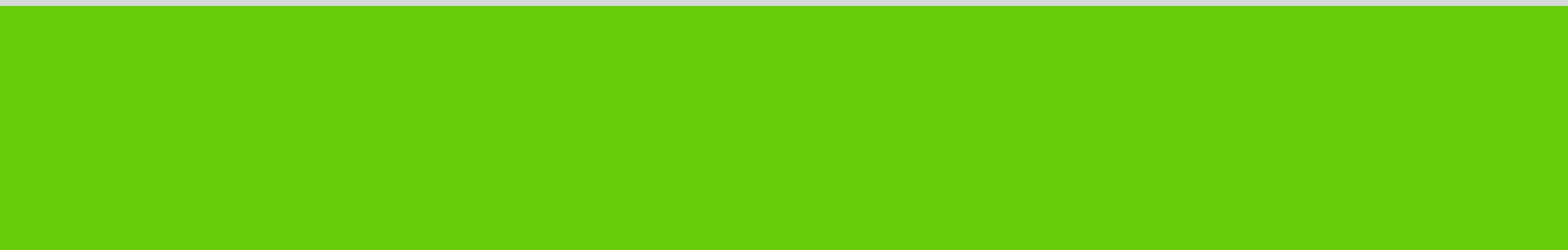




APADAHCAS
ASOCIACIÓN DE PADRES DE AFECTADOS POR
DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

Memoria anual 2023



ÍNDICE

2

Presentación

Presentación de la memoria. Mónica

4

¿Qué es APADAHCAS?

Descripción de la asociación, historia, misión, visión, valores y actualidad.

5

Órganos de gobierno y representación

Descripción de las políticas, programas y prácticas para minimizar el impacto ambiental.

8

Procesos estratégicos

Descripción de las iniciativas y acciones que la asociación ha llevado a cabo para contribuir al bienestar social y a la equidad.

9

Actividades

Descripción de las actividades, prácticas y estructuras desarrolladas por la entidad.

29

Agradecimientos

Resumen de las principales acciones y resultados del ejercicio.

2. PRESENTACIÓN

HABLAMOS DE APADAHCAS 2023

La anualidad 2023 será recordada por nuestra asociación como una de las peores a nivel económico. Si bien ya en 2022 habíamos empezado a notar los cambios organizativos de la UJI y la guerra de Ucrania con un aumento de costes considerables para nuestra asociación, en la siguiente anualidad se han visto aún más si cabe exacerbados. Con motivo del incremento en los costes energéticos desapareció la gratuidad que nuestra asociación había disfrutado con las reservas de salas en la UJI por el convenio de colaboración que tenemos firmado. Esto derivó en que todas las actividades, talleres y Escuelas de Familias que se habían programado para el curso escolar 2022/23 tuviera un sobre coste nunca visto por nuestra asociación.

Si bien se mantuvieron dichas actividades según el cronograma previsto con el fin de causar el menor perjuicio posible a las familias, la situación financiera nos obligó a buscar alternativas fuera de la universidad para el segundo semestre del año. La única excepción ha sido en las jornadas formativas del mes de octubre, donde la UJI ha mantenido su colaboración y no tuvo coste alguno para APADAHCAS.

Por todo ello, la Junta Directiva trasladó en el segundo semestre de 2023 las actividades de nuestra asociación a otros espacios, como la Sala de Conferencias del Edificio Menador, ubicado en la plaza Huerto Sogueros número 4, en pleno casco urbano de Castellón. Igualmente, también se han realizado otros talleres en las instalaciones deportivas de Gaetá Huguet, perteneciente al Patronato Municipal de Deportes. Ambas ubicaciones cuentan con instalaciones bien equipadas y con un mínimo coste.

Fruto de la necesidad de buscar nuevos emplazamientos gratuitos o de menor coste para nuestras actividades ha surgido la colaboración con otra asociación, COCEMFE (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica). Desde nuestros primeros contactos han estado predispuestos a colaborar con nosotros en la cesión de algunas de sus salas y espacios para la realización de algunos talleres y Escuelas de Familias, que sin dudar hemos aprovechado.



Los recursos de APADAHCAS son limitados. Las principales fuentes de ingresos han sido históricamente las cuotas anuales de nuestros socios y las subvenciones obtenidas por nuestra entidad a través del Ayuntamiento y la Diputación de Castellón. Como novedad, nuestra asociación consiguió firmar un convenio de colaboración de carácter anual con la Fundación La Caixa, lo que financió la realización de uno de los talleres dirigido a los adolescentes. Sin embargo, una traba técnica nos ha impedido obtener financiación por parte del Ayuntamiento de Castellón, lo que ha causado un perjuicio económico sustancial a nuestra entidad.

Aún con todo, hemos conseguido desarrollar las actividades previstas para el 2023, y las lecciones aprendidas en 2023 nos han impulsado a la búsqueda de nuevas fuentes de financiación para las siguientes anualidades, con el objetivo de no volver a incurrir en una situación económica similar otro año más.

Una vez más, el reconocimiento de nuestra entidad con la condición de utilidad pública sin ánimo de lucro, obtenido a finales de 2019, ha permitido sobrellevar los gastos que para muchos socios suponen la aportación de la cuota, lo que ha permitido no solo mantenerlo, sino incluso aumentar su número a pesar de la crisis económica. Además, nos permite estar reconocidas ante la sociedad en general por la actividad que realizamos.

Así pues, este año 2023 ha significado un nuevo impulso en la actividad de APADAHCAS, haciendo que los miembros de la Junta y los colaboradores que nos ayudan estemos más orgullosos y satisfechos del trabajo realizado, para que las personas afectadas por TDAH y su entorno, sufran menos y se encuentren más integrados en la sociedad. Seguimos adelante, NO ESTÉS QUIETO, cuantos más seamos, más fuerza tendremos.

Mónica Mingarro Martí
Presidenta de APADAHCAS





3. ¿QUÉ ES APADAHCAS?

APADAHCAS es la Asociación de Padres de Afectados por Déficit de Atención e Hiperactividad de la Provincia de Castellón, teniendo en cuenta que se atiende tanto a los afectados por TDA (Trastorno por Déficit de Atención) como por TDA-H (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) y a sus familiares.

APADAHCAS actualmente está constituida por 234 familias, continuando realizando una gestión austera que nos permita mantener las máximas actividades posibles, de manera gratuita y otras subvencionadas en gran parte. Desde la asociación se procura también, mantener las actividades sociales y lúdicas consistentes en la fiesta de final de curso en verano. Somos un grupo de familias con necesidades similares, que encontramos en la asociación la comprensión que nos niega el resto de la sociedad por falta de información sobre los síntomas del TDAH, procurando formar cada vez más a toda la sociedad, a través de los medios de comunicación, reuniones con responsables políticos, jornadas formativas, charlas y cursos para profesores, en los colegios e institutos, etc., facilitando formularios de documentos relativos a educación y discapacidad, intentando resolver todas cuestiones que nos plantean los socios... Tenemos el carnet de socio para que, mediante su exhibición, los socios de APADAHCAS se puedan beneficiar de descuentos en distintas empresas y/o comercios.

El objetivo de esta asociación, sin ánimo de lucro, es poder ayudar a todos los afectados por TDAH, sus familiares, y resto de personas que tengan contacto con el afectado, a nivel personal o profesional, para que éste tenga un correcto desarrollo a nivel emocional y una plena integración en la sociedad, porque desde el entendimiento y diálogo se consiguen grandes logros.

Estamos satisfechos por haber recuperado algunos afectados por TDAH que habían cruzado un peligroso límite al que todos tememos, dentro de una espiral de consumo de tóxicos y problemas policiales y/o judiciales, dada su impulsividad, y haberlos reconducido hacia una nueva integración en la sociedad, con la tranquilidad para ellos mismos y sus familiares.

Esta memoria es fruto del esfuerzo diario de todos los miembros de la Junta Directiva de APADAHCAS junto al equipo colaborador que trabaja con nosotros, recopilando las actividades organizadas a lo largo de este año de una manera metódica y constante.

4. ÓRGANOS DE GOBIERNO Y REPRESENTACIÓN

La asamblea general es el órgano supremo de gobierno de nuestra asociación, integrado por todos los asociados, y se reúne, según estatutos, en sesión ordinaria en el segundo trimestre de cada año. El órgano de representación es la junta directiva formada por presidenta, vicepresidenta, secretaria, tesorera y cinco vocales, cuya función es la de representar y llevar a término la dirección y administración de la asociación según el art. 17 de nuestros estatutos. Durante el año se celebran distintas reuniones de la Junta Directiva con el objetivo de llevar a cabo la mejor gestión integral en beneficio de los socios. La Junta Directiva no recibe ninguna remuneración económica por desempeñar dichas funciones, realizando también funciones de voluntariado, atendiendo a los socios en la sede de la asociación, en los días establecidos.

En la última asamblea general ordinaria celebrada el 02 de junio de 2023 se informó a los presentes de las gestiones realizadas durante 2022. Asistieron un total de 9 socios; desglosados en 2 hombre y 7 mujeres. En esta ocasión entraron a formar parte de la Junta dos nuevos miembros y salió una vocal por motivos personales que ya no le permitían seguir colaborando con la asociación.



La composición de la Junta directiva por tanto en 2023 fue la siguiente:

MIEMBROS DE LA JUNTA DIRECTIVA APADAHCAS	
Presidenta:	Mónica Mingarro Martí
Vicepresidenta:	Alicia Mateu Mollá
Secretaria:	Sheila Renau Andreu
Tesorera:	Begoña Calduch Beltrán
Vocales:	Francisco José Matey González
	Maite Vernia Badenes
	Sofía Herrero Rico
	Joaquín Martínez Plaza
	Pedro Ortega Gómez

Durante el año 2023 se ha intentado mantener la periodicidad de al menos una reunión mensual de la Junta directiva. Dichas reuniones se han mantenido de forma presencial en nuestra sede mientras las condiciones sanitarias así lo han permitido, o bien se han realizado por videollamada a través de Google Meet en caso de no poder realizarse de forma presencial.

En las reuniones de la junta deben asistir todos los miembros para tomar las decisiones más apropiadas según el caso, y designar los responsables de cada proyecto, o gestión; así como informar al resto de compañeros de las gestiones realizadas hasta el momento y los avances en proyectos puestos en marcha con anterioridad.

Las reuniones de la Junta efectuadas en 2023 han sido las siguientes:

REUNIONES JUNTA DIRECTIVA APADAHCAS	
Enero:	Día 19
Febrero:	Día 2, 16
Marzo:	Día 2, 30
Abril:	Día 27
Mayo:	Día 11
Junio:	Día 15
Julio:	Día 7
Agosto:	†
Septiembre:	Día 7 y 14
Octubre:	Día 10
Noviembre:	Día 16, 28

Los representantes de la Junta Directiva mantienen comunicación directa con su Equipo Colaborador formado por diversos profesionales.

Actualmente los miembros del equipo colaborador (médico, psicológico, comunicación y psicopedagógico) son:

EQUIPO COLABORADOR APADAHCAS	
Psicólogos:	Desirée Sánchez Chiva Francisca Castellano García M.ª Jesús Moliné Oses M.ª Jesús Endrino Eugenia Almela
Profesora:	Marta Domínguez Cansino
Neuropediatra:	Dr. Jesús García Tena
Gabinete de Prensa:	Chayo Fernández Tejeda
Formadora:	Sandra Fabra Felip
Dados los avances en tecnología y comunicación, mantenemos contacto directo con todos los miembros de nuestro equipo, sin precisar reuniones presenciales	

De los proyectos de subvenciones y posterior justificación se ha hecho cargo nuestra Presidenta: Mónica Mingarro.

Igualmente hemos visto la necesidad de dar publicidad a nuestros eventos, para lo cual contamos con la colaboración de la periodista Chayo Fernández Tejeda, quien redacta las notas de prensa con la información facilitada por APADAHCAS, remitiéndose a los medios de comunicación, previa supervisión de la Junta Directiva.

5. PROCESOS ESTRATÉGICOS

La sensibilización sobre el TDAH en nuestra sociedad es uno de los pilares básicos de nuestra asociación. Por ello, como proceso estratégico se establece la difusión y divulgación de nuestras actividades, siendo la más importante las Jornadas. En este sentido, dimos publicidad a nuestras Jornadas Formativas sobre el TDAH: "XII JORNADAS SOBRE TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD (TDA-H) " celebradas el 21 y 28 de octubre, tanto en un formato On-Line como presencial, que forman parte del programa del mes Europeo de sensibilización sobre el TDAH.

XII JORNADAS SOBRE TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD (TDA-H)
21 y 28 OCTUBRE

La asociación se reserva el derecho a realizar cambios en el programa en caso necesario.

Presencial: Salón de Actos Facultad de Ciencias de la Salud - UJI y en streaming /Zoom o similar). Inscripciones, a través del QR, aquí:

Programación de las Jornadas	
21 OCTUBRE	28 OCTUBRE
08:30-09:00 - Entrega de documentación.	08:30-09:00 - Entrega de documentación.
09:00-09:30 - Inauguración de las jornadas.	09:00-09:30 - Inauguración de las jornadas.
09:30-11:00 - "Diagnóstico y evolución del TDAH a lo largo de la vida" Ponente: D. Alberto Real Dasi (Psiquiatra)	09:30-11:00 - "Gestión emocional del TDAH" Ponente: D. Amando Mañogil Pacheco (psicólogo)
11:00 - 11:30 - Pausa-café gentileza de APADAHCAS	11:00 - 11:30 - Pausa-café gentileza de APADAHCAS
11:30-13:00 - "Adaptaciones en el aula para el TDAH" Ponente: D ^a . Amanda Melá de Alba. (Doctora en psicología, especialista en trastornos del neurodesarrollo y psicoterapeuta)	11:30-13:00 - "Disfunciones del Neurodesarrollo y Educación: La incomprensible negación del TDAH." Ponente: D. Miquel Casas (Catedrático de Psiquiatría en la Universitat Autònoma de Barcelona)
13:00-14:00 - "Testimonio de un TDAH: cómo sobrevivir a la vida"	13:00-14:00 - "Testimonio de una familia TDAH"
	14:00 - Clausura de las jornadas



A través de nuestra página web www.apadahcas.org, se mantiene informados a los visitantes sobre los eventos programados, participación en foros, investigaciones científicas sobre el TDA-H, etc., manteniendo una fluida comunicación con quienes se ponen en contacto a través de nuestro correo electrónico asociación@apadahcas.org para facilitarles la información solicitada, en la medida de nuestras posibilidades. Seguimos también desde nuestras redes sociales como:

Facebook: <https://www.facebook.com/asociacion.apadahcas>

Twitter: <https://twitter.com/apadahcas>

Instagram: <https://www.instagram.com/apadahcas/?hl=es>

6. ACTIVIDADES

APADAHCAS es una entidad comprometida en favor del TDAH, por ello, desarrolla todas aquellas acciones que permitan la visibilidad y tratamiento del TDAH. Además trabaja constantemente para que se posibilite el acceso a los recursos y se garanticen los derechos de las personas afectadas y sus familias.

Cada año, estructura una serie de actividades y talleres para conseguir lo indicado. Es por ello que el 2023 se han realizado las siguientes actividades y talleres::

ACTIVIDADES GENERALES:

- Atención a las personas asociadas y ciudadanía en general.
- Escuelas de familias.
- Grupo de ayuda mutua de Whatsapp “El racó de les families”.
- Actividad del tiro con arco.
- Taller puntual de socialización con la UJI y CRUZ ROJA Castellón.
- Charlas en centros educativos.
- Día nacional del TDAH.
- Día Internacional de los derechos de la infancia y la adolescencia.
- Concurso de tarjetas Navideñas.

TALLERES:

- Taller: En qué líos me puedo meter,
- Taller de emociones.
- Taller de relajación.
- Taller: Manual de Supervivencia.
- Taller de robótica y tecnología.
- Taller de educación sexual.
- Taller de comunicación/disciplina positiva.
- Taller: En qué líos me puedo meter 2.0.
- Taller de técnicas de estudio.

ACTIVIDADES GENERALES:

-TIRO CON ARCO.

El Club de Tir amb arc Castelló organizó el pasado enero unas jornadas abiertas para las familias de la asociación APADAHCAS dentro de las instalaciones del Club en Penyeta Roja, cedidas por la Excma Diputación de Castellón.

Esta actividad motivadora favorece la coordinación de brazos y ojos, potencia la capacidad de concentración y disminuye el estrés. Además, ayuda a focalizar la atención que está dispersa en los TDAH de una forma lúdica, combinando la actividad física con la mental. Nuestros socios pudieron conocer esta actividad de forma gratuita gracias a estas jornadas de puertas abiertas.



-TALLER DE SOCIALIZACIÓN CON LA UJI Y CRUZ ROJA CASTELLÓN.

Desde la UJI (Universitat Jaume I de Castellón) nos ofrecieron un proyecto para que los niños que estén cursando infantil y primaria, y participen de programas de entidades sociales, socialicen entre ellos, para ello realizaron juegos lúdicos en sábado por la mañana, de 10:00 a 12:00 horas, durante 3 meses: marzo, abril y mayo.

Participaron 15 niños y niñas de entre 6 y 12 años. En concreto, 2 niñas y 13 niños.

-CHARLAS EN CENTROS EDUCATIVOS.

Durante 2023 se realizaron varias charlas en centros de la provincia para la sensibilización de la comunidad educativa con el TDAH. Algunas de estas charlas fueron realizadas por nuestra colaboradora Sandra Fabra a través del FAMPA Peñagolosa. Otras las realizaron miembros de la Junta. Por último, cabe señalar que una de las charlas la realizó dos estudiantes del Grado Superior en Integración Social, muy implicados en la sensibilización del TDAH y sus dificultades en el alumnado



-DÍA DEL TDAH.

27 de Octubre. El día del TDAH en España.

Nuestra asociación participó en la celebración de este evento instalando una mesa informativa en la Plaza del Ayuntamiento de Castellón y leyendo un manifiesto organizado por la FEAADAH. Ese día se recibió la visita de miembros de varios partidos políticos que mostraron interés en la sensibilización de nuestro colectivo.



-DIA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.

Continuando con la participación de otros años, nuestra asociación también celebró este año la Jornada por los derechos de la infancia que organizó el Ayuntamiento de Castellón el día xx de noviembre. Para dar visibilidad a nuestro colectivo se montó un stand y mesa informativa sobre el TDAH. Los más pequeños pudieron disfrutar de un juego que explicaba el derecho de la infancia por una sanidad equitativa.



-CONCURSO TARJETAS NAVIDEÑAS.

Este año como novedad la asociación decidió poner en marcha un concurso de tarjetas Navideñas elaboradas por los niños/as y jóvenes de nuestras familias socias. Los premiados en ambas categorías pudieron disfrutar de una tarjeta regalo, para impulsar sus deseos y motivaciones.



ATENCIÓN A LAS FAMILIAS. VÍA TELEFÓNICA Y VÍA PÁGINA WEB

APADAHCAS, recibe habitualmente numerosas llamadas telefónicas y correos electrónicos a través de nuestra página web, de familias interesadas en nuestras actividades, así como consultas y solicitudes de atención e información.

En atención en nuestra sede o bien a través de videollamada hemos contabilizado 69 citas atendidas en el año 2023, aparte de las llamadas telefónicas, que han sido considerables.

APADAHCAS ofrece a las familias una orientación básica de los pasos a seguir, tanto en el ámbito familiar, como en el educativo y sanitario. Para ello, recopilamos toda la información que afecte directa o indirectamente al trastorno: normativas educativas y sanitarias, información general y científica actualizada a través de la Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (FEAADAH), contacto habitual con otras asociaciones TDAH a nivel estatal y asociaciones provinciales del tercer sector, representación en el consejo de Bienestar Social municipal, y recursos de todo tipo en nuestra comunidad y provincia.

Esta atención directa que ofrece APADAHCAS a las familias, independientemente que estén o no asociadas, se realiza por miembros de la junta directiva y voluntarios, que, sin ánimo de lucro, ofrecen su tiempo, formación y experiencia para atender a las familias, que en la mayoría de ocasiones es la primera vez que pueden contactar con padres y madres que tienen las mismas inquietudes, necesidades, experiencias, etc. respecto a sus hijos/as TDAH. Se debe tener en cuenta que, gran parte de las familias atendidas, desconocen completamente este trastorno, no saben lo que les ocurre a sus hijos, pero si sufren sus síntomas en la vida diaria familiar y escolar.

Intentamos dar un primer apoyo de comprensión, de identificación compartida de padres a padres, de lo que representa el trastorno, que conozcan que no son los únicos que han pasado por el mismo camino, y una orientación de inicio para la mejora de la convivencia familiar, escolar y posterior tratamiento del hijo/a afectado por los profesionales médicos.

Trasladamos nuestra sede en septiembre de 2016 a la C/ Dean Martí Nº 46, entresuelo C.P. 12004 de Castellón de la Plana, donde atendemos a las personas que lo solicitan, previa cita, para una mejor atención.

El horario de atención al público se ha ido variando en función de la disponibilidad horaria de los miembros de la Junta Directiva que atienden la sede con carácter de voluntarios, habiendo atendido las tardes de los miércoles y jueves.

ESCUELAS DE FAMILIAS

Las Escuelas de Familias son espacios de información, formación y reflexión dirigidas a padres/madres y familiares del niño con TDAH.

Los padres pueden ser un apoyo real al mejoramiento del afectado por TDAH, pero también puede ser los más grandes destructores, por lo que es fundamental su información y preparación en el TDAH y técnicas para poder manejarla conducta de su hijo/a, mucha paciencia y mucha energía.

Los padres deben apoyar a su hijo/a para que comprenda su trastorno y cómo superarlo, pero ellos mismos son los primeros que tienen muchas preguntas. Es fundamental que para ello adquieran una serie de entrenamientos para mejorar el clima familiar y el trato con sus hijos afectados. Además, tienen que aceptar las limitaciones de sus hijos y entender que lo que hacen no se debe a una intencionalidad. Es importante que sean conscientes de las habilidades y de los aspectos positivos de los hijos, ya que muchas veces solo se fijan en los errores y fallos y no pueden ver sus virtudes. Esta escuela está destinada a dar conocimientos y herramientas a los padres de afectados por TDAH para atender a los niños y jóvenes en casa y en la escuela. Esta formación permite a los padres ayudar a sus hijos en todo su desarrollo y a cambiarla vida del niño y de los padres.



Para conseguir los objetivos propuestos las sesiones no solamente se fundamentan en los conocimientos del profesional que lo imparte sino de las experiencias e ideas de otros familiares, dando, además, su apoyo emocional. Los padres se reúnen para obtener conocimientos y, sobre todo, para dialogar y compartir aquellas experiencias que les unen. El profesional encargado de la sesión realiza primero la exposición del tema a tratar. Los padres pueden resolver sus dudas tanto a medida que se vaya impartiendo la charla como al finalizarla misma. Finalmente, se da lugar un debate abierto y asertivo sobre el tema y que resulta fundamental para que los padres se sientan arropados por todo el equipo multidisciplinar que compone APADAHCAS.

Esta escuela estaba programada que se realizara en sesiones de una vez al mes, 2 horas de duración (de 10h a 12h), se han realizado con la plataforma Zoom y presencialmente en la UJI, el edificio del Menador de Castellón o las instalaciones de COCEMFE Castellón (cesión del espacio).

Metodología

La experiencia demuestra que tan importante como los temas a tratar es la metodología a seguir.

Los padres se reúnen para obtener conocimientos y, sobre todo, para dialogar y compartir aquellas experiencias que les unen.

El profesional encargado de la sesión realizará la exposición del tema a tratar. Los padres podrán resolver sus dudas tanto a medida que se vaya impartiendo la charla como al finalizar la misma, lo que se acuerde en la sesión por mayoría.

La creación de un debate abierto y asertivo es fundamental para que los padres se sientan arropados por todo el equipo multidisciplinar que compone APADAHCAS.

Un estudio llevado a cabo en la UJI llegó a la conclusión que la asistencia a las escuelas de padres, reducen notablemente el nivel de estrés de los padres, por lo que consideramos que estamos en el buen camino de cara a completar el tratamiento multimodal que necesitan nuestros hijos.

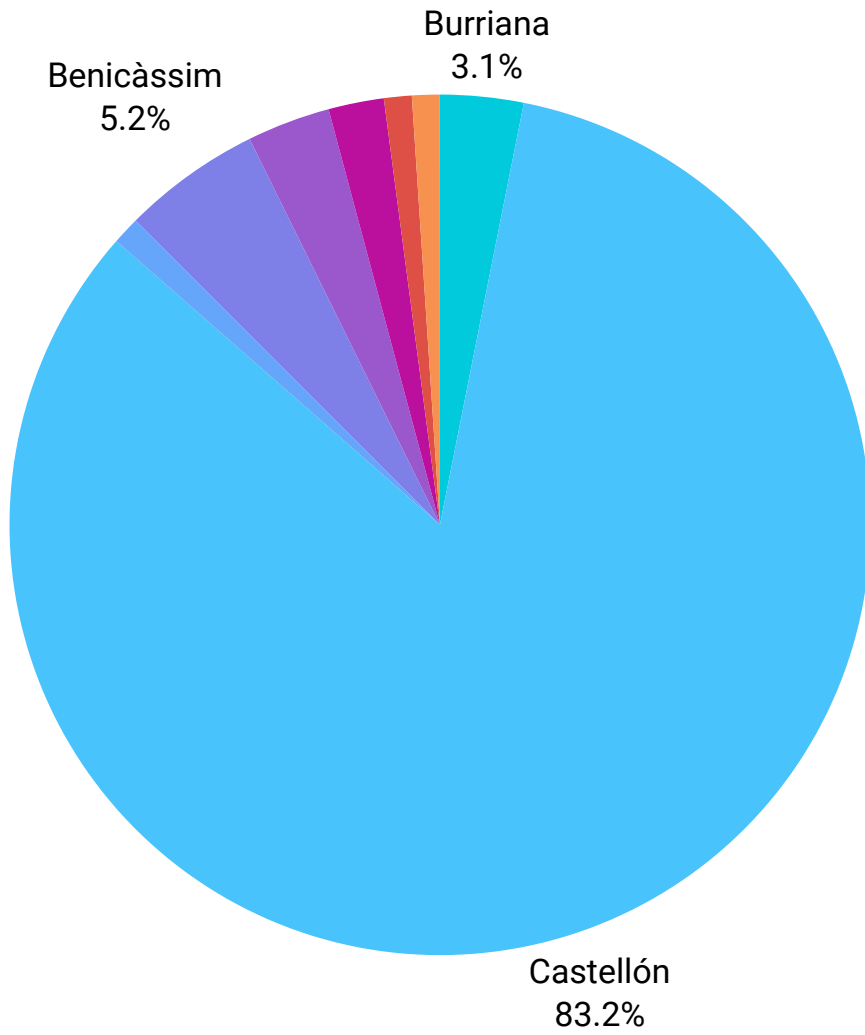
Las Escuelas de padres impartidas durante 2023 han sido las siguientes:

- 28 enero 2023: Normativa Aplicable al TDAH: Niveles de Adaptación.
- 25 febrero 2023: Implicaciones en el ámbito judicial de menores con TDAH.
- 25 marzo 2023: Servicios sociales municipales en Castellón.
- 29 abril 2023: Cómo sobrevivir a un TDAH adolescente.
- 20 mayo 2023: Conductas adictivas a las nuevas tecnologías.
- 16 septiembre 2023: ¿Qué es el TDAH? Detección, Tratamiento, Medicación, Comorbilidades.
- 25 noviembre 2023: "Técnicas de estudio para los TDAH"
- 02 diciembre 2023: Normativa Aplicable al TDAH: Nivel de Adaptación.

Los datos que podemos obtener de las mismas:

ESCUELA DE FAMILIAS					
ESCUELA FAMILIAS	PRESENCIAL	ONLINE	HOMBRES	MUJERES	NO SOCI@
ENERO	21	12	8	25	7
FEBRERO	14	4	4	14	2
MARZO	15	0	5	10	0
ABRIL	13	42	10	45	0
MAYO	21	31	12	40	
SEPTIEMBRE	32	16	11	37	12
NOVIEMBRE	64	27	10	81	9
DICIEMBRE	10	16	0	26	6

Poblaciones:



GRUPO DE AYUDA POR WHATSAPP "RACÓ DE MARES/PARES":

Continuamos con el grupo de WhatsApp denominado "Racó de les Mares/Pares" donde los/las padres/madres de la asociación que lo desean y muestran su conformidad, son incorporadas para poder estar en contacto con otras familias. De esta forma se pueden compartir experiencias y entender su sufrimiento, fomentando el apoyo en momentos de decaimiento. Este grupo está compuesto mayoritariamente por madres, ya que son ellas las que mayoritariamente llevan el peso de la crianza de los hijos, asistencia a reuniones con profesores, supervisión de deberes y demás tareas escolares, preparación de exámenes, etc.,

Todo ello provoca altos niveles de estrés por el tiempo que hay que dedicar diariamente a la supervisión de tareas escolares, labor totalmente necesaria y a que, sin esta supervisión, los niños no son capaces de llevar los trabajos o preparar los exámenes con el tiempo del que disponen, pues su capacidad de organización y planificación de tareas está afectada por el TDAH.

En la actualidad cuenta con 128 miembros y/o participantes.



TALLERES:

1. TALLER: EN QUÉ LÍOS ME PUEDO METER.

Los adolescentes con TDAH asumen mayores conductas de riesgo debido a la necesidad de gratificación inmediata y a la dificultad para demorar las consecuencias de sus acciones. Los adolescentes con TDAH prefieren las recompensas a corto plazo ya que tienen dificultades para verlas a largo, ya que viven el presente, no anticipan ni planifican el futuro y presentan dificultad para aprender de sus errores. Todo ello los lleva a involucrarse en comportamientos arriesgados: consumo de sustancias, juego patológico, sexo impulsivo y sin precauciones, etc.

En este sentido, desde APADAHCAS se ha programado un taller para actuar como medidas preventivas ante este tipo de conductas. Para ello se realizarán una serie de charlas dirigidas por un profesional para los adolescentes con TDAH con los siguientes objetivos

- Hablar sobre el consumo y adicción a sustancias. La infancia y preadolescencia son etapas clave para ir dando explicaciones y consejos (siempre adaptados a la edad del niño) y no convertir las drogas en un tabú.
- Ayudarles a ser críticos con los mensajes sociales. En ocasiones, los medios de comunicación social, las películas o canciones pueden banalizar el consumo de drogas o incluso dar una `visión divertida` de las mismas. Debemos hacerles conscientes de lo contradictorio de esta realidad.
- Informar con conocimiento sobre el tema, de forma honesta, sin dramatizar y sin ser muy catastrofista. Transmitir los típicos clichés totalitarios sin ningún tipo de argumentación resta credibilidad y aumenta la probabilidad de consumo por oposición a la autoridad en la adolescencia.
- Definir lo que es un comportamiento seguro y aceptable. Conviene enfatizar cómo el uso de drogas puede deteriorar aspectos importantes de su vida, como la salud, las relaciones sociales e, incluso, la apariencia.
- Mostrar como un entorno seguro con normas, consecuencias y límites consensuados puede protegerles de esas situaciones.
- Desarrollar una comunicación sea asertiva, diaria y que sea capaz de tratar cualquier tema que preocupe a los adolescentes.

El objetivo es poner a los adolescentes en las situaciones a las que se pueden enfrentar y darles unas pautas y estrategias sobre cómo afrontarlo para evitarlas.

Este taller se realizó gracias a la financiación de "LaCaixa" y tuvo una participación de 8 adolescentes. El taller tenía una paridad total, siendo 4 participantes mujeres y otros 4 hombres. El taller estuvo dirigido por la profesional Amanda Meliá de Alba.

2. TALLER: TALLER DE EMOCIONES PARA ALUMNADO DE PRIMARIA CON TDAH

Este taller tiene como finalidad que los alumnos se conviertan en sus propios entrenadores personales, que sean capaces de lograr unas mejores habilidades comunicativas que los lleve a relacionarse mejor con ellos mismos y con los demás. Para lograr todo esto trabajamos su autoestima, dentro de la cual potenciamos los aspectos más importantes de esta: autoconocimiento, autoconcepto, autorespeto y auto aceptación.

De esta forma, se trabajarán los siguientes objetivos específicos:

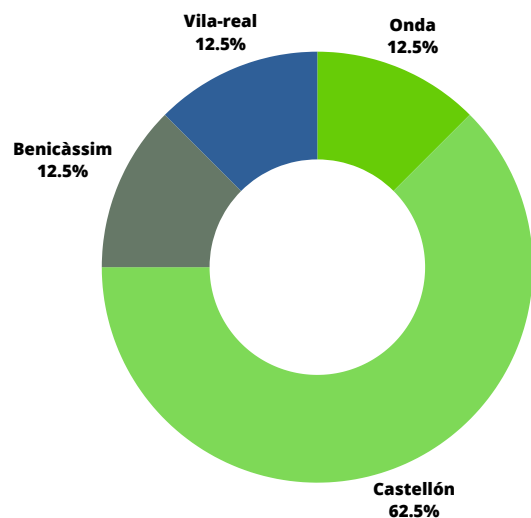
- Conocer el concepto de coach.
- Conocer y mejorar diferentes habilidades de comunicación (asertividad, empatía, flexibilidad).
- Fomentar la comunicación.
- Potenciar su motivación intrínseca.
- Conocer el concepto de autoestima.
- Conocer y mejorar el autoconocimiento.
- Potenciar el autoconcepto y la autoestima.
- Potenciar el auto respeto y auto aceptación

Este taller contaba con 5 sesiones donde se trabajaban las emociones de los niños y niñas afectados por TDAH, como parte de su terapia. Todo esto en grupo reducido.

El taller se realizó en El Menador, en el horario de 17:30 a 19:00 horas, tres sesiones en febrero y una en marzo.

Acudieron al mismo 8 participantes, 7 niños y una niña.

Se detalla en el gráfico circular la pertenencia por ciudades.



3. TALLER: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA PRIMARIA/SECUNDARIA

Una persona se comporta de manera autocontrolada cuando es capaz de responder decidiendo, eligiendo su respuesta, más que reaccionando de un modo automático e impulsivo ante una situación. Frente a este comportamiento, la conducta impulsiva revela una carencia de respuesta intelectual, valorando la situación, y de decisión, orientada hacia las alternativas socialmente aceptadas. Una incompleta o desordenada educación en la adquisición del autocontrol puede situar al niño en una posición de riesgo que indica otras líneas de problemas intelectuales, emocionales y sociales.

La capacidad de inhibir los impulsos y de posponer la gratificación inmediata, en función de otra gratificación posterior, es esencial para que las estrategias de toma de decisiones puedan repercutir positivamente sobre la conducta. Un escaso autocontrol supone un claro factor de riesgo en la medida en que facilita la búsqueda de la sensación inmediata, que no se es capaz de posponer en función de conseguir un objetivo mayor.

Para desarrollar esta actividad debemos plantear a los niños/as los siguientes objetivos:

- Aprender a mantener el autocontrol.
- Reflexionar sobre situaciones que nos producen malestar y reconocer los sentimientos que las provocan para poder controlarlos.
- Conocer las consecuencias de la alteración de la norma.
- Buscar alternativas de conducta adaptativa.

Desde APADAHCAS se lanzaron dos talleres completamente nuevos sobre técnicas de relajación, técnicas de control y gestión emocional, para dos grupos:

- Niños y niñas de 8-11 años.

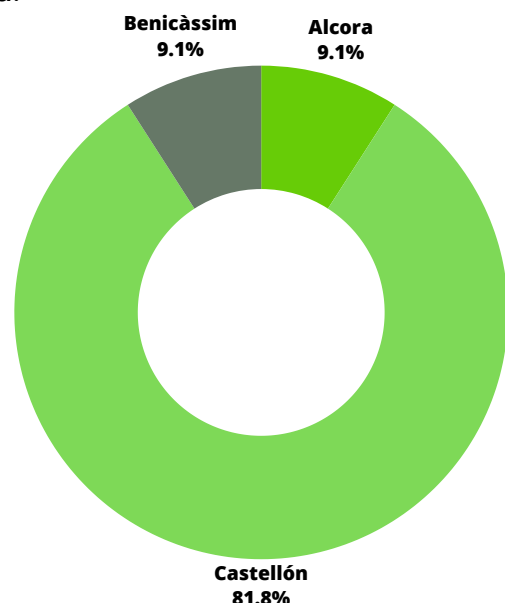
- Adolescentes de 12-16 años

El taller se realizará en Centro Estudios Azahar en el horario de 16-17h para primaria y 17-18h para secundaria y las fechas fueron: 11, 12 y 13 de abril de 2023.

La participación del mismo fue de la siguiente manera:

-Taller de primaria: 6 participantes, 2 niños y 4 niñas.

-Taller de secundaria: 5 participantes, 4 chicas y una chica.



4. TALLER: TDAH: MANUAL DE SUPERVIVENCIA PARA PADRES Y MADRES.

Tener hijos es, además de una fuente de felicidad, un acontecimiento de gran impacto psicológico, en el que los padres y madres experimentan sentimientos y vivencias de gran intensidad que requieren de ellos la utilización de un amplio repertorio de estrategias cognitivas, emocionales y conductuales, para regular la convivencia de un modo armónico y saludable.

Convivir con un afectado por TDAH puede resultar muy complicado. El TDAH y la forma en la que se manifiesta pueden tener un impacto negativo significativo en la vida del afectado y también en la de su familia. Es frecuente que se genere un mayor nivel de estrés en el ambiente familiar entre padres e hijos e incluso entre hermanos.

En el caso de los adolescentes con Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) (especialmente el subtipo combinado e hiperactivo-impulsivo), los conflictos familiares son frecuentes debido al impacto del trastorno en la convivencia familiar. Los problemas comportamentales, la baja o mala comunicación, el estilo agresivo, la reactividad emocional, la oposición a las normas, los problemas académicos, el aislamiento de los demás miembros de la familia y el comportamiento egocéntrico, hacen que sean frecuentes las discusiones entre hermanos, padres y padres-hijos.

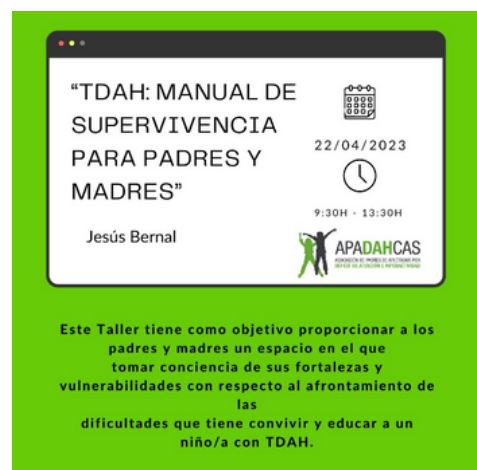
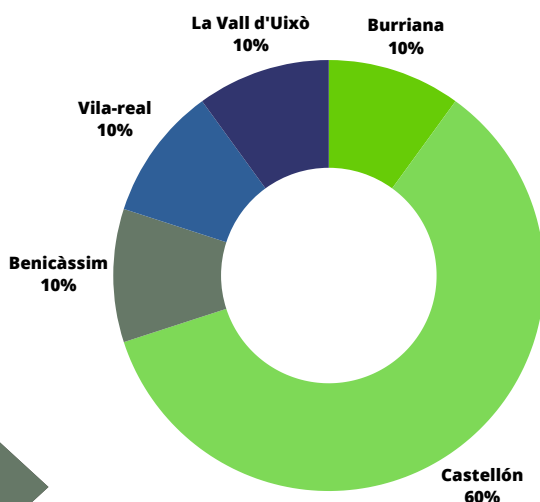
Por ello es imprescindible que los padres aprendan acerca del trastorno y acerca de las formas adecuadas de gestionarlo, para poder ser capaces de crear en el hogar un clima favorable donde reinen la armonía, la comunicación y la empatía, haciéndolo beneficioso para todos los miembros.

Este taller pretende ofrecer a las familias un acercamiento de cómo afrontar algunas situaciones familiares que se viven con los adolescentes TDAH, a través del aprendizaje de técnicas sencillas. Para ello se realizó una única sesión de 4 horas de duración, el 22 de abril, que estuvo dirigida únicamente por un profesional.

Fue obligatorio para poder realizar el taller que asistieran ambos progenitores.

Este taller tuvo una participación de 12 padres/madres, en concreto contó con la participación de dos hombres y diez mujeres.

El taller fue dirigido por el profesional Jesús Bernal.



5. TALLER: ROBÓTICA Y VIDEOJUEGOS

La estimulación que nos brindan los videojuegos puede ser controlada suponiendo esto un gran apoyo para nuestros propósitos. Se puede equilibrar los niveles de estimulación, monitorizando la actividad del alumno cuando usa los videojuegos. Esta es la base sobre la que se apoya este taller.

Los niños no son conscientes, pero las diferentes pruebas están fomentando capacidades cómo la conciencia del tiempo, la capacidad de planificación o el comportamiento social. Todo esto permite pensar en que los videojuegos, bien seleccionados, y utilizados con un enfoque terapéutico, pueden permitir que los afectados de TDAH trabajen de una manera mucho más eficiente y marcada con alto componente lúdico los siguientes objetivos:

- Mejora de la atención y concentración del niño.
- Favorece la colaboración del niño/a con los agentes educativos (padres, profesores y personal de seguimiento).
- Crea una rutina adecuada sin establecer una dependencia.
- Mejora del dominio y favorece el autocontrol.
- Aumenta la motivación.
- Aumenta el autoconcepto.

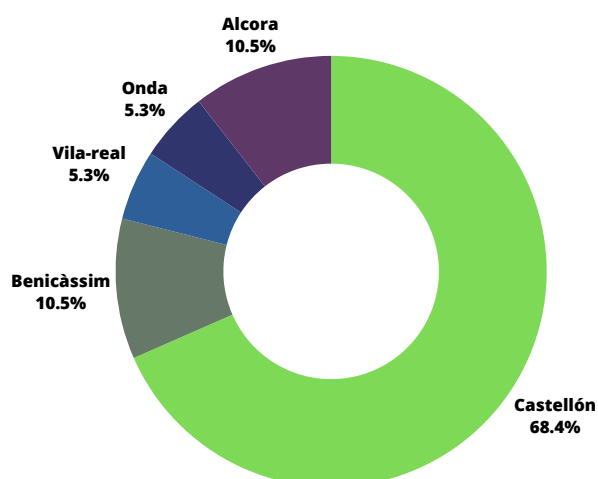
Para lograr estos objetivos los niños/as debían compartir los ordenadores, en grupos de dos. Esto permitió poner en práctica las habilidades sociales, la empatía, el autocontrol y la capacidad de negociación. Además, aunque la actividad se encontraba dirigida por un especialista, se permitió que cada grupo personalizara el videojuego en función de sus gustos, lo que permitió expresar su creatividad y aumentó la autoestima y la motivación.

Por ello, se establecen dos grupos para organizar el CAMPUS ROBOTIX, un grupo para niños y niñas de primaria y otro para adolescentes de secundaria.

El CAMPUS se celebró los días: 22, 23, 26, 27, y 28 junio, de 9.00 a 13.00h.

El objetivo del mismo consistía en realizar diferentes actividades como crear videojuegos, ser creativos, robótica con lego y realidad virtual y aumentada.

De este taller participaron 7 adolescentes de secundaria: 6 chicos y una chica. Y por otro lado, 12 participantes de primaria: 2 niñas y 10 niños.



DEL 22 AL 28 DE JUNIO DE 9 A 13H

CAMPUS ROBOTIX

ROBÓTICA CON LEGO
CREACIÓN DE VIDEOJUEGOS
CREATIVIDAD
REALIDAD VIRTUAL
REALIDAD AUMENTADA

FECHAS: 22,23,26,27 Y 28 DE JUNIO
HORARIO: DE 9 A 13H

www.robotixcastellon.com
C/ Subercanillo, nº 2, Castellón

ROBOTIX APADAHICAS

5. TALLER: ROBÓTICA Y VIDEOJUEGOS

La estimulación que nos brindan los videojuegos puede ser controlada suponiendo esto un gran apoyo para nuestros propósitos. Se puede equilibrar los niveles de estimulación, monitorizando la actividad del alumno cuando usa los videojuegos. Esta es la base sobre la que se apoya este taller.

Los niños no son conscientes, pero las diferentes pruebas están fomentando capacidades cómo la conciencia del tiempo, la capacidad de planificación o el comportamiento social. Todo esto permite pensar en que los videojuegos, bien seleccionados, y utilizados con un enfoque terapéutico, pueden permitir que los afectados de TDAH trabajen de una manera mucho más eficiente y marcada con alto componente lúdico los siguientes objetivos:

- Mejora de la atención y concentración del niño.
- Favorece la colaboración del niño/a con los agentes educativos (padres, profesores y personal de seguimiento).
- Crea una rutina adecuada sin establecer una dependencia.
- Mejora del dominio y favorece el autocontrol.
- Aumenta la motivación.
- Aumenta el autoconcepto.

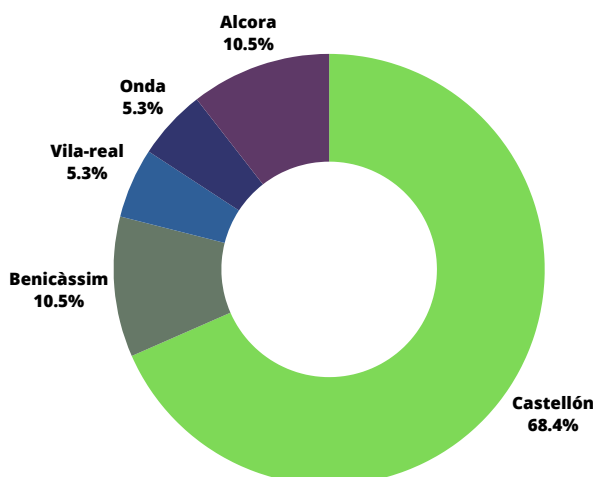
Para lograr estos objetivos los niños/as debían compartir los ordenadores, en grupos de dos. Esto permitió poner en práctica las habilidades sociales, la empatía, el autocontrol y la capacidad de negociación. Además, aunque la actividad se encontraba dirigida por un especialista, se permitió que cada grupo personalizara el videojuego en función de sus gustos, lo que permitió expresar su creatividad y aumentó la autoestima y la motivación.

Por ello, se establecen dos grupos para organizar el CAMPUS ROBOTIX, un grupo para niños y niñas de primaria y otro para adolescentes de secundaria.

El CAMPUS se celebró los días: 22, 23, 26, 27, y 28 junio, de 9.00 a 13.00h.

El objetivo del mismo consistía en realizar diferentes actividades como crear videojuegos, ser creativos, robótica con lego y realidad virtual y aumentada.

De este taller participaron 7 adolescentes de secundaria: 6 chicos y una chica. Y por otro lado, 12 participantes de primaria: 2 niñas y 10 niños.



DEL 22 AL 28 DE JUNIO DE 9 A 13H

CAMPUS ROBOTIX

ROBÓTICA CON LEGO
CREACIÓN DE VIDEOJUEGOS
CREATIVIDAD
REALIDAD VIRTUAL
REALIDAD AUMENTADA

FECHAS: 22,23,26,27 Y 28 DE JUNIO
HORARIO: DE 9 A 13H

www.robotixcastellon.com
C/ Subercincha nº 2, Castellón

ROBOTIX

6. TALLER: ESCAPE ROOM

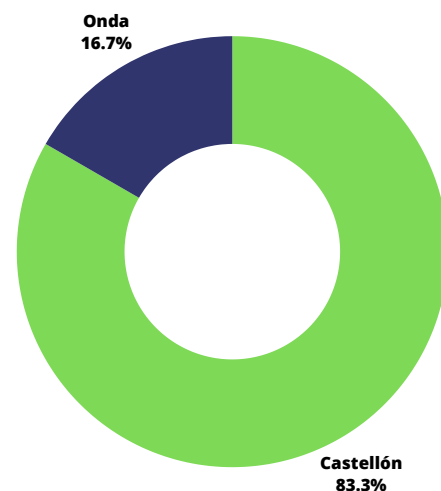
Un Escape Room es una experiencia única que pone a prueba las habilidades y, sobre todo, la capacidad de deducción. Se trata de una aventura que se vive en primera persona y que consiste, en la mayoría de los casos, en escapar de una habitación superando todos los retos y enigmas que hay en ellas. Esta metodología, si se usa con las herramientas adecuadas, puede ser un gran aliado en el proceso de aprendizaje ya que fomenta la generalización de aprendizajes y la curiosidad. En concreto, se trabajan las siguientes habilidades: atención, funciones ejecutivas, deducción, percepción visual, procesos lectores (precisión y comprensión), memoria visual, visopercepción, visoconstrucción y velocidad de procesamiento.

También pone en práctica el trabajo cooperativo y las habilidades sociales. Es por ello, que esta puede ser una actividad muy adecuada de entrenamiento para TDAH adolescentes. Por ello, desde la asociación, se quiere fomentar este tipo de actividad no solo para el trabajo cooperativo entre iguales, sino también como actividad a desarrollar en familia. El objetivo no es solo trabajar las mismas habilidades que son un hándicap para ellos mediante una actividad lúdica, sino que ayude a establecer nuevos canales de comunicación entre los miembros de la unidad familiar. De esta forma, se pretende mejorar el ambiente familiar y las habilidades sociales entre iguales. La asociación planteó una actividad/talleres para las personas asociadas de que estuvieran cursando primaria y secundaria.

Una vez ofertados ambos grupos, finalmente sólo se pudo realizar (en función de la inscripción) el ESCAPE ROOM para el grupo de personas que cursaban primaria.

En este taller participaron todo niños, un total de 6.

El taller lo impartió Azahara Catalán, psicopedagoga.



7. TALLER: Educación, derechos y salud sexual.

La actividad sexual es un área donde los adolescentes que son impulsivos suelen meterse en problemas.

Muchos adolescentes con TDAH tienen dificultad para detenerse o considerar las consecuencias antes de actuar. Es más probable que los adolescentes con TDAH se vuelvan sexualmente activos a una edad más temprana que sus compañeros. También son más propensos a no usar protección y tener embarazos no planificados. Nuevamente, las dificultades del funcionamiento ejecutivo son la causa.

Es por ello, que APADAHICAS ha elaborado un taller sobre salud sexual con el fin de ayudar a los adolescentes con TDAH a manejar esas experiencias de manera segura, que pueden desarrollar su confianza y sentar las bases para que tengan relaciones felices y saludables, tanto ahora como a medida que crecen. El taller tiene los siguientes objetivos:

- Dar apoyo y entender las inquietudes, curiosidades y dudas que puedan aparecer en los jóvenes en relación con su sexualidad.
- Ofrecer información sobre las relaciones sexoafectivas.
- Enfermedades de transmisión sexual y prácticas.
- Proteger los derechos en materia de salud sexual.

El taller se compondrá de 3 sesiones dirigidas a los adolescentes con el siguiente contenido:

- La sexualidad no es solo sexo.
- Amor y otros vínculos.
- Consentimiento.

Además, habrá una sesión dirigida a las familias. Informativa y para ofrecer asesoramiento.

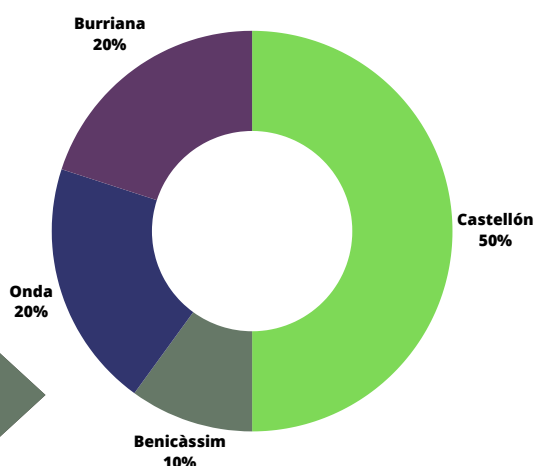
Taller impartido por DESSEX (asociación colaboradora). El taller estaba dirigido para jóvenes (a partir de 12 años) y familias, dividiendo las sesiones, sábados por la mañana, de la siguiente manera:

-Sábado 9, 16 y 23 de septiembre de 11-13h: talleres para jóvenes.

-Sábado 30 de septiembre de 11-12.30: taller para familiares.

Este taller se celebró gracias a la cesión del espacio de COCEMFE Castelló.

En el taller participaron 10 jóvenes (3 chicas y 7 chicos) y sus familiares.



8. TALLER: Comunicación positiva.

Taller impartido por Sandra Fabra, psicóloga y colaboradora de nuestra entidad, pensado para padres, madres y/o tutores y familiares.

El taller se organizaba en sesiones de 2 horas los lunes por la tarde y contó con 6 sesiones.

Los hijos adolescentes con TDAH tienen dificultades para controlarse, por lo que debemos evitar ponerlos en ciertas situaciones en las que levantemos el tono de voz, empleemos gestos agresivos, etc. En situaciones en las que nuestros hijos nos desafíen, debemos dejarles claro con nuestra actitud que no vamos a entrar a la pelea, y saber que convertir las discusiones en peleas habituales puede suponer un riesgo claro para la aparición de violencia física y verbal.

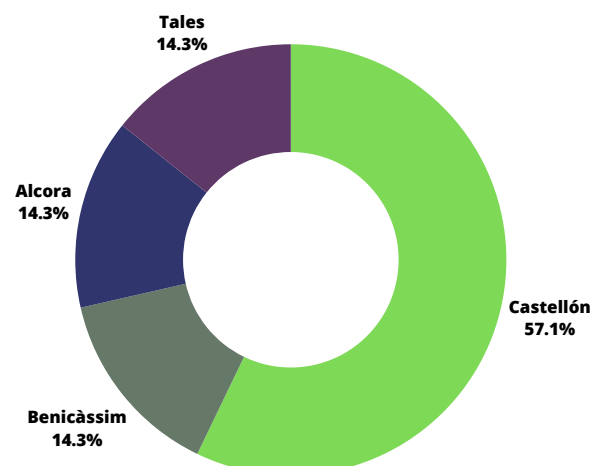
Los padres son los encargados de modelar la respuesta de los hijos, lo que no quiere decir que la conducta del hijo sea consecuencia directa de lo que hagan los padres, pero sí que los padres pueden llegar a crear ciertas condiciones en las que los hijos puedan emitir una u otra respuesta. Emplear la violencia física, verbal o emocional ante el adolescente con TDAH es la forma de convertir en un problema grave un trastorno que el adolescente puede llegar a manejar de una manera adecuada si cuenta con las pautas y la formación adecuada.

En definitiva, los padres deben ser capaces de resolver los conflictos de una manera adecuada, no hacerlo "en caliente", dar opciones a los adolescentes, no tomar decisiones bajo presión, etc. Debemos estar preparados y prever que en ocasiones los hijos pueden recurrir a emplear descalificaciones o incluso contacto físico como empujones en el "calentón" de la discusión.

Para el desarrollo de este aprendizaje se preparó este taller, donde un profesional puso a los padres en situaciones habituales de conflicto y enseñó técnicas de comunicación a los padres.

En el taller participaron 14 personas (4 parejas y 6 familiares de forma individual. De estos beneficiarios/as 5 fueron hombres y 9 mujeres.

Este taller se realizó en las instalaciones del Hospital General de Castellón, cedidas de forma altruista para el mismo.



9. TALLER: En qué líos me puedo meter 2.0

Tras haber constituido el taller que hemos explicado con anterioridad: “En qué líos me puedo meter”, las personas asociadas demandaron, a final de año, que se lanzase de nuevo otra edición pero esta vez contando con dos grupos, uno para adolescentes y otro para padres, madres y familiares.

En este taller (que seguirá en marcha en 2024) participan en los grupos las siguientes personas:

- Grupo de adolescentes; 15 personas.
- Grupo familiares: 16 personas.

El objetivo del taller sigue siendo abordar situaciones cotidianas que pueden llevar a conflicto y que precisan de apoyo para la gestión.

El taller se realiza en las instalaciones del Gaetà Huget y está impartido por dos profesionales de la psicología: Amanda Meliá de Alba y Armando Mañogil Pacheco.

¿EN QUÉ LÍOS ME PUEDO METER?

GRUPO DE APOYO → **Nosotros ponemos las sillas, ¿qué tema eliges tú para empezar?**

¿Y por qué tengo que pedir perdón?
Siempre acabamos enfadados cuando hay exámenes
¿Pasará algo con un porro? ¿y con una borrachera?
A veces pienso que no me escucha
¿A quién le cuento lo solo que me siento?
Todo esto me supera

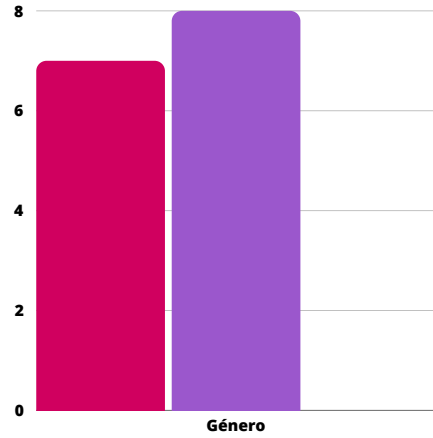
Mayores y adolescentes tenéis vuestros grupos en APADAHCAS

APADAHCAS
ASOCIACIÓN DE PADRES DE ALUMNOS DEL INSTITUTO DE ACTIVIDAD E IMPREACTIVIDAD

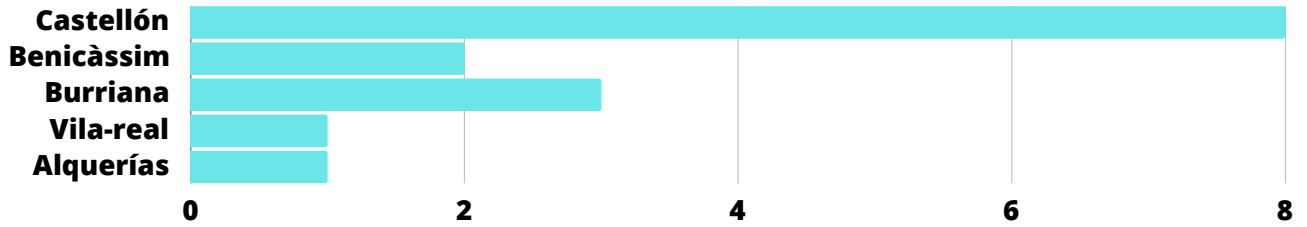
Horario: sábados de 10:00 a 12:00
Frecuencia: 2 veces al mes

¿Y por qué tengo que pedir perdón?
Siempre acabamos enfadados cuando hay exámenes
¿Pasará algo con un porro? ¿y con una borrachera?
A veces pienso que no me escucha
¿A quién le cuento lo solo que me siento?
Todo esto me supera

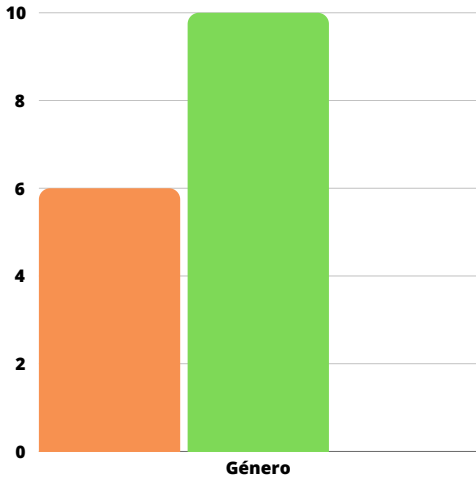
Grupo de jóvenes adolescentes:



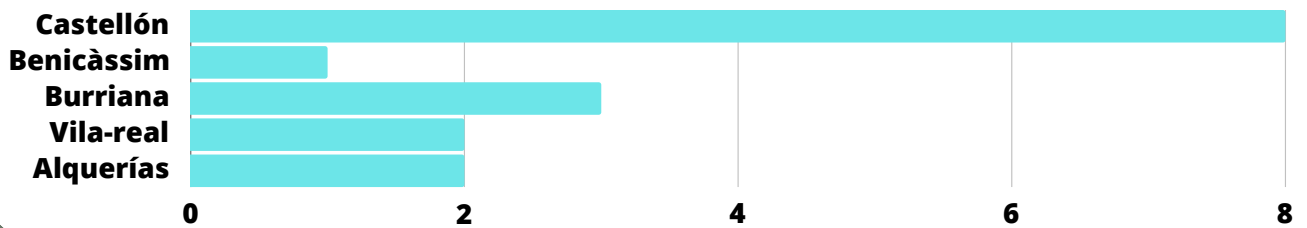
Localidad



Grupo de familiares:



Localidad



10. TALLER: TÉCNICAS DE ESTUDIO.

Los alumnos con TDAH tienen problemas para manejarse con el tiempo. Lo más socorrido cuando un alumno con TDAH tiene dificultades con el manejo del tiempo es utilizar ayudas externas como indicarle que ya es hora de empezar, avisarle del tiempo que tiene disponible, o utilizar con él agendas, horarios o calendarios, o enseñar técnicas para priorizar tareas.

Sin embargo, su trastorno no les permite interiorizar todos estos procesos del manejo del tiempo de la misma forma que el resto de la población juvenil. Por ello, se ha programado este taller, con el fin de entrenar la habilidad de estimación temporal para sucesos pasados y futuros: ¿Cuánto te parece que has tardado en...?, ¿Cuánto crees que tardarás en...?

Por ello en este taller se pretende reforzar los conceptos temporales. El método utilizado para lograr estos objetivos es el siguiente:

Proceso

Planificar las tareas

Planificar el tiempo

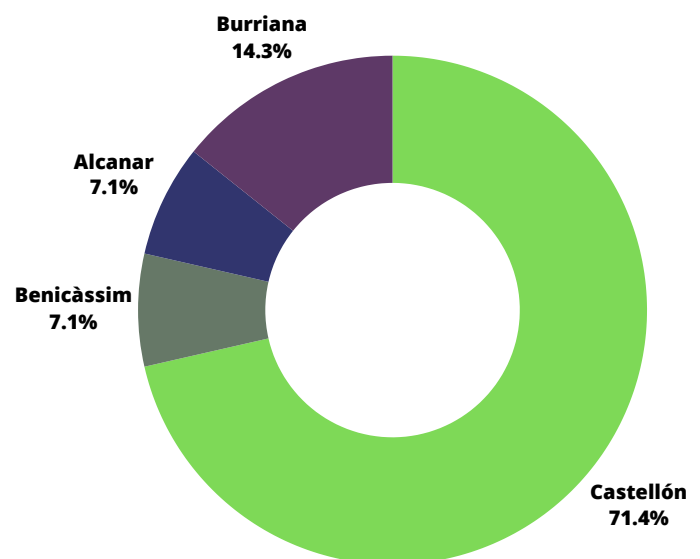
Desarrollo del plan de trabajo establecido

Taller impartido por María Jesús Moliné, neuropsicóloga y colaboradora de nuestra entidad.

El taller se constituyó con un horario intensivo los días vacacionales escolares 26, 27, 28 y 29 pensado para estudiantado de la ESO en adelante. El horario era intensivo también: 9h-14h.

El taller estaba organizado en las instalaciones gratuitas de COCEMFE Castelló y tenía, para los participantes, un escape room como gratificación final.

En el taller participaron 14 personas (9 chicos y 5 chicas).



7. AGRADECIMIENTOS

A la Excma. Diputación de Castellón por la concesión de una subvención.

A la Fundación Bancaria Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona, "la Caixa", por la concesión de una subvención.

A la socia colaboradora M^a Teresa Saura por sus gestiones para la realización de trámites con distintos organismos públicos, presentando diversa documentación, así como en la organización de actividades y talleres.

Al socio Jaime Gil y Cristina Rebollo por la gestión de la lotería de navidad.

A los ponentes de nuestras Jornadas Formativas sobre TDAH que se celebraron los días 21 y 28 de octubre por su colaboración altruista. En concreto a:

- D. Alberto Real Dasi (Psiquiatra Hospital Universitario Dr. Pesset Alexandre Valencia)
- D^a Amanda Meliá (Psicóloga).
- D. Miquel Casas (Catedrático de Psiquiatría en la Universitat Autònoma de Barcelona)

Queremos expresar nuestra más profunda gratitud por su dedicación y compromiso con nuestro colectivo.

De forma especial, se quiere agradecer la colaboración de Jaume y Jorge, hijos de antiguos miembros de la Junta Directiva, que han participado en nuestras jornadas para dar visibilidad a nuestro colectivo.

A la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE), por su inestimable colaboración con nosotros cediendo el uso de sus espacios para la realización de nuestras actividades y talleres.



A nuestros socios por la gestión y venta de la lotería de navidad:

- Cristina Rebollo (socia)
- Jaume Gil (socio)
- Pilar Roig (socia)
- Carmen Carayol (socia)
- Amparo Piquer (socia)
- Eva Almela (socia)
- Carmen Flores (exsocia)
- Mayte Asensio (socia)
- M^a José Beltrán (socia)

Equipo colaborador:

Psicólogos: Desirée Sánchez Chiva, Francisca Castellano García, M^a Jesús Moliné Oses, M^a Jesús Endrino y Eugenia Almela.

Neuropediatra: Jesús García Tena.

Gabinete de prensa: Chayo Fernández Tejeda.

Formadora de padres y profesores, en centros docentes: Sandra Fabra Felip

Trabajadora Social: Esther Marqués Sifre

A todos ellos por su inestimable colaboración y el esfuerzo realizado para que esta asociación pueda llevar a cabo todos sus proyectos.

Organismos y entidades:

U.S.M.I. (Unidades de Salud Mental Infantil I y II ubicadas en el Centro de Salud Gran Vía y en la C/ Useras nº 1 de Castellón), Asociación, Federación de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos "Penyagolosa" (F.A.M.P.A.).

Por la labor conjunta realizada ante las instituciones Valencianas, a las Asociaciones de TDAH de España y FEAADAH.

A todos ellos porque colaboran con nosotros y nos ayudan a avanzar hacia un futuro mejor.

