

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2022

Fundación INGADA



ÍNDICE

1	<i>Quiénes Somos</i> Estructura y Patronato
2	<i>Quiénes Somos</i> Misión y Valores
3	<i>Líneas de Actuación</i> Actividades Desarrolladas
	Contacto

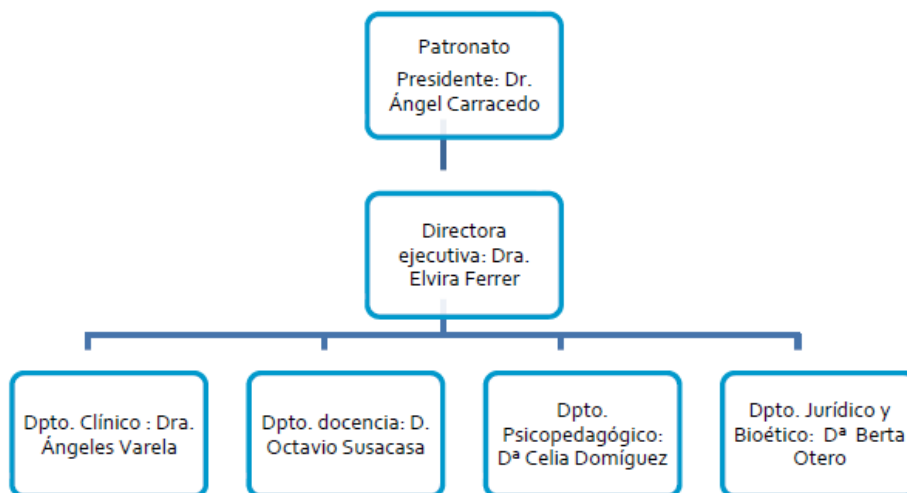
1

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, Ferrol, Vigo, Ourense		
Persona Contacto	Dra. M ^a 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)



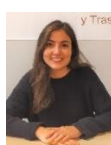
D^a. Ángeles Varela Calvo (Vocal)



D^a Celia Domínguez (Vocal)



D^a Claudia Balado Alves (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

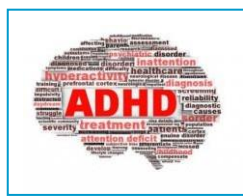
El Instituto se constituye con el enfoque puesto en dar asistencia integral a personas afectadas por TDAH (*Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad*) y trastornos asociados (*trastornos del neurodesarrollo, trastornos afectivos o trastornos de conducta*), en Galicia, dada la alta prevalencia de estas patologías en nuestra sociedad y las carencias 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 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 San Rafael, la Xunta de Galicia, con diferentes ayuntamientos y centros educativos o con las Universidades.

3

Líneas de Actuación

Actividades Desarrolladas durante el año 2022

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.

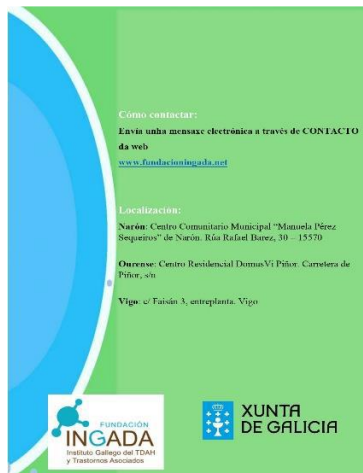
Contamos con **diferentes proyectos en cada una de nuestras sedes**, donde se realizan unas u otras actividades. Para conocer la información específica de una sede, ponemos a disposición de quien así lo desee la posibilidad de solicitarlos el proyecto pertinente. Como hemos mencionado, nuestro ámbito de actuación es toda la Comunidad Autónoma de Galicia.



PUNTO DE ASESORAMIENTO FAMILIAR

El Punto de Asesoramiento Familiar (PAF) es un recurso de apoyo a las familias, para que puedan desarrollar adecuadamente sus funciones educativas y socializadoras, así como superar situaciones de conflicto y riesgo social. Se trata de un programa de carácter preventivo, que contribuye a la detección y a la intervención temprana del trastorno, a la modificación de conductas no deseadas y a la adquisición de pautas saludables de la dinámica familiar con el objetivo de reducir las comorbilidades y los problemas en el futuro.

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).



Durante el año 2022 hemos contado con los PAF de las sedes de Ferrol, de Vigo y de Ourense. En cada una de nuestras sedes ofrecen sus servicios un equipo multidisciplinar de profesionales (psicólogos, médicos, terapeutas ocupacionales y educadores), que trabajan de manera coordinada. Estos profesionales cuentan con el material necesario para dar respuesta a las necesidades y demandas de las familias: equipamientos tecnológicos, mobiliario y material fungible. Por una parte, gracias a los equipos tecnológicos se puede acceder a las herramientas informáticas y realizar una gestión más eficaz y segura de los datos que nos proporcionan los usuarios. De forma complementaria estas herramientas sirven a nuestros profesionales para acceder a nuevo conocimiento, aumentar los recursos de ayuda a las familias y elaborar materiales que resulten atractivos para los usuarios.

Durante el año 2022 se han atendido 1762 personas. Todos estas pueden ser agrupadas en torno a tres perfiles:

- Familias de niños y niñas de entre 6 y 12 años con TDAH (Educación primaria): 876
- Familias con niños y niñas de entre 12 y 16 años con TDAH (Educación secundaria): 551
- Familias con jóvenes con TDAH (Educación postobligatoria): 62
- Adultos con TDAH: 273

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 o depresión, desmotivación o apatía, técnicas de relajación, entrenamiento en ejercicios de mindfulness; cómo resolver conflictos familiares; control de los impulsos; entre otros. Se ofrece este servicio tanto de modo presencial como de forma online, facilitando el acceso a cualquier persona que así lo precise.

A lo largo del año 2022 se han visto beneficiadas de este servicio 63 usuarios, en horario de lunes a viernes por la tarde.

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 2022 se ha orientado a unas 18 familias.

■ GRUPOS DE AYUDA MUTUA

Asesoramiento y Tratamiento a Pacientes y Familias

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 las circunstancias a las que deben enfrentarse cada día y a situaciones conflictivas.

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). 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.

En este año 2022, se han realizado GAM presenciales y online. Algunos de ellos han quedado grabados y se han publicado en nuestra página web (<https://www.fundacioningada.net/>), como un recurso al que pueden acceder las personas que lo necesiten. Algunos de los GAMS llevados a cabo durante este año han sido:

- Disciplina positiva y comunicación efectiva. 15 de enero. Online para toda Galicia. 36 personas
- Comunicación familiar eficaz. 28 de enero. Online para toda Galicia. 28 personas
- Separación de la pareja. 5 de febrero. Online para toda Galicia. 23 personas
- Opciones de estudio y profesionales. 11 de febrero. Online para toda Galicia. 27 personas
- Mejorando el vínculo familiar. 12 de febrero. Online para toda Galicia. 37 personas
- Taller para padres: Resiliencia. 19 de febrero. Online para toda Galicia. 40 personas
- Nueva legislación en necesidades educativas especiales. 26 de febrero. Online para toda Galicia. 22 personas
- Control de los impulsos. 18 de marzo. Vigo. 21 personas
- Adicción en redes sociales. 19 de marzo. Online para toda Galicia. 34 personas
- Gestión emocional. 26 de marzo. Online para toda Galicia. 35 personas
- Gestión de la procrastinación en adolescentes. Online para toda Galicia. 31 personas
- Preparar el verano. 9 de abril. Online para toda Galicia. 22 personas
- Cambiando conductas. 21 y 28 de abril. Online para toda Galicia. 19 personas
- Las TIC en positivo. 6 de mayo. Online para toda Galicia. 25 personas
- Sexualidad y TDAH. 21 de mayo. Online para toda Galicia. 39 personas
- El TDAH en el joven y el adulto. 28 de mayo. Online para toda Galicia. 41 personas
- Comunicación en la pareja. 11 de junio. Online para toda Galicia. 24 personas

- Orientación vocacional para adolescentes. 18 de junio. Vigo y online para toda Galicia. 39 personas
- Afrontar los suspensos. 25 de junio. Online para toda Galicia. 41 personas
- Técnicas de estudio. Primaria y secundaria. 24 de septiembre. Vigo. 16 personas
- Mindfulness. 29 de septiembre y 27 de octubre. A Coruña. 15 personas
- Aprendiendo más sobre el TDAH. 8 de octubre. Vigo. 20 personas
- Motivación en los estudios. 14 de octubre. Ourense. 18 personas
- Programa familiar de autocuidado. 15 de octubre. A Coruña. 18 personas
- Organización y gestión del tiempo en adultos con TDAH. 22 de octubre. Vigo y online para toda Galicia. personas
- Mejora de la autoestima. 5 de noviembre. Vigo. 23 personas
- Tratamiento farmacológico, resolución de dudas. 12 de noviembre. Vigo. 32 personas
- TDAH y trastornos de aprendizaje. 12 de noviembre. Santiago. 18 personas
- Jóvenes y adultos con TDAH. 18 de noviembre. Ourense. 26 personas
- ¿Qué le ocurre a mi hijo? Análisis de problemáticas emocionales. 24 de noviembre. Coruña. 18 personas
- Gestión emocional en adultos con TDAH. 26 de noviembre. Vigo. 23 personas
- TDAH pasada la adolescencia. 26 de noviembre. Santiago. 21 personas
- Prevención de accidentes. 10 de diciembre. Coruña. 43 personas

GRUPO DE AYUDA MUTUA
**MANEJO DEL ESTRÉS
PARENTAL**
Celia Domínguez, psicóloga
Para padres y madres



Centro de Negocios y
Formación Progreso
(c/ Progreso, 141, Ourense) **16 de Diciembre**
de 18:00h a 19:30h

Es necesario cubrir el formulario de inscripción para participar



■ 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 2022 se han realizado cursos de formación a profesorado, 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.

Además, la Fundación INGADA se involucra en la formación de los y las jóvenes con TDAH y/o TA, por lo que se llevan a cabo actividades formativas con los y las beneficiarios/as de la entidad en diversos ámbitos, como pueden ser nuevas tecnologías, primeros auxilios o prevención sobre conductas de riesgo.

En junio de 2022 se llevaron a cabo las **II Jornadas sobre Derecho, TDAH y otros Trastornos del Neurodesarrollo**, dirigidas a profesionales del ámbito jurídico y de la administración. Se han beneficiado 57 personas.

■ 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.

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. 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.

Este año, además de las Jornadas de Formación mencionadas previamente, se ha creado también blog de fácil acceso en el que aparecen diferentes recursos de interés para las personas con TDAH. (<https://formacionfundacioningada.net/>)



TRASTORNOS ASOCIADOS Y COMORBILIDAD

Fundación INGADA / General / 0

Las comorbilidades del TDAH son enfermedades o trastornos que pueden aparecer **conjuntamente al TDAH** en una misma persona.

En algunas ocasiones nos encontramos con dificultades para diagnosticar el TDAH debido a que se presenta con síntomas muy similares a los de otro trastorno, o bien porque se presentan simultáneamente dos **trastornos del neurodesarrollo** (el TDAH y otro) de forma comórbida.

Estos trastornos son alteraciones o **retrasos** en funciones propias de la **maduración del Sistema Nervioso Central**. Se originan por un desarrollo no neurotípico del cerebro o por alteraciones o lesiones externas. Son problemas que se inician en la infancia y que se expresan de forma diferente en distintas etapas del crecimiento.

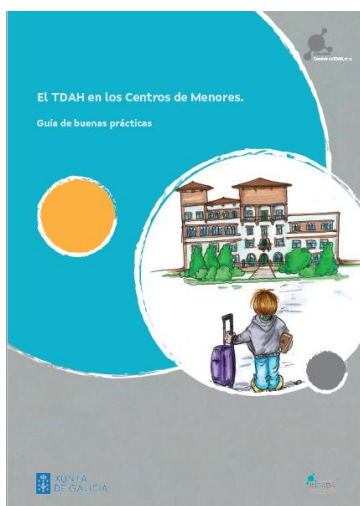
[SIGUE LEYENDO >](#)



EDICIÓN Y PUBLICACIÓN DE GUÍAS SOBRE EL TDAH

Durante el año 2022 se ha elaborado la **Guía "El TDAH en los Centros de Menores. Guía de Buenas Prácticas"** En INGADA siempre prestamos una atención especial a la problemática de los menores con problemas y el mundo del derecho. Nos preocupa la integración de los mismos, el limar las diferencias que existen entre medidas judiciales que se pueden aplicar a quien cometen infracciones y su tratamiento psicológico y médico para que no sean contraproducentes en términos de salud y de justicia y buscar un permanente diálogo entre la atención médica y la situación judicial. Se contemplan los aspectos judiciales, desde la reforma juvenil, y se explican los tipos y problemática del acogimiento residencial.

Cómo afrontar la situación desde el punto de vista de los centros y desde el punto de vista de las familias, es el objetivo principal de la guía, que trata de dar unas pautas de utilidad para que su estancia en el centro permita una evolución favorable y no sea contraproducente y explica la necesidad de un trabajo profesional en red que tiene que ir más allá de su estancia en el mismo, que consiga que éste no sea un estigma y que permita su integración plena en la familia y en la sociedad.



Con el objetivo de concienciar a las personas en la prevención de consumo de sustancias y adicciones, hemos creado el proyecto "INGADA'S HELPERS" encuadrado dentro de nuestro programa de Promoción de la Salud en el cual a través de la dinámica "formando a formadores" hemos querido darle el papel protagonista a los usuarios adolescentes. Para poder llegar a más personas hemos utilizado las redes sociales como TikTok.



PROGRAMA TDAH ADULTO:

Este nuevo año se mantuvo el programa para adultos con TDAH, que está teniendo una alta demanda desde todas partes del mundo. Se implementa de forma online para facilitar el acceso universal. Se trata de un programa en el que se abordan, desde una perspectiva psicoeducativa, las necesidades generales de las personas adultas con TDAH desde una óptica dinámica, participativa y amena. El programa incluye trabajo en áreas como estrategias de planificación y organización, manejo de la distracción, gestión emocional y manejo del conflicto, entrenamiento en estrategias de autocontrol, en habilidades sociales y comunicación interpersonal y manejo del estrés y la ansiedad. Durante el año 2022 han participado de este programa un total de 53 personas.

2022-2023

FUNDACIÓN
INGADA
Instituto Gallego del TDAH
y Trastornos Asociados

PROGRAMACIÓN
GRUPO DE PSICOEDUCACIÓN PARA
ADULTAS/OS CON TDA/H

"Mi toros por tener TDAH me dotaron de una sensibilidad extra que en la vida me ha ayudado muchísimo" (Pau Donik, Cantabria)
"Con el desorden llega la creatividad y la capacidad de pensar fuera de lo ordinario" (David Neelander)

FUNDACIÓN INGADA: INSTITUTO GALLEGO DEL TDAH Y TRASTORNOS ASOCIADOS
C/ San Juan, 10 - 15001 Sanxenxo (Pontevedra)
Tf: 722021381

ACTIVIDADES LÚDICAS Y DE TIEMPO LIBRE

Unas de las líneas que consideramos más importantes es el desarrollo de jornadas en las que personas con TDAH y sus familiares disfruten del tiempo libre, convivan, compartan y realicen actividades que mejoren su calidad de vida y bienestar. Asimismo, se trata de visibilizar y sensibilizar sobre el TDAH, a la vez que se estimulan actividades de ocio saludable y habilidades sociales.

Durante este año la Fundación INGADA ha realizado diferentes actividades de ocio saludable con las que fomenta la realización de hábitos de vida saludable. Así mismo, se han desarrollado actividades de sensibilización sobre el TDAH y la diversidad, incluyendo el VIII Camino de la Diversidad realizado el 2 de julio de 2022.

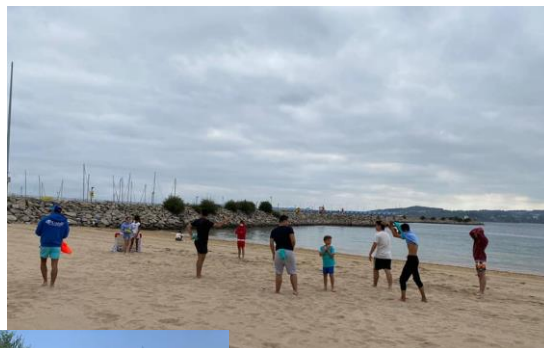


También se han realizado durante los meses de julio y agosto diferentes **talleres** en los que han podido participar un total de 56 niños y niñas de varias edades: desde los 6 años a 19 años.

El objetivo de estos talleres es descubrir, concienciar y trabajar de manera grupal diferentes hábitos de vida saludable, promoviendo un ocio inclusivo en el que los participantes realizaron diferentes actividades lúdico-deportivas. Por otro lado, se abordaron diferentes actividades en relación a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en donde todos los beneficiarios pudieron conocerlos y reflexionar sobre ellos en las diferentes actividades realizadas.

Durante el verano se realizaron también las siguientes actividades:

- Gymkhana deportiva: el día 29 de julio en la playa de Oza de A Coruña se llevó a cabo una gymkhana deportiva en donde participaron un total de 29 personas de diferentes edades. A través de esta gymkhana los participantes pudieron conocer y practicar diferentes deportes como: voleibol, beisbol, fútbol y rugby.



- Limpieza de playas: el día 4 de julio en la playa de Bastiaguerio (Oleiros) se realizó una limpieza de la playa en donde los participantes pudieron ayudar con la recogida de desechos y participar posteriormente en un bautismo de surf y yoga. Participaron un total de 41 personas.



- Ruta de senderismo: Durante el año 2022 se hicieron varias rutas de senderismo en diferentes partes de la comunidad autónoma de Galicia:
 - Ruta Mitológica del Monte Viso: participaron un total 27 personas por el Monte Viso. Tras finalizar, se caminó hasta Santiago de Compostela, donde se disfrutó de una visita teatralizada de la ciudad.
 - Ruta por San Andrés de Teixido: participaron un total de 36 personas por la llamada Ruta del Granate. Durante el camino se realizó una parada para llevar a cabo un concurso de teatro.
 - Ruta por la Fervenza del Río Bellelle: participaron 20 personas que disfrutaron de diferentes paisajes naturales.
 - Ruta Senda Azul: participaron 2º personas que caminaron desde la Playa de Sabón hasta la Playa de Barrañán, finalizando la ruta con un taller de dibujo terapéutico.



A continuación, recogemos como ejemplo fotos de actividades desarrolladas, si bien pueden encontrarse muchas más en nuestras redes sociales (especialmente en Facebook, Instagram y Twitter). Se puede consultar a través de los siguientes enlaces <https://es-es.facebook.com/fundacioningada> <https://twitter.com/fundacioningada> <https://www.instagram.com/fundacioningada/>

■ 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 voluntarios en el 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 la coordinación de artículos para publicar en Revista Policefalia, en la formación técnicas y desarrollo de todas las actividades de algunas de nuestras sedes, etc., contando con un total de 25 personas.

■ TALLERES PSICOPEDAGÓGICOS

Educación para la Salud

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. Siempre se adaptan las sesiones a los participantes y sus características.

Se han desarrollado distintas actividades en función del grupo de edad (de 6 a 10 años, de 11 a 14 años, de 15 a 18 años), tanto de forma presencial como online. Durante el año 2022 se han beneficiado un total de 74 personas.



Club de lectura

El Club de 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) que fomenta el lenguaje tanto expresivo como comprensivo, área de frecuente afectación en personas con TDAH.

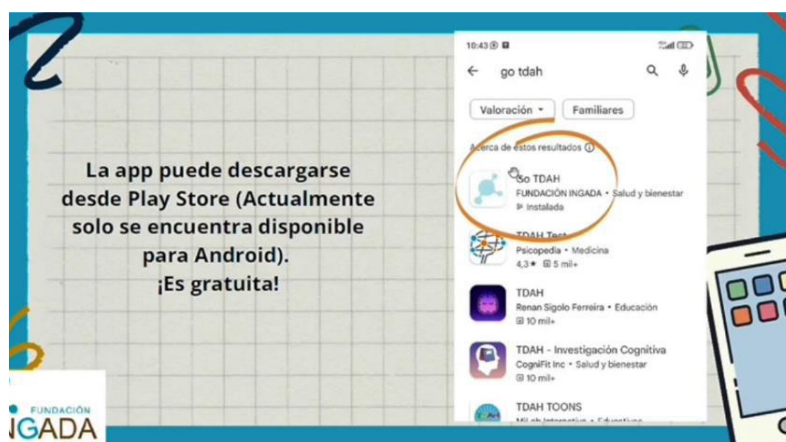
Durante el año 2022 han participado en este taller, en las diferentes sedes, 53 personas.



APP GO TDAH

Uno de nuestros proyectos más novedosos de este año ha sido el lanzamiento de nuestra aplicación GO TDAH, dirigida 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 que pueda presentar en cualquier momento a los profesionales sanitarios pertinentes. En un futuro podrán realizarse estudios poblacionales agregados gracias a los datos obtenidos. Se trata de una aportación novedosa al permitir el monitoreo de los síntomas en distintos momentos, de forma universal, sin tener que esperar a la consulta con el especialista, de forma sencilla, rápida e intuitiva. Al tratarse de una app móvil, puede utilizarse en distintos entornos, tanto a nivel individual para que el propio paciente vea reflejada su evolución y acceda a pautas de actuación útiles, como para mostrar al profesional sanitario de referencia.

En el siguiente vídeo de YouTube, dos profesionales de la Fundación INGADA explican su funcionamiento: <https://www.youtube.com/watch?v=OuhUgsItGiY>



Contacto

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

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2022

Fundación INGADA