a disposición de los usuarios un servicio de atención terapéutica que emplea la realidad virtual (RV), mediante la plataforma **Psious**, para el abordaje de diversas problemáticas.

Se trata de un servicio adaptado a las necesidades particulares de cada individuo. Permite al usuario interactuar en entornos virtuales, a medio camino entre la exposición real y la exposición imaginada. Especialmente útil para la intervención sobre TDAH, fobias, problemas ansiosos, dificultades atencionales, en el autocontrol, etc.

Pack de 5 sesiones de psicoterapia más 1 sesión de valoración previa.

Duración: 1 hora / sesión.

Destinatarios: Usuarios de INGADA a partir de 8 años.

Solicitar más información aquí.

FUNDACIÓN INGADA
Instituto Gallego del TDAH y Trastornos Asociados

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.

Durante este año 2019 se ha orientado a unas 20 familias.

Ampliación de los Puntos de Asesoramiento Familiar (PAF):

Además del PAF que ya se encontraba funcionando en la sede de Ferrol, durante el año 2019 se han abierto estos servicios también en nuestras sedes de Vigo y de Ourense.



El PAF (Punto de Asesoramiento Familiar) es un recurso de apoyo a las familias, de forma que puedan desarrollar adecuadamente sus funciones educativas y socializadoras, superar situaciones de conflicto y riesgo social, en definitiva, mejorar la calidad de vida de los usuarios. Se trata de un programa de carácter preventivo, que contribuye a la modificación de conductas no deseadas y a la adquisición de pautas saludables de la dinámica familiar.

Los PAF son espacios en los que se trabaja con las familias de niños y niñas con TDAH para que conozcan en detalle el trastorno, puedan ajustar sus expectativas, establezcan objetivos alcanzables e implementen pautas educativas eficaces. El trabajo que se realiza desde los PAF persigue los siguientes objetivos:

- Orientar y asesorar a los padres de niños, adolescentes y jóvenes sobre dinámicas familiares y problemas derivados de las características personales y los momentos de desarrollo de sus hijos.
- Elaborar pautas de actuación y programas de apoyo a las familias.
- Derivar a los servicios adecuados aquellos casos que requieran una intervención que vaya más allá de los recursos disponibles en estos espacios.

Para alcanzarlos, se han establecido los siguientes objetivos específicos:

- Orientar a las familias en relación a las dificultades específicas que puedan influir de forma negativa en la convivencia.
- Proporcionar asesoramiento específico sobre temas sociales y educativos necesarios para desarrollar una convivencia familiar positiva.
- Establecer pautas de actuación con los padres y madres para abordar los problemas específicos de convivencia que surjan con sus hijos e hijas a fin de alcanzar una convivencia positiva.
- Colaborar con el resto de los contextos en los que participen el niño, adolescente o joven para establecer pautas de actuación conjunta (por ejemplo, centros escolares).
- Detectar precozmente los problemas vinculados a la convivencia familiar con personas con TDAH: transgresión de límites y normas, desafío a la autoridad de los padres, contacto con sustancias tóxicas, inicio de consumos, deterioro de la autoestima, problemas de socialización, baja motivación, fomento de la autonomía y del autocontrol o situaciones de conflicto social.

En estas consultas del PAF, el personal colaborador de la entidad se encarga 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.

Durante el año 2019 se han atendido 1242 personas.

■ ACTIVIDADES LÚDICAS Y DE TIEMPO LIBRE

Unas de las líneas que consideramos más importantes es el desarrollo de jornadas con personas con TDAH y familiares en los que disfrutar del tiempo libre, convivir, compartir y realizar actividades que mejoren nuestra calidad de vida y bienestar. Nuestra principal actividad este año ha sido el **V Camino de la Diversidad**, realizado el 12 de octubre pero que contaba con muchas actividades previas. Para ese día, se ha dispuesto de varios autobuses de diferentes puntos de Galicia para que pudiese acudir todo aquel que quisiera.

Algunas de las actividades realizadas fueron: Actividades plásticas y de dibujo relacionadas con el Camino, creación de un rap, creación de un vídeo-audioguía, rutas de senderismo previas, diferentes talleres como uno sobre la fauna y flora del camino, otro sobre redacción u otro sobre etnografía; o las Hadas de los Valores. El propio día del Camino disfrutamos de juegos populares, una muiñeira, recuerdo a Rosalía, participación en diferentes murales, o un baile colectivo.



Visibilidad:

No cabe duda de que para nosotros 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 y se conciencien más personas y se logren los resultados pretendidos con los afectados y sus familias.

Seguidamente recogemos algunas de las actuaciones promocionales de estas actividades:

- Noticias de prensa sobre las actividades. Se pueden consultar los siguientes enlaces:

<https://www.sada.gal/GA/post/marcha-solidaria-para-visualizar-e-concienciar-sobre-o-tdah>

http://santiagodecompostela.gal/hoxe/nova.php?id_nova=18933&lg=cas

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/santiago/santiago/2019/10/08/300-personas-participaran-sabado-carrera-pola-diversidade/00031570529241975355713.htm>

https://www.xunta.gal/notas-de-prensa/-/nova/43734/xunta-galicia-muestra-apoyo-las-pequenas-pequenos-con-tdah-camino-diversidad?langId=es_ES

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/santiago/santiago/2019/10/12/peregrinos-diversidad/00031570906522878477640.htm>

<http://www.crtvg.es/tvg/a-carta/telexornal-mi-dia-fds-4196709?t=1642>

<https://www.creandotuprovincia.es/camino-de-la-diversidad-tdah.htm>

- Promoción y Dinamización a través de las redes sociales (especialmente en Facebook y Twitter). Se puede consultar a través de los siguientes enlaces <https://es-es.facebook.com/fundacioningada>
<https://twitter.com/fundacioningada>
- Apoyo de las instituciones, entidades (públicas y privadas) que colaboran (por ejemplo, Fundación San Rafael, Fundación María José Jove).

■ 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. Por ello, fomentamos su participación, tras una formación previa, en todas nuestras actividades. Han participado voluntario en el V Camino de la Diversidad, en los talleres realizados a lo largo del año, en las actividades realizadas en verano (caminatas, juegos en la playa, surf), en la generación de debates en Conversa Xove, en la coordinación de artículos para publicar en Revista Policefalia, etc.

■ 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 se han elaborado nuevas guías sobre diferentes ámbitos relacionados del TDAH y/o TA. A lo largo del año 2019 se ha publicado, junto a la Consellería de Política Social de la Xunta de Galicia, la Guía Cómo convivir con el TDAH. Además, se publicó a finales de año, junto a la Universidad de A Coruña, una guía sobre buenas prácticas con el alumnado con TDAH en el ámbito universitario.

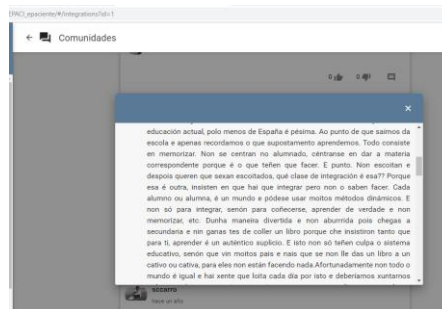
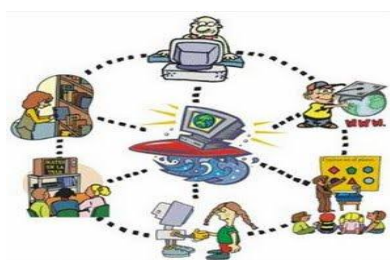
A continuación dejamos los enlaces de descarga a las guías publicadas este año:

- **Guía para abordar el TDAH en ámbito universitario:** Se ha publicado en diciembre de 2019. Está disponible, al igual que todas las demás, en nuestra web: https://www.fundacioningada.net/documentos_publicaciones_recursos_biblioteca.html
- **Guía Cómo convivir con el TDAH:** https://www.fundacioningada.net/documentos_publicaciones_recursos_biblioteca.html



CONVERSA XOVE:

Se trata de una comunidad virtual para jóvenes, alojada en la plataforma E-Saúde, del SERGAS. En ella, se establecen debates y charlas entre los usuarios y los profesionales colaboradores voluntarios de la entidad, que actúan como moderadores de dichos debates. Se tratan diversos temas como la prevención del consumo de drogas y de la violencia machista, el fomento de las habilidades sociales (asertividad, empatía, gestión de conflictos), educación afectivo-sexual, orientación escolar y laboral, cuidado del medioambiente, acoso escolar, alternativas de ocio saludables e inclusivo, técnicas de estudio, alimentación, etc. Todos estos temas se trabajan asimismo en los talleres de Terapia Ocupacional.



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.

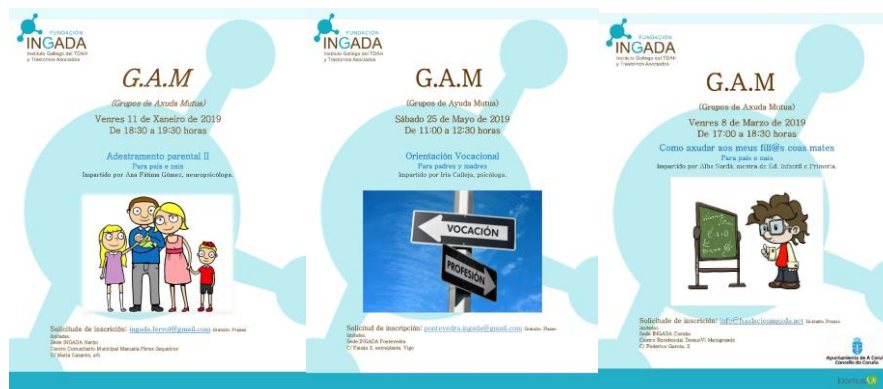
El proyecto trata de aportar soluciones concretas, eficaces y profesionales que consisten en el asesoramiento, resolución de dudas, establecimiento de pautas a llevar a cabo, apoyo entre el propio colectivo, para mejorar estas circunstancias y situaciones conflictivas.

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 han realizado a lo largo de este año 2019 podemos encontrar las siguientes temáticas: habilidades sociales, entrenamiento parental, ¿cómo evitar la desmotivación escolar?, cómo ayudar a mis hijos con las mates, prevenciones y actuaciones ante el acoso escolar y ciberacoso, técnicas de estudio, uso seguro de internet, dificultades lingüísticas y académicas con el TDAH, afrontamiento del consumo de drogas, educación sexual, orientación laboral, farmacología del TDAH, entre otros.



■ TERAPIA OCUPACIONAL

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

La terapia ocupacional "es el uso terapéutico en las actividades de autocuidado, trabajo y juego para incrementar la función independiente, mejorar el desarrollo y prevenir la discapacidad. Puede incluir la adaptación de las tareas y el entorno para lograr la máxima independencia y mejorar la calidad de vida" (*American Occupational Therapy Association (AOTA), 1986*). Así, tiene como objetivo restablecer o 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.

Desde la Fundación INGADA promovemos el uso de la terapia ocupacional con personas con TDAH cuyos objetivos son, fundamentalmente, 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 y 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.

Algunas de las actividades planteadas previamente son:

- ➔ Establecimiento de una agenda con horario realizada juntamente con el usuario adaptada a sus necesidades, de manera que se facilite la vida cotidiana de la persona.
- ➔ Debates grupales (para trabajar la participación social, la espera de turnos, la impulsividad, así como la valoración individual y grupal sobre temas actuales de interés para los jóvenes).
- ➔ Actividades grupales, como juegos, ajustadas a las edades de los diferentes participantes.
- ➔ Terapias individualizadas, cuyo planteamiento variará según las necesidades del usuario.
- ➔ Asesoramiento a padres (pautas a seguir, posibles actividades a realizar en casa, resolución de dudas).



Durante el año 2019 han participado en este taller, en las diferentes sedes, un total de 50 personas.

■ CLUB DE LA LECTURA

El Club de la Lectura de la Fundación INGADA se lleva realizando desde el año 2016 de forma semanal. Se trata de una actividad grupal (en grupos separados por edad de desarrollo evolutivo) dirigida por logopedas y con el apoyo de diversos colaboradores. Los objetivos generales del grupo son:

→ 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



Las actividades se realizan en:

- Sede de A Coruña de forma semanal (los sábados por la mañana, variando el horario según el grupo de edad) e intercalada con el servicio de Terapia Ocupacional.
- Sede de Ourense para niños/as entre los 7 y los 12 años de forma mensual los sábados por la mañana.
- Sede de Narón para niños/as entre los 6 y los 9 años de forma mensual los sábados por la mañana.

Durante el año 2019 han participado en este taller, en las diferentes sedes, un total de 50 personas.

TALLER DE TÉCNICAS DE APRENDIZAJE PARA UN ESTUDIO EFECTIVO (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.

A lo largo del año 2019 se han llevado a cabo 4 ediciones de este taller.

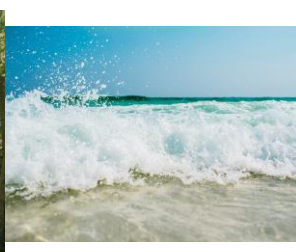


CLUB DE LA NATURALEZA

El Club de la Naturaleza es un club que actividades lúdicas al aire libre encaminadas a dar a conocer a los jóvenes aspectos relacionados con diferentes formas de vida saludables bajo la supervisión y el control de los profesionales de la Entidad.

Así, en el año 2019 se han organizado, al igual que en años anteriores, diferentes actividades y excursiones entre las que se encuentran:

- Etapas del Camino de Santiago. Se ha llevado a cabo el V Camino de la Diversidad, desde A Escravitude hasta la Plaza del Obradoiro de Santiago de Compostela.
- Realización de actividades de cuidado del medio ambiente (por ejemplo, "Basuraleza").
- Rutas de senderismo (como por ejemplo por las Baterías de San Cristóbal – Castillo de San Felipe)
- Actividades de ocio en la playa (entre las que se incluyen juegos, sesiones de relajación, o curso de iniciación al surf, por ejemplo).
- Actividades en la Naturaleza
- Otras



■ OTRAS ACTIVIDADES (Lúdicas y Formativas)

Dentro de nuestro objeto social, y en aras de realizar actividades dinámicas, participativas y que contribuyan a los objetivos de nuestra Fundación, se llevan a cabo actuaciones de diversa índole como pueden ser: festivales, conciertos (por ejemplo, en Navidades), talleres de manualidades, jornadas de deporte al aire libre, etc.

Algunos ejemplos son actividades que se realizan con el objetivo de sensibilizar sobre el TDAH, como la marcha de sensibilización de TDAH que se realizó el 13 de julio de 2019. Otro ejemplo es la actividad "Basuraleza" que tenía como objetivo concienciar sobre el cuidado del medio ambiente, realizada el 29 de junio de 2019.



4

**Repercusión de nuestras Actuaciones
 Breve Dossier de Prensa**

Después de este pequeño espacio de tiempo desde que empezamos nuestro recorrido, la presencia y repercusión que tenemos en los medios es, sin duda, mucho mayor que la que teníamos previsto. Esto no deja de ser un reflejo de la necesidad que tiene la sociedad gallega de saber más sobre esta patología y, por supuesto, de la capacidad de nuestra Fundación de desarrollar iniciativas de interés.

La Voz de Galicia

OPINIÓN

Justicia terapéutica: TDAH y trastornos asociados

BEYA OTTEO OUBIÑO
 28/06/2019 10:03

Son muchas las familias de niños y jóvenes que pueden contar la sensación de impotencia y abandono que sufren cuando han tenido que enfrentarse a esta realidad. Las idas y vueltas recorridas empiezan con los problemas de aprendizaje, fracaso escolar y aislamiento, siguen las conductas disruptivas y disociales. Así, en no pocas ocasiones nos encontramos con jóvenes infractores que no delinquentes que acaban recorriendo los pasillos judiciales. Las consecuencias de esta realidad interpelan a juzgados y tribunales, porque hay que intervenir y porque hay que hacerlo desde una Justicia terapéutica.

El TDAH es un trastorno de alto riesgo con un elevado grado de comorbilidad psiquiátrica, causa sufrimiento a quienes lo padecen y no se limita a la infancia, ya que evoluciona a lo largo de la vida. Debemos buscar cada día un Derecho más humano, entender el sistema legal y de justicia con otros ojos y siempre de manera incluyente. La aplicación de la ley y los procesos legales deben centrarse en el lado humano, emocional y psicológico para promover el bienestar de las personas en las que impacta, y para ello es insalvable la implementación efectiva del sistema sanitario en nuestro ámbito judicial. Cuando una resolución judicial determina que es lo que hay que hacer con estas problemáticas legales que deben ser abordadas desde la salud mental, es el sanitario el que puede decir dónde y cómo debe hacerse, de tal forma que produzca efectos verdaderamente rehabilitadores y terapéuticos. Esta Justicia terapéutica es la que se intenta seguir y aplicar por una gran parte de nuestros operadores jurídicos, pero desde la limitación de los medios de que disponen no siempre permite los resultados positivos deseados.

Ahora que estamos ante una llamada electoral no puedo dejar de pensar que esta perspectiva terapéutica de la Justicia requiere



INGA

La Fundación San Rafael se une a la Marcha de Sensibilización sobre el TDAH

07/09/2019 Alianzas #Humanizate, Noticia



El próximo sábado 13 de julio nos unimos a la Fundación Ingada en una jornada para llamar la atención sobre el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Esta organización, creada como el Instituto Gallego del TDAH y Trastornos Asociados, organiza una Marcha de Sensibilización sobre el TDAH, que recorrerá el paseo marítimo de A Coruña a partir de las 11:00 horas.

El objetivo de esta actividad es difundir los valores que inspiran a la Fundación Ingada: Mejorar la calidad de vida de las personas con TDAH. Ingada tiene entre sus objetivos prestar atención integral a estas personas (Médica, psicológica, pedagógica, académica y social). Pero también busca fomentar la investigación sobre el trastorno, formar al personal médico y académico sobre

La Voz de Galicia

Más de 300 personas participarán el sábado en el Camino pola Diversidade

El recorrido saldrá de A Escravitude, a las 10 horas, y llegará al Obradoiro sobre las cinco de la tarde.



XOANA SOLER

MARGA MOSTERO
 04/07/2019, LA VOZ 08/10/2019 22:07 H

El Camino pola Diversidade reunirá el próximo sábado, 12 de octubre, a más de trescientas personas en la localidad padronesa de A Escravitude, a las diez de la mañana, para iniciar el recorrido hasta la peña do Obradoiro, donde llegará alrededor de las cinco de la tarde. La andadura está organizada por la Fundación Ingada, de trastornos por déficit de atención y trastornos asociados, y tiene como objetivo fundamental sensibilizar sobre el TDAH y desmitificar una patología que erróneamente se asocia con problemas de capacidades, y que "en cambio, puede corresponder con niños de altas capacidades o personas con alta gran creatividad o alta capacidad intelectual", según Clavella Balado de Ingada. Insiste en que "el fundamental es la detección correcta para poder la atención necesaria".

El Camino pola Diversidade recorrerá los últimos 10 kilómetros del Camino Portugués, y a lo largo del recorrido se realizarán varias paradas, en las que se podrá participar en juegos y otras actividades de ocio. Al salir, en A Escravitude, se leerán varios poemas de Rosalía de Castro, en un breve homenaje a la escritora gallega; y también habrá actuaciones musicales de agrupaciones folclóricas. La intención es, en galés, del alcalde de Padrón, Antonio Fernández Anguina, "que saian de Padrón con muita enerxía e animados para o Camino". Durante todo el recorrido, los caminantes estarán acompañados de voluntarios de la Agrupación de Protección Civil de Padrón, que les prestarán ayuda ante cualquier eventualidad.

La Voz de Galicia

Peregrinos por la diversidad

Ingada reunió a 300 participantes en una ruta desde Padrón para sensibilizar sobre el TDAH y otros trastornos



XOANA SOLER

MONTSE GARCÍA
 04/07/2019, LA VOZ 13/10/2019 14:50 H

«Venimos a Compostela para cambiar la historia, pedimos normalidad para todas las personas. Somos diferentes, también inteligentes, queremos que nos traten como el resto de la gente». Así comenzaba el manifiesto leído en la Praza do Obradoiro como broche a la quinta edición del Camino da Diversidade organizado por la Fundación Ingada (Instituto Galego do TDAH y Trastornos Asociados), que reunió a trescientas personas para peregrinar desde A Escravitude (Padrón).

La iniciativa, que busca sensibilizar sobre el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, quiere dejar claro que «estas personas tienen derecho a participar en la sociedad como cualquier otra», destacó Jacie Pérez, presidenta de la Fundación

Contacto

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

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2019

Fundación INGADA