



## ¡Vuelve el campamento!

Este año, y tras el parón de la pandemia, hemos retomado los campamentos de Adahigi. En esta ocasión fuimos a Cabanillas (Navarra) con 16 niños/as de edades comprendidas entre 10 y 13 años, acompañados por

cuatro monitoras. En estos campamentos, además de divertirse, las y los adolescentes trabajaron aspectos como las relaciones con los iguales, la autonomía y la resolución de conflictos.

**Y también...** 27 de octubre: Día Nacional del TDAH · XIII Jornada Formativa de Adahigi · Aspectos positivos y negativos del TDAH en adultos.

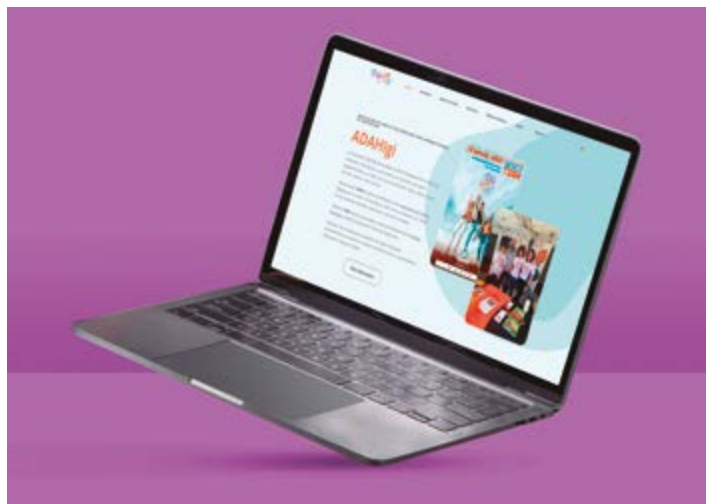
## Adahigiren webgune berria

Urritik web orrialde intuitiboagoa dugu. Bertan, AGNHari eta Adahigiri buruzko informazio esanguratsua topatuko duzue.

**ARRASATEN, BERGARAN, DONOSTIAN, EIBARREN, ORDIZIAN eta ZARAUTZEN gaude**

AGNH baduzu edo AGNH duen pertsona baten senitartekoa bazara, ez izan zalantzarik, jar zaitez gurekin harremanetan:

**Email:** [adahigi@adahigi.org](mailto:adahigi@adahigi.org) · **Tel:** 943459594  
**WhatsApp:** 619320099





# Día Nacional del TDAH

URRIAK 27

Gipuzkoak bat egin zuten urriaren 27ko ospakizunarekin. Hainbat esparrutako pertsonak beren irudiak partekatu zituzten sare sozialetan.

**EL MES DE OCTUBRE EN EUROPA ES EL MES EUROPEO DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE TDAH** por iniciativa de la entidad europea ADHD EUROPE. La Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (FEAA-DAH) organizó diferentes actos que culminaron el 27 de octubre con la celebración del Día del TDAH en España en el que se iluminaron de naranja, el color representativo del TDAH, edificios y monumentos singulares de muchos pueblos y ciudades de España.

Este año se ha pretendido visibilizar la dificultad que supone para un/a joven con TDAH la incorporación al ámbito laboral y cómo este tránsito puede ser realmente complicado sin un buen diagnóstico en edad temprana y una intervención multidisciplinar a lo largo de toda la infancia y adolescencia.



**Gipuzkoan mobilizazioa oso garrantzitsua izan da:**

Honako udal hauen laguntza izan dugu: Andoain, Eibar, Errenteria, Ordizia, Tolosa, Urretxu, Zumarraga, Azpeitia, Bergara eta Donostia.





## MANIFIESTO

Las familias con un/a niño/a con TDAH vivimos una infancia y adolescencia complicada con momentos que marcan una vida, una vida que crece y que, para cuando nos damos cuenta ya tiene que tomar sus propias decisiones. Momentos claves son:

**EL DIAGNÓSTICO**, en muchos casos un respiro inicial "sabemos que pasa", pronto nos daremos cuenta que la carrera no ha hecho más que empeorar.

**EL CONOCIMIENTO**, entender que el TDAH se trata de una disfunción neurológica que afecta a todos los ámbitos de su vida y que se visibiliza en ciertos déficits de las funciones ejecutivas:

- **ACTIVACIÓN:** Organización y priorización de actividades.
- **ATENCIÓN:** Concentración y mantenimiento.
- **ESFUERZO:** Regulación, mantenimiento y velocidad.
- **EMOCIÓN:** Resistencia a la frustración y regulación de emociones.
- **MEMORIA:** Gestión de la memoria de trabajo y acceso a recuerdos.
- **ACCIÓN:** Supervisión y autorregulación.

**LA CONCIENCIA**, quizás uno de los más duros ... Alguien dijo que esto era un tema de niños/as y NO: es un trastorno CRÓNICO, que va a acompañar a nuestro/a hijo/a a lo largo de su vida, eso sí; en nuestras manos y en las de su entorno está que sea con un mejor pronóstico y desarrollo de estrategias paralelas que le lleven a una vida adulta plena.

**LA LUCHA**, cuando parece que nos recolocamos, aparece la CONSTANTE en nuestras vidas, una pelea continua, contra casi todo:

- El sistema educativo: falta de comprensión, incluso negación del trastorno, minimización de la importancia de la sintomatología, falta y negación de ayudas...
- El sistema sanitario: a día de hoy NEGACIÓN del diagnóstico, negación de la necesidad de tratamiento en la edad adulta, rechazo y menosprecio hacia las personas con TDAH y su entorno...
- La sociedad: el señalamiento de nuestro/a hijo/a, el aislamiento de sus iguales por sus dificultades...

Y el MOMENTAZO: **DEJARLES VOLAR**; esos niños/as van creciendo y tienen sus propios sueños, ilusión, deseos, ¡SON FUERTES!

Llegan sus MOMENTOS:

- **SU DECISIÓN DE ESTUDIOS:** ¿está preparado/a? Sí, y si no lo están ... no pasa nada, se le da más tiempo, TIENE DERECHO A EQUIVOCARSE.
- **SU PRIMER TRABAJO:** ¿está preparado/a? Si y si no está, pues le tocará caerse, respirar hondo y levantarse.

A nosotros/as nos toca ESTAR, ACOMPAÑAR, AMAR.

La SOCIEDAD y la ADMINISTRACIÓN tienen un papel importante:

**PROTECCIÓN, IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y GARANTIZAR UN DESARROLLO PERSONAL ADAPTADO A SUS CARACTERÍSTICAS.**

Para ello:

**Es IMPRESCINDIBLE 3 ACTUACIONES:**

1. **Seguimiento e intervención sanitaria en la edad adulta** con conciencia de los riesgos y dificultades que puede tener una persona con TDAH sin intervención multidisciplinar.
2. **Formación y ajustes metodológicos** tanto en los centros de formación profesional como universitarios.
3. **Normalización social e interiorización** de que el TDAH es para TODA LA VIDA.

**Está en juego "SU ELECCIÓN PROFESIONAL, SU DECISIÓN" No pongan trabas a SU VIDA.**



## ADAHIGIREN XIII. PRESTAKUNTZA JARDUNALDIA

# NERABEZAROA KONPAINIAREKIN: AGNH eta TND

La jornada formativa, dirigida a padres, madres y profesionales, tuvo como objetivo profundizar en la comprensión de estos diagnósticos y ofrecer claves para su gestión.

**ADAHIGIK URTEROKO JARDUNALDIA EGIN ZUEN MAIATZAREN 13AN,** AGNH eta TND (Nahasmendu Negatibista Desafiatzailea) jorrazteko helburuarekin. 'Nerabezaroa konpainiarekin' izenburupean, UPV/EHUko Psikologia Fakultateko areto nagusian burutu zen topaketaren XIII. edizioan, diagnostiko horiek dituzten nerabeek duten portaera izan zen aztergai, eta guraso eta irakasleek eguneroko harremanerako aholkuak jaso zituzten.

Maite Urkizu Adahigiko profesionalen koordinatzaile eta FEAADAHko (Arreta Defizita eta Hiperaktibitatea dutenei laguntzeko elkar-teen Espainiako Federazioa) presidentearen hitzetan,

"gero eta egoera larriagoak antzematen ari gara, batez ere haurtzaroan tratatu ez diren nerabeen kasuan. Orain portaera-arazo oso konplexuak dituzte, eta guraso nahiz ikasleetxeek zailtasunak dituzte horiek kudeatzeko".

María Mendaña psikologoak 'Bi bider azkar bizitzea. Arreta Defizita eta Hiperaktibitate Nahasmendua duen nerabea' izenburua duen hitzaldia eskaini zuen. Adituaren esanetan, nerabeak "aldaketa-eragile" gisa ikusi beharko genituzke. Zorritzarrez, "nerabezaroa etapa nahasi bihurtu da, agertzen diren emozioek eta jokabide-aldaketek definitua. Gainera, arreta-de-



Cada vez estamos detectando situaciones más graves, sobre todo en adolescentes que no han sido tratados en la infancia y ahora muestran problemas muy complicados de gestionar para los padres y madres y, lógicamente, para los centros escolares.



fizitaren eta hiperaktibitatearen nahasmendua ageri bada, arazoak areagotu egiten dira arlo akademiko, sozial, familiar eta pertsonalean”, baieztatu zuen.

Hori dela eta, solasaldian nerabezaroaren eta AGNH diagnostikoa dutenen berreko ezaugarriak ulertzeko gakoak azaldu zituen. Halaber, etapa honetan nortasunaren eta autokontzeptuaren garapena nola ematen diren aztertu zuen, baita gaztetxo hauen ingurukoek bete beharreko eginkizunaz mintzatu ere.

Bestalde, Javier Estévez psikologo eta psikopedagoak Nahasmendu Negatibista Desafiatzailea duten seme-alabei nahiz ikasleei laguntzeko aholkuak eman zituen. Nerabzaroko jokabide-arazoak eta oposizionismo desafiatzaileak dakartzan erronkak aurkeztu zituen ikuspegi berrizaille batetik.

Jardunaldia Donostiako Udalaren eta EHUren laguntzarekin antolatu zen. Goizean zehar gauzatu zen, eta arrakasta handia izan zuen.



🕒 9:15-14:00 📍 Psikologia Fakultateko Areto Nagusia (UPV/EHU) Donostia

**HITZALDIAK > El adolescente TDAH: Vivir al doble de revoluciones | Bi bider azkar bizitzea. Arreta-defizitaren eta hiperaktibitatearen nahasmendua duen nerabea. Trastorno Negativista Desafiante, TND. "El elefante encabronado" | Nahasmendu Negatibista Desafiatzailea.**

Jornada dirigida a familiares, profesionales y estudiantes que convivan o trabajen con adolescentes con "compañía".  
"Konpainia" duten nerabeekin lan egiten duten profesionalentzako, ikasleentzako eta familientzako jardunaldia.



**Adahigi BETIONA  
alebin taldean  
parte hartzen  
ari da 2023/24  
denboraldian**



# Gure zerbitzuak

## Servicios de la asociación

### 1. ARRETA GOIZTIARRA / ATENCIÓN TEMPRANA

Una vez que las familias nos han conocido en una sesión informativa y se hacen socias, el arranque de nuestro trabajo con ellas es desde este servicio. Es prioritario que la familia se sienta comprendida y apoyada para que la intervención que se vaya a realizar sea óptima y obtener unos buenos resultados. Se trata de un programa de intervención con la familia (madre, padre, hermanos/as y el propio afectado) para:

- Asesorar, comprender y formar a los padres y madres.
- Conocer al menor y darle una información básica del TDAH.
- Primer contacto con el centro escolar.

**Personas atendidas:** ♀ 423 ♂ 301  
Total: 724 personas

### 2. HELDUEN ARRETA / ATENCIÓN A ADULTOS

2009tik ADAHIGIn erabat errotutako zerbitzua da, eta esku-hartze baten beharra erakusten du, baita helduaroan ere. ADAHIGIra jotzen duen profila helduarena da. Zer gertatzen zaion jakin gabe bizi ondoren, orain ohartzen da AGNH duela. Kasu konplikatuak dira, gehienetan, esku-hartze goiztiarrik izan ez baitute. Beste profil bat (lehen nagusia zena) bere semearengan islatuta sentitzen den aitarena edo amarena da: bere burua aztertze

erabakia hartu eta ezagutza berriarekin kokatzen saiatzen da. Inork ikusi ez zuen baina egunerokoan oztupoak eragiten zizkion izaera ulertu eta onartzeko ahalegina egiten du.

**Taldeko arreta:** 17 pertsona ♀ 13 ♂ 4  
**Banakako arreta:** 36 pertsona ♀ 27 ♂ 9

### 3. ARRISKU EGOERAN DAUDEN FAMILIEKIN ESKU HARTZEA / INTERVENCIÓN CON FAMILIAS EN RIESGO

Los grupos de intervención son indispensables para que el menor normalice y trabaje junto a iguales las fortalezas y aspectos a mejorar resultado del TDAH. También son clave para los padres y madres que, además de aprender herramientas para el día a día, encuentran un espacio donde sentirse entendidos/as y, como dicen ellos/as, “cargar las pilas”. Se llevan a cabo de octubre a junio (15 sesiones anuales). Este año el grupo de los adolescentes recibió una visita muy especial: en una se-



sión, las y los jóvenes adultos compartieron su experiencia a la hora de decidir qué estudiar. También asistieron a un grupo de padres y madres. Fue una

sesión muy positiva y que las y los adolescentes agradecieron mucho.

**Familias atendidas:** 111



## 4. IKASTETXEETAKO TAILERRAK ETA TUTORETZAK / TALLERES Y TUTORÍAS EN CENTROS ESCOLARES



### TAILERRAK

➤ Aurten erabateko normaltasunera itzuli gara, non ikastetxeek, prestakuntza premiaren aurrean eta interes handiz, irakasle guztxi eskaintako prestakuntza eskatzen hasi dira.

### TUTORETZAK

➤ Zerbitzu hori areagotu egin da, batez ere ikastetxeak berak beharrezkotzat eta positibotzat jotzen duen begirada eta koordinazio-kontzientziagatik. Zerbitzu honi esker, irakasleek behar duten laguntza izango dute AGNH duen ikaslearen egunerotasunean.

	Guztira Total	Pertsona guztiak Total de personas	Emakumeak Mujeres	Gizonak Hombres
<b>Tutoretzak</b> Tutorías	52	128	99	29
<b>Tailerrak</b> Talleres	8	225	139	86

## 5. BAKARKAKO ESKU-HARTZE PSIKOPEDAGOGIKOA / INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA INDIVIDUAL

➤ Un servicio que se ha convertido en prioritario en nuestra organización. Donde el objetivo es intervenir a nivel individual con los menores con TDAH para mejorar su capacidad de atención, autorregulación, autonomía, relaciones sociales y

coordinar nuestra intervención con los padres/madres y profesores. Para ello contamos con dos psicólogas que trabajan en Arrasate/Eibar/Bergara, Ordizia, Zarautz y Donostia.

	ARRASATE/EIBAR/BERGARA	ZARAUTZ	ORDIZIA	DONOSTIA	TOTAL
<b>Artatutako adindabeak</b> Menores atendidos/as	8	3	12	48	71
<b>Mutilak</b> Niños	3	3	9	36	51
<b>Neskak</b> Niñas	5	0	3	12	20
<b>Saioak guztira</b> Total de sesiones	59	18	90	320	487





 Iker Arrizabalaga,  
psikologoa



## Aspectos positivos y negativos del TDAH en adultos

**TENER TDAH O TDA NO TIENE POR QUÉ SER ALGO “MALO”.** Aunque en la base se compartan los mismos principios, el impacto de este trastorno en la vida diaria dependerá de cómo se manifieste en ti y cómo has ido aprendiendo a manejarte en tu entorno cercano. A continuación, una serie de aspectos con los que te puedes identificar:

### Aspectos negativos o dificultades

- **Tengo dificultades para focalizar y mantener la atención** en una tarea o en una conversación. Sobre todo, me distraigo en tareas o conversaciones que no me interesan.
- **Tengo dificultades para la memoria a corto plazo.** Se me olvidan cosas al momento o no me acuerdo cuando debería.
- **Dificultades de planificación y organización:** Tengo desorden y las cosas no están

en orden cuando las necesito, o necesito esquemas estrictos para estar ordenado. Paso tiempo buscando las cosas porque se pierden u olvidan y no me planifico bien.

- **Procrastinación:** No hago, dejo para luego o retraso todo lo posible las cuestiones que me cuestan o no me gustan.
- **Me gestiono mal el tiempo:** Se me pasa el tiempo o no calculo bien el que necesito, por lo que siempre ando a última hora en las tareas y llego tarde, o mucho antes para llegar a la hora.
- **Desregulación emocional:** Vivo intensamente las emociones y me cuesta regular mi vaivén emocional.
- **Impulsividad:** Tomo decisiones muy deprisa sin tener en cuenta las consecuencias de lo que digo o hago, y si he aprendido a contro-

larme, me supone un gran esfuerzo que me pasa factura.

- **Hiperactividad mental:** Mi cabeza es una continua lluvia de ideas que a veces no tienen relación unas con otras. A veces son un ruido que no puedo parar.
- **Tengo una inquietud interna** que es como si tuviera un motorcito que me obliga a hacer cosas.

### Aspectos positivos o habilidades

- **Tengo una sensibilidad especial** que me puede llevar a empatizar con el que lo necesita.
- Cuando ofrezco mi ayuda lo hago con **entusiasmo**.
- A veces se me ocurren cosas **muy creativas**.
- Puedo encontrar **soluciones alternativas**

pues me fijo en cosas o aspectos que otros no se dan cuenta.

- En ocasiones soy capaz de **hiperfocalizar** y rendir a tope.
- Tengo una **visión crítica;** no me gustan las injusticias.
- Soy **buena persona**, ya que me cuesta prever y calcular cómo actuar de manera maliciosa.
- Y si tengo la “H” del TDA... puedo ser **espontáneo** y tener facilidad para iniciar relaciones a la vez que hacer cosas a la vez.
- Vivo las emociones y me doy a las personas de manera **intensa**.

AGNH edo AGN izateak ez du zertan “txarra” izan, horrekin moldatzen ikasiz gero.