

Urriak 27: AGNHaren EGUNA. GIPUZKOATIK DIPUTATUEN KONGRESURA

Y también... XIV Jornada Formativa de Adahigi · Nuestras secciones ·
La importancia de los grupos de apoyo para madres y padres de los/as menores con TDAH

Día del TDAH

URRIAK 27

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

Urriak 27: AGNHaren Eguna. Gipuzkoatik diputatuen kongresura.

Aurten, 2018az geroztik bat gehiago, berriro erakutsi diogu gizarteari AGNHaren errealitatea, FEADAHk bultzatutako hainbat ekimenen bidez: eraikin publikoak piztea, kanpainaren posterra duten argazkiak, "Konta iezadazu zure AGNH errealitatea", non pertsona anonimoek beren egunerokotasuna AGNHarekin kontatzeko aukera izan zuten, eta nola "mendia ez den Mahomara joaten, Mahoma mendira joan da", Diputatuen Kongresuko prestakuntza-jardunaldi gisa.



AGNH EGUNA
URRIAK 27
TDAH

GURE GIZARTEAN ERREALITATE BAT

adaHigi

Munduko biztanleriaren % 8,8ko prebalentzia globala
Espanian 4.276.175 pertsona

De acuerdo con el World mental health report: Transforming mental health for all, publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en junio de 2022.

#TDAHesRealidad

www.feaadah.org

Arrasate, Bergara, Donostia, Eibar, Ordizia eta Zarautzen gaude. AGNH baduzu edo AGNH duen pertsona baten senitartekoa bazara, ez izan zalantzarik, jar zaitetz harremanetan gurekin:

adahigi@adahigi.org | 943459594 | 619320099 (whatsapp)

#TDAHesREALIDAD

Dicen que todos los días sale el sol, pero a veces viene con nubes. Todas las noches intentas dejar planificado el día de mañana y cuando consigues dormirte lo único que esperas es que puedas empezar el día con un "Buenos días" y una sonrisa de despedida cuando sale por la puerta. El resto, ya no te importa. Pasa la mañana y el sonido de los mensajes en el móvil te ponen en alerta, hoy hemos librado, o eso esperas porque llega la hora de recibirlo en casa. Suenan las llaves en la puerta, todos sabemos que es un momento delicado y nos preparamos para ello. Él

entra y cambias la pregunta de "¿Qué tal?" por "¿Tienes mucha hambre?". Y a veces no tienes ni que preguntar. La cabeza cabizbaja y esos ojos llenos de frustración o esos puños golpeándose las piernas mientras se quita las zapatillas murmurando que no es justo, que él no ha hecho nada. Solo le he preguntado porque no entendía y me ha castigado. Y tú no puedes fallarle. Así que sacas una sonrisa y le dices que lo que no entienda, tú se lo vas a explicar. Aunque sabes que no tienes ni idea. Ya se te ha quitado el hambre y solo quieres venganza, venganza contra un mundo inhumano

y que solo se fija en un objetivo presente castigando el futuro y desmotivando a esa juventud que se mueve demasiado rápido o piensa demasiado lento y no es como la mayoría. Pero ell@s son especiales y creo que más sensibles y conscientes de lo que algunos piensan, valores que ya no pueden competir con las calificaciones y los méritos académicos, la vida es para los list@s, espabilad@s, guap@s y los que tiene suerte. Y también para los que tienen dinero, al resto solo les quedan las sillas de la última fila. Allí no molestan o por lo menos no les oyen. Ha costado

llegar y mucho, pero ya llevamos un mes de instituto. No deja de tener miedo y las manos sudorosas, pero ha encontrado un objetivo, y eso le hace soñar, creer y sobretodo sonreír. Encontrar una meta es importante. No va a ser de una maratón ni de los 100 metros de velocidad. Nos toca la de obstáculos y no vamos a llegar primeros pero su cara dice que va a llegar! Síiiii! Nosotros seguimos planificando por las noches, pero hoy sabemos que mañana sí que va a salir el sol. Va por ti Urko, eres increíble.



Iaz bezala, atsegin handiz ireki dizkigute atak Donostiako Magisteritzako Fakultatean (UPV-EHU) Hezkuntza Bereziko laugarren mailako ikasleek eta Deustuko Unibertsitatean (Donostiako campusa), Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien gradu bikoitzeko eta Lehen Hezkuntzako (2 maila) ikasleek. AGNHa duten haurren prestakuntza akademikoan eta pertsonalean parte hartuko duten etorkizuneko profesionalen hitzaldia eman diegu. Kurriculuma ikusaraztea eta sakontzea oso garrantzitsua da gure etorkizuneko irakasleei. Mila esker!



MANIFIESTO

Sí, es una realidad, hablamos de un trastorno que afecta al 8,8% de la población mundial, dato confirmado por la OMS.

Y es más, en el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023 (Ministerio de Sanidad) dice: "En la infancia y adolescencia (menores de 25 años), los problemas de salud mental más frecuentemente registrados... Son los problemas hiperkinéticos (24,9)...", no tenemos claro a quién hace referencia este "sacodenominación incorrecta" que no es utilizada ni en el CIE 11 ni en el DSM 5, pero entendemos que parte de este grupo lo forma nuestra realidad.

En este momento, sin irnos de la idea de la campaña de este año: #tdahesrealidad, vamos a aprovechar para pedir a los/as políticos/as y técnicos/as que:

1. Utilicen, sin miedo, el término correcto: TDAH.
2. Ya no nos pidan más los "datos reales" de personas con TDAH, los tienen ustedes.

En España existimos 4.276.175 realidades con TDAH, que no estamos solas, hay:

- Una **madre y un padre** que se ven luchando en el día a día con su hijo/a para que lleve una vida lo más "normalizada" posible.
- Unos/as **hermanos/as** que se ven relegados/as en muchos momentos y que sufren tanto las reacciones como el trato de su hermano/a como también del que su hermano recibe de su entorno de iguales.
- Unos **abuelos y abuelas** y otras personas de la familia, que no entienden qué pasa y que además reciben mensajes sociales contradictorios. Eso sí, son incondicionales.
- Una **pareja** que tampoco entiende qué pasa porque siempre ha oído que "esto del TDAH es cosa de niños/as y que se pasa". Esta pareja muchas veces se rinde, pero otras muchas de estas realidades, siguen luchando.
- **Amigos y amigas** que entienden, apoyan y quieren.

Sí, en frente, sí, en frente, existen realidades que niegan, juzgan, señalan, aíslan y discriminan... Se creen con la verdad y el derecho de recriminar lo que hace un padre o una madre, de calificar a un niño/a, adolescente y adulto de "peligro", "malo" e incluso "loco". Lo peor es que dentro de esta realidad no solo hay gente de la calle (que hace daño en el día a día), hay realidades que tienen en su mano un diagnóstico, una intervención, unas ayudas...y que niegan que #TDAHesrealidad y dejan abandonadas a las personas con TDAH. Es más fácil cuestionar la realidad o mirar para otro lado que reconocer que existe pero que se trata de un tema económico, ¿verdad?

Basta ya... den un paso y actúen, señores y señoras políticos/as. Demuestren que se preocupan por las realidades de este país. Pongan en marcha la solución, saben cuál es.

4.276.175 realidades en España, son muchas realidades... ¿A qué realidad perteneces tú?

Gipuzkoan mobilizazioa oso garrantzitsua izan da:

- Andoain, Astigarraga, Bergara, Donostia, Eibar, Errenteria, Lezo, Ordizia, Tolosa, Urretxu eta Zumarraga udalen babesa izan dugu.
- Jardunaldiaren posterra sareetan jende askok zabaldu du.

ADAHIGIREN XIV. PRESTAKUNTZA JARDUNALDIA

AGNH SIGLETATIK HARATAGO eta HEZKUNTZA SEXUALAREN ONLINE ARRISKUAK

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.

Aurten, maiatzaren 10ean eta 11n, ADAHIGIren prestakuntza-jardunaldia egin zen. Ostiralean, nerabeentzako tailer batekin hasi zen, Internetetik sexualitateari eta sexu-harremanei buruz jasotzen duten informazioa kudeatzen eta interpretatzen ikasteko. Larunbatean, guraso eta profesionalentzat zuzenduta, osoko bilkura bat egin zen funtzio betearazleetan oinarritutako lehen zati batekin. AGNH duten pertsonen funtzionamendu neurologikoaren eta funtzio betearazleetako disfuntzioaren eguneroko inplikazioaren azalpena jaso zuten. Bigarren zatian, gurasoek ikasi zuten zer egin jokabide desegokiak saihesteko edo desinformazio eta pornoarekiko gehiegizko esposizioaren ondoriak kudeatzeko.

El TDAH más que unas siglas y riesgos online en su educación sexual

Este año el 10 y 11 de mayo se llevó a cabo la jornada formativa de ADAHIGI. Se empezó el viernes con un taller para los adolescentes, donde aprender a gestionar e interpretar la información que reciben desde internet en lo relacionado con la sexualidad y las relaciones sexuales. El sábado, ya dirigido a padres, madres y profesionales, se realizó una sesión plenaria con una primera parte centrada en las funciones ejecutivas. Recibieron una explicación del funcionamiento neurológico de las personas con TDAH y la implicación en el día a día de la disfunción en las funciones ejecutivas. Y la segunda parte, se centró en qué pueden hacer los padres y madres para evitar conductas inapropiadas o producto de una desinformación y exposición excesiva al porno.



NERABEAK - OSTIRALA 10 - 18:30-20:00 | FAMILIAK - LARUNBATA 11 - 9:30-14:00 | Psikologia fakultatea

AGNH DUTEN NERABEEI ETA SENIDEEI ZUZENDUTAKO JARDUNALDIAK

EGITARAUA > Tailerra: Nerabeentzako hezkuntza afektibo-sexuala | Hitzaldia: AGNH eta funtzio betearazleekin lotutako zailtasunak | Hitzaldia: Seme-alaben hezkuntza sexual osasuntsua

ANTOLATZAZILEA



LAGUNTZAZILEAK



Gure zerbitzuak

Servicios de la asociación

1. ARRETA GOIZTIARRA / ATENCIÓN TEMPRANA

Las familias comienzan su trabajo en ADAHigi desde esta sección. Es prioritario que la madre y padre tomen conciencia de la importancia que tiene su aceptación, toma de conciencia y trabajo para el cambio de rutinas y funcionamiento en casa.

Se trata de un programa de intervención con la familia (madre, padre, hermanos/as y la propia persona afectada).

- 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: ♀ 607 ♂ 258
Total: 865 personas

2. HELDUEN ARRETA / ATENCIÓN A ADULTOS



AGNH nahasmendu kronikoa delako kontzientzia eta ziurtasun zientifikotik, pertsona helduei ematen dizkiegu zerbitzuak, bai banaka, bai terapia-taldean.

Helduen ohiko taldeaz gain, gazte helduen talde bat ere sortu da, guztiak jada adingabeak zirenean taldeetan egon ziren, eta orain ere etortzen dira beraiek nahi dutelako. Batzuk lanean eta beste

batzuk ikasten ari diren gazteak dira. 18 eta 23 urte bitartekoak dira.

Taldekatu arreta: 25 pertsona ♀ 9 ♂ 16
Banakako arreta: 62 pertsona ♀ 29 ♂ 33

Gure zerbitzuak

Servicios de la asociación

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

Los grupos de intervención donde se trabaja de forma paralela con los padres y madres y los/as menores. El criterio para hacer los grupos es la edad de los/as niños/as. Para los padres y madres es un lugar de formación, comprensión y apoyo. Para los niños/as es donde se ven apoyados, integrados/as y aprender desde el refuerzo y respeto a sus singularidades a mejorar en la gestión del día a día.



Familias atendidas de enero a junio: 62
 Familias atendidas se octubre a diciembre: 81
 Familias atendidas: 143

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

TAILERRAK

Tailer hauek prestakuntza-tailerrak dira. Ikastetxe bakoitzeko irakasleentzat edo AGNHa zer den ulertu behar duen ikasgelako taldearentzat izan daitezke. Ikastetxea da interesa eduki ezker, zerbitzu hau eskatzen duena.

TUTORETZAK

Elkarteak egiten duen diziplina anitzeko esku-hartzearen oinarritzko zerbitzua da, gero eta ikastetxe gehiagok positibotzat jotzen dute eta beharrezkotzat jotzen dituzte gure esperientziatik eskaintzen dizkiegun ekarpenak.

	Guztira Total	Pertsona guztiak Total de personas	Emakumeak Mujeres	Gizonak Hombres
Tutoretzak Tutorías	76	288	236	52
Tailerrak Talleres	7	270	198	72



5. BAKARKAKO ESKU-HARTZE PSIKOPEDAGOGIKOA / INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA INDIVIDUAL

➤ Un servicio que después de dos cursos está totalmente asentado, un trabajo psicológico a lo largo del curso con sesiones quincenales individuales. A estas sesiones se une las sesiones de seguimiento con los padres y madres y la

coordinación con el centro escolar. Este curso a pesar de los esfuerzos sigue habiendo lista de espera, nos es complicado poder alcanzar a trabajar con todos los niños/as que lo demandan dentro de la asociación.

	ARRASATE/EIBAR/BERGARA	ZARAUTZ	ORDIZIA	DONOSTIA	TOTAL
Artatutako adindabeak Menores atendidos/as	11	2	16	48	77
Mutilak Niños	5	2	12	36	55
Nesak Niñas	6	0	4	12	22
Saioak guztira Total de sesiones	90	5	59	531	685

6. UDALEKUAK / COLONIAS DE VERANO

➤ Aurten, Castillazuelora eraman ditugu neska-mutilak. Udalekuaren helburu pedagogiko nagusiak hauek dira:

- Dibertimendua eta entretenimendua sustatzen duten jarduerak bultzatzea.
- Taldean eta taldetik kanpo pertsonen arteko harremanak bultzatzea.
- Haur talde horren arteko bizikidetzatza sustatzea.
- Autonomia pertsonala sustatzea, ohea eginez, hortzak garbituz, maleta antolatuz, bazkaria/afaria mahaian jarriz...
- Gailu elektronikoen deskonexioa (mugikorra, tableta, ordenagailua..).

Esperientzia bikaina izan zen haientzat. Gozatzeaz gain, kirola egin zuten. Esker bereziak Leyre, Maitane eta Larraitzi. Mila esker!



Arreta zerbitzua: 205 ♀ 122 ♂ 83 (125 saio) | Familia berriak: 96 ♀ 32 ♂ 64



 **Naiara Arriola Garicano, psikologoa**



La importancia de los grupos de apoyo para madres y padres de los/as menores con TDAH

El TDAH es un desafío constante que requiere paciencia, creatividad y una gran fortaleza emocional.

Este trastorno no solo afecta la vida del niño o niña, sino que también impacta profundamente en la dinámica familiar. Por esta razón, los grupos de apoyo se han convertido en una herramienta muy eficaz para madres y padres que se enfrentan a esta realidad.

Un grupo de apoyo no es simplemente un espacio donde los participantes comparten experiencias; es un refugio de comprensión mutua y aprendizaje colectivo que puede marcar la diferencia entre sentirse aislados y encontrar un camino más claro hacia el bienestar familiar.

Un espacio de comprensión y empatía

Uno de los mayores beneficios de estos grupos es la posibilidad de conectar con otras personas que enfrentan situaciones similares.

En un mundo donde el TDAH sigue siendo incomprendido por muchos, tener un espacio donde no se juzgue, ni se minimicen las experiencias, puede ser liberador. Los padres y madres pueden compartir sus frustraciones, miedos y triunfos con otros que realmente entienden lo que significa criar a un niño o niña con TDAH.

Herramientas prácticas y conocimiento

Los grupos de apoyo pueden ser una fuente rica de información. A menudo, en estos espacios se comparten estrategias prácticas para manejar el comportamiento, mejorar la comunicación y apoyar el desarrollo emocional de los niños.

Reducción del estrés y fortalecimiento emocional

El cuidado de un hijo con TDAH puede ser agotador, y los padres a menudo experimentan niveles elevados de estrés. Parti-

cipar en un grupo de apoyo ofrece una válvula de escape para las emociones acumuladas y puede ayudar a reducir la sensación de soledad. Además, escuchar cómo otros han superado desafíos similares puede ser una fuente de inspiración y fortaleza.

Fortalecimiento del vínculo familiar

Lo aprendido en los grupos no solo beneficia a los padres, sino también a los hijos y a toda la familia. Los padres empoderados con herramientas y conocimientos suelen sentirse más seguros en su rol, lo que mejora la relación con sus hijos.

A su vez, los niños se benefician de un entorno familiar más comprensivo y estructurado.

Una red que trasciende

Los grupos de apoyo no solo ofrecen ayuda inmediata, sino que también crean conexiones a largo plazo. Estas redes suelen

convertirse en comunidades sólidas, donde los miembros se apoyan mutuamente a lo largo del tiempo, compartiendo no solo desafíos, sino también logros y celebraciones.

Gurasoentzako laguntza taldeak funtsezko baliabideak dira AGHNarekin bizi diren familientzat. Elkar trukerako gune izateaz gain, itxaropenerako, ikaskuntzarako eta erresilientziarako itsasargi dira.

AGHNarekin bizitzea ez da erraza, baina komunitate batek lagunduta egiteak erronka hau aukera bihur dezake familia-loturak sendotzeko.