

Urriak 27: AGNHaren EGUNA Nahasmendu kroniko bat osasun-arretarik gabe

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

**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 · **Tel:** 943459594
WhatsApp: 619320099



Día Nacional del TDAH

URRIAK 27

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

Urriak 27: AGNHaren Eguna.

Aurten, AGNH Eguna dela eta, gure kanpaina Osasun Publikoaren gabeziei buruzko kexak eta eskariak azalertzera bideratu da: kontsultetan arreta falta, AGNHaren ondorioak gutxiesten dituzten jarrerak eta baita ebidentzia zientifikoa ukatzea ere.

27 de octubre: Día del TDAH.

Este año, la campaña del Día del TDAH se ha centrado en visibilizar las reclamaciones y quejas relativas a la insuficiente atención de la sanidad pública hacia **"nuestros colectivos"**. Denunciamos la falta de recursos y de tiempo en las consultas, la tendencia a minimizar las consecuencias de vivir con TDAH e incluso la negación de la evidencia científica que lo respalda.



DEMANDAS Y PROPUESTAS

EUSARGHI, haciéndose eco de la demanda nacional de FEADAHA y adaptándose a la realidad del País Vasco, reclama dos compromisos urgentes y realistas a los responsables sanitarios:

1. Atención temprana y preventiva en Osakidetza

- Criterios uniformes para el diagnóstico, sin depender del código postal.
- Basados en la evidencia científica.
- Equipos multidisciplinares que actúen ante los primeros síntomas.

2. Reconocimiento del carácter crónico del TDAH

- Garantía de acompañamiento sanitario durante toda la vida.

#TDAHsinatencionsanitaria



MANIFIESTO

Transcurrido un año desde nuestra Jornada en el Congreso de los/as Diputados/as, no tenemos nada, más que el silencio de un Ministerio que ignora las demandas de las personas con TDAH. Consideramos que es una actitud vergonzosa y propia de responsables incompetentes que se niegan a escuchar nuestra realidad.

Lo vemos claro: les damos igual.

Una sanidad que no es para todos/as

¡No es una sanidad para todos/as! ¡No existe una salud mental pública para todos/as!

Cuando las familias con un hijo/a con TDAH se ven obligadas a acudir a profesionales privados o a dejar a su hijo/a sin la atención en salud mental que necesita, queda claro que no es para todos/as. Y estos casos existen, no lo pongan en duda.

Cuando una persona adulta con TDAH acude a un profesional de salud mental y debe escuchar frases como:

- “Eso son invenciones”
- “Si has llegado hasta aquí... ¿qué quieres ahora?”
- “Bueno, no estamos para atender estas cosas”

Esto no es sanidad para todos/as. Nos sentimos pacientes de segunda: cansados/as de que se cuestione el diagnóstico, de ser los últimos en ser atendidos, o directamente ignorados, de que se menosprecie nuestra situación... en resumen: que no se nos tenga en cuenta.

La contradicción del discurso sobre salud mental

Llevamos mucho tiempo escuchando a políticos/as y a la sociedad afirmar que están concienciados con la salud mental y que ahora empiezan a darle la importancia que tiene. ¡Todos/as los/as que hemos perdido por el camino hasta que entendieron que la salud mental importa!

Pero, ¿en qué se focalizan? En la gravedad: trastornos severos, intentos de suicidio, agresiones filioparentales, agresiones a la autoridad o delitos. Entonces se llevan las manos a la cabeza y, por “arte de magia”, aparece dinero para unidades de agudos, ingresos prolongados, protocolos que acaban en cajones, fotos para mostrar quién ha hecho más... Pero todos/as sabemos que estos servicios siguen siendo insuficientes. ¿Por qué? Muy sencillo:

Si no atendemos los primeros síntomas, si no damos importancia a los trastornos del neurodesarrollo —como el TDAH— desde los primeros años, nos encontraremos jóvenes con sintomatología cada vez más grave.

¿Cuántas personas con TDAH, por no ser atendidas en la infancia, han desarrollado patologías más graves? Nadie se atreve a contestar, pero quienes convivimos con el TDAH sabemos que son muchísimas. Incluso algunas han llegado al suicidio por algo que comenzó con frases como: “Esto no es grave, el problema es que no le pones límites”.

¿Sería necesaria tanta intervención “límite” si invirtiéramos en prevención, en atender los primeros síntomas sin negar la evidencia?



Gipuzkoan mobilizazioa oso garrantzitsua izan da:

Andoain, Astigarraga, Bergara, Donostia, Eibar, Erretera, Legazpia, Lezo, Ordizia, Tolosa, Urretxu eta Zumarraga udalen babesa izan dugu.





ADAHIGIREN XV. PRESTAKUNTZA JARDUNALDIA

AGNH DUEN NERABEA HELDUARORA IGAROTZEA: ZAILTASUNAK ETA TRESNAK.

La jornada formativa tuvo como objetivo profundizar en la relación entre el TDAH y las adicciones, explicar y presentar herramientas útiles para la gestión del tiempo y del dinero, así como fomentar una comunicación positiva entre padres, madres y adolescentes.

Aurten, Jardunaldia larunbateko goizeko jardunaldi batean oinarritu zen. Lehen zatian, adikzioen eta AGNHaren arteko harremanari erreparatu genion. Gurasoek nahiz nerabeek eta gazte helduek beraiek hobeto maneiatzeko jarraibideak ulertzeko eta aurkezteko. Bigarren zatian, AGNH duten pertsonen denboraren eta diruaren kudeaketan duten zailtasun handia landu zen, eta egunerokoan hobetzeko tresnak eskaini ziren. Amaitzeko, guraso eta nerabeen arteko komunikazio onaren garrantziaz eta konfiantzazko harremana sortzeko jarraibide garrantzitsuez jabetzea izan zen hiltzalidaren ardatza.



JARDUNALDIA | LARUNBATA 10 • 9:00-14:00 | Moneda baserria, Kutxazabal zentroa

EGITARAUA > Adikzioak eta AGNH. Gurasoek zein nerabe eta gazte helduek egoera hobeto maneiatzeko jarraibideak | AGNH duten pertsonen denbora eta dirua kudeatzeko dituzten zailtasunak, eta eguneroko egoera hobetzeko tresnak | Gurasoen eta nerabeen arteko komunikazio egokiaren garrantzia eta konfiantzazko harremana sortzeko jarraibide garrantzitsuak.

Gure zerbitzuak

Servicios de la asociación

1. ARRETA GOIZTIARRA / ATENCIÓN TEMPRANA

➤ Tener un hijo/a con TDAH es mucho más que déficit de atención hiperactividad e impulsividad. Se trata de un funcionamiento neurológico diferente y que va a influir en todos los ámbitos de la vida del niño/a. Una forma de actuar, ante las situaciones, neurodivergente con sus debilidades y fortalezas, igual que todas las personas y que requiere una funcionamiento y acompañamiento del entorno desde la conciencia de las diferencias. Desde este servicio de atención temprana trabajamos con los padres y madres para alcanzar esta conciencia y mejorar el día a día. Esta conciencia paterna y materna, hace alcanzar el éxito, y por eso le damos tanta importancia a este tratamiento familiar.

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: ♀ 998 ♂ 731
Total: 1729 personas

2. HELDUEN ARRETA / ATENCIÓN A ADULTOS



➤ Zerbitzu hau geroz eta gehiago eskatzen da, eta gerturaten diren profila, batez ere, honako bi hauek dira:

- Diangostiko berantiarra duten helduak.
- Gaztetatik arreata eman zaien pertsonak.

Ez dugu ahaztu behar nahasmendu hau kronikoa dela eta gure bizitzan zehar egongo dela, beraz,

horretarako oso garrantzitsua deritzogu esku-hartze on bat izatea.

Eskeintzen ditugun saioak banakakoak zein taldekoak dira.

Taldekako eta banakako arreata: 92 pertsona ♀ 36 ♂ 56

Gure zerbitzuak

Servicios de la asociación

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

➤ La intervención en grupo es un paso importantísimo para la toma de conciencia y normalización de los padres y madres y para el/la propio/a niño/a. En los grupos de intervención se trabaja de forma paralela con los padres-madres y los menores. El criterio para hacer los grupos es la edad de los/as niños/as.

Este año hemos ampliado el número de jóvenes que vienen porque son conscientes del apoyo y aprendizaje que hay detrás de su trabajo en el grupo.

Las sesiones se distribuyen a lo largo del curso escolar.



El número de grupos formados ha sido de: 7 grupos de padres-madres y 7 de niños/as y jóvenes.

Familias atendidas de enero a junio: 81
Familias atendidas se octubre a diciembre: 90
Familias atendidas: 143

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

TAILERRAK

➤ Ezinbestekoa ikusten dugu haurren ikaskuntzaz arduratzen diren irakasleak esperientzietatik prestatzea. Oro har, ikusten dugun gabezia nahasmendu neurogarapenak dakarrenaz kontzientziarik ez izatea, funtzionamendu neurodibergentea dela ulertzea, eta, horren ondorioz, gauzak modu desberdinean landu behar direla haurrekin. Oraindik entzuten dugu: “bere portaerak ez du zerikusirik AGNH izatearekin”, “ez du arretarik jartzen” “ez du bere txandak itxaroten”. Horrek esan nahi du AGNHari buruzko prestakuntza inoiz baino garrantzitsuagoa dela.

TUTORETZAK

➤ Tutoretzak etengabeko zerbitzua dira ikasurtean zehar irakaslearentzat. Bertan, koordinazioa eta tresnak eskaintzen dizkiegu ikasgelan bazkideekin egunerokoan lan egiteko.

	Guztira Total	Pertsona guztiak Total de personas	Emakumeak Mujeres	Gizonak Hombres
Tutoretzak Tutorías	65	99	72	27
Tailerrak Talleres	11	381	231	150



5. BAKARKAKO ESKU-HARTZE PSIKOPEDAGOGIKOA / INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA INDIVIDUAL

➤ Después de 3 años, se trata de uno de los programas más demandados por los socios/as. Un trabajo psicológico a lo largo del curso con sesiones quincenales individuales. Estas sesiones vienen acompañadas por sesiones de seguimiento

con los padres y madres y una coordinación con el centro escolar. Este año seguimos trabajando por evitar las listas de espera, pero nos resulta imposible.

	ARRASATE/EIBAR/BERGARA	ORDIZIA	DONOSTIA	TOTAL
Artatutako adindabeak Menores atendidos/as	15	10	54	79
Mutilak Niños	11	9	39	59
Neskak Niñas	4	1	15	20
Adingabeekin saioak Sesiones con menores	773			
Gurasoekin saioak Sesiones con padres y madres	115			

6. UDALEKUAK / COLONIAS DE VERANO

➤ Aurten, Cabanillasera eraman ditugu neska-mutilak. Aisialdiko jarduera terapeutiko-kontsientea da, eta haurrek giro eroso eta atsegin batean gozatzeko aukera dute. Eta, noski, gurasoentzateatsedentxikibatizatenda.

Dibertsioaren eta esperientzien bidez, haurrek gatazken konponbidea, enpatia, pazientzia, emozioen kudeaketa eta autonomia lantzen dituzte, besteak beste. Aurten, gainera, kanpaldia etxetik hasi da: haiek beraiek prestatu dituzte maletak!

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



Arreta zerbitzua: 5415 (esku-hartze) | Familia berriak: 91 ♀ 31 ♂ 60

Desactivación de bombas TDAH: Regulación emocional para convivir



 Amaïur Olarza, psicóloga

Una mañana cualquiera... Son las 7:45, quedan quince minutos para salir y tu hijo/a sigue delante del tazón de cereales sin desayunar, mientras tú repites por tercera vez que hay que ponerse las zapatillas porque hoy llegáis tarde. De repente, cuando le recuerdas que debe vestirse ya, explota. En menos de un minuto la casa está en modo crisis, y lo que queda flotando en el aire es esa mezcla de agotamiento y culpa.

¿Por qué explotan las emociones en el TDAH?

El freno esta desactivado o llega tarde.

En el cerebro TDAH cuando surge un estímulo frustrante la señal de "para y piensa" no llega a tiempo. El resultado es una reacción desproporcionada que parece "salir de la nada", pero que en realidad obedece a un fallo mecánico en el circuito de inhibición.

La alarma hypersensible.

En el TDAH la alarma que detecta el peligro o la lucha está demasiado sensible: dispara a la mínima. Un cambio de tono de voz, una mirada extraña o el simple

hecho de tener que cambiar de tarea puede activarla. Como el freno llega tarde, la alarma se queda sonando a todo volumen.

El regulador interno no funciona bien.

El termómetro interno, funciona a baja tensión. La persona con TDAH no nota que «ya estoy empezando a enfadarme» hasta que la temperatura está en rojo.

El recordatorio de las consecuencias se apaga.

En el TDAH la pizarra (memoria de trabajo) se borra cada poco tiempo. En medio de la crisis no se recuerda lo que perderá; solo se ve el alivio inmediato de soltar la frustración.

El "premio por aguantar" llega tarde.

En el TDAH el surtidor de dopamina es tacaño. Aguantar la respuesta no produce una sensación placentera inmediata; estallar, en cambio, libera tensión física y da una sensación de "alivio" que actúa como refuerzo.

La explosión no es capricho; es un cocktail neurobiológico: acelerador pisado, freno desgastado, alarma excesiva y recompensa mal calibrada.

¿Qué pueden hacer las familias?

Antes de la tormenta...

- **Check-list visual:** Ver las tareas en imágenes reduce la carga mental.
- **Conexión primero:** El contacto físico suave y la voz calmada prepara el cerebro para cooperar en lugar de defenderse.

- **Frase única y baja:** Las instrucciones repetidas saturan el sistema. Una sola frase, dicha con calma y con contacto visual reduce la sobrecarga sensorial y emocional.
- **Una imagen ante una palabra:** Mostrar el objeto (zapatillas) evitando la carga verbal, activa la comprensión visual inmediata.
- **Opciones:** Dar dos alternativas válidas da sensación de control, lo que reduce la resistencia sin perder el objetivo principal.
- **Refuerzo micro-inmediato:** Reforzar cada pequeño esfuerzo activa dopamina.

Durante la tormenta...

- **Reducir palabras cuando la emoción sube:** Apagar ruidos disminuye la sobrecarga.
- **Mantener el límite sin entrar en batalla:** Se sostiene la norma con calma. Mirar, gritar o discutir puede reforzar la conducta. El cerebro interpreta cualquier atención como recompensa.
- **Ofrecer una salida emocional:** Proponer alternativas simples (respirar, apretar una pelota) da una vía para desactivar. Si busca contacto, ofrecerlo; si necesita espacio, no forzar.

Después de la tormenta...

- **Validar la emoción (no la conducta):** Dar palabras a lo que ha sentido reduce culpa y ayuda a entenderse. Validar no significa

justificar, sino reconocer lo que ha sentido.

- **Priorizar la calma, no la lección:** Tras la explosión, no es el momento para sermones largos ni correcciones. Lo primero es restaurar la calma emocional y física.
- **Reconstruir la conexión:** La explosión rompe la sensación de vínculo. Sin conexión no hay aprendizaje.
- **Explicación cuando esta calmado:** La explicación debe ser breve y clara, sin reproches. La idea es enseñar y no humillar.
- **Seguir adelante sin recrearse:** No convertir lo ocurrido en tema del día.
- **Cuanto más se alarga,** más desgaste para todos/as.

Cuidar al cuidador/a: el pilar silencioso.

No se puede acompañar una tormenta desde la propia tormenta. Esto implica:

- **Minimizar la autoexigencia y culpa** ("Su explosión no es mi fracaso").
- **Hacer pausas reales** (dos minutos de respirar lejos de la escena).
- **Pedir ayuda a la persona de confianza:** Si surge la palabra pactada, la persona de referencia toma el relevo mientras tú sales para regularte.
- **Cita contigo mismo/a cada semana:** Bloquea 60 min en el calendario como si fuera una reunión médica: Inamovible. Cuidar-TE no es opcional; es el pilar que sostiene a la familia.