

MEMORIA ANUAL



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

ANUALIDAD 2025

1. PRESENTACIÓN.....	2
2. ¿QUÉ ES APADAHCAS?	4
3. ÓRGANOS DE GOBIERNO Y REPRESENTACIÓN	6
4. JUNTA DIRECTIVA - Representación institucional y Representación formativa.....	9
5. PROCESOS ESTRATÉGICOS.....	11
6. ACTIVIDADES ORGANIZADAS	15
7.1. ACTIVIDADES GENERALES:	16
7.1.1. Atención a las personas asociadas y ciudadanía en general.....	16
7.1.2. Escuelas de familias.....	17
7.1.3. Grupo de ayuda mutua de WhatsApp “El racó de les famílies”	19
7.1.4. Charlas en centros educativos	19
7.1.5. Día nacional del TDAH.....	19
7.1.6. Día Internacional de los derechos de la infancia y la adolescencia	20
7.1.7. Concurso de tarjetas navideñas	21
7.2. TALLERES.....	22
7.2.1. Taller: En qué líos se puede meter un TDAH.....	22
7.2.2. Taller de expresión y bienestar	23
7.2.3. Taller de musicoterapia	26
7.2.4. Taller de cerámica para primaria y para secundaria.....	28
7.2.5. Charla/Taller sobre adicciones	31
7.2.6. Taller de técnicas de estudio: MEMORIZACIÓN	33
7.2.7. Taller de robótica y tecnología	37
7.2.8. Taller: En qué líos me puedo meter 3.0	40
7. AGRADECIMIENTOS.....	42

1. PRESENTACIÓN

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, con mayor o menor éxito cada año. Sin embargo, el déficit económico del año 2023 nos instó a realizar un esfuerzo en la búsqueda de otras fuentes de financiación, a través fundamentalmente de solicitudes de ayudas en forma de subvenciones. Fruto del ingente trabajo realizado, la anualidad 2024 marcó un hito histórico en las resoluciones de ayuda obtenidas, tanto de entes públicos como privados, lo que permitió realizar gran cantidad de talleres y actividades para nuestros socios.

Sin embargo, el 2025 se ha vuelto a revelar como un año duro por falta de lograr la suficiente ayuda económica para soportar todas las actividades planteadas. Así pues, este año se ha presentado como un año de austeridad, sobre todo en el último trimestre, debido a la falta de financiación de las administraciones públicas. Todo ello revela que nuestra entidad es altamente sensible al contexto externo que la rodea y a la dependencia de resoluciones de ayuda que no son publicadas hasta bien entrado el último trimestre del año y que no facilita una respuesta rápida por nuestra entidad.

Durante el 2025 las actividades de nuestra asociación se han llevado a cabo en espacios con bajo coste. Fruto de la necesidad de buscar nuevos emplazamientos gratuitos o de menor coste para nuestras actividades surgió la colaboración con otra asociación, COCEMFE Castellón (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica), a quienes queremos hacer mención especialmente. 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 aprovechamos en 2025. Ello no ha significado que de forma puntual, no se hayan realizado actividades en otros espacios, pero buscando siempre el menor coste económico posible.

Sin duda, la dependencia económica de nuestra entidad ante las subvenciones públicas y privadas será objeto de estudio y análisis en el futuro, buscando maximizar los recursos limitados que tenemos.

Por otro lado, también cabe señalar que, aunque en 2024 la Consejería de Sanidad se puso en contacto con nosotros nuevamente para reactivar el protocolo sanitario para el TDAH y que

ANUALIDAD 2025

esperábamos que 2025 fuera ya el año de su publicación, éste aún no ha visto la luz. Las reuniones con la administración pública sanitaria han sido prolíficas y esperamos que, sin duda alguna, este protocolo marcará un hito muy importante para nuestro colectivo. Se trata de un documento totalmente necesario para la coordinación de dos ámbitos tan necesarios para los afectados por TDAH y sus familias como son el sanitario y educativo.

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 aumentar el 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 2025 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. Nuestro objetivo es 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

ANUALIDAD 2025

2. ¿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 240 familias, y continúa realizando una gestión austera de sus recursos de forma 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 que se han estado realizando en los últimos años.

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. Uno de los objetivos de esta asociación es 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 y que se encuentran publicados en nuestra web.



APADAHCAS

ASOCIACIÓN DE PADRES
DE AFECTADOS POR
DÉFICIT DE ATENCIÓN
E HIPERACTIVIDAD

ANUALIDAD 2025

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.

3. 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 cuatro 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.

MIEMBROS DE LA JUNTA DIRECTIVA APADAHCAS	
Presidenta:	Mónica Mingarro Martí
Vicepresidenta:	Alicia Mateu Mollá
Secretaria:	Sheila Renau Andreu
Tesorera:	Begoña Calduch Beltrán
Vocales:	Maite Vernia Badenes
	Joaquín Martínez Plaza
	Susana Fas Gómez
	Laia Carda Salvador
	María Ferrández Bacas

En la última asamblea general ordinaria celebrada el 24 de mayo de 2025 se informó a los presentes de las gestiones realizadas durante 2024.

Durante el año 2025 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 o bien se han realizado por videollamada a través de Google Meet, en caso de no poder realizarse de forma presencial.

ANUALIDAD 2025

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. A continuación, se muestran las reuniones mantenidas en 2025:

REUNIONES JUNTA DIRECTIVA APADAHCAS	
Enero:	Día 16
Febrero:	Día 13
Marzo:	Día 06
Abril:	Día 03 y 16
Mayo:	Día 22
Junio:	Día 19
Julio:	Día 18
Agosto:	-
Septiembre:	Día 11 y 25
Octubre:	Día 16
Noviembre:	Día 13
Diciembre	Día 11

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:	Amanda Meliá de Alba Alba Magallón Francisca Castellano García M.ª Jesús Moliné Oses Eugenia Almela
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	

ANUALIDAD 2025

De los proyectos de subvenciones y posterior justificación se ha hecho cargo nuestra Presidenta, Mónica Mingarro, junto con la trabajadora social contratada.

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.

ANUALIDAD 2025

4. JUNTA DIRECTIVA - Representación institucional y Representación formativa

APADAHCAS mantiene contacto con las diversas instituciones que intervienen en el buen proceso evolutivo de la presencia del TDA-H en nuestra sociedad y con ello presenta sus objetivos y proyectos tanto a corto como a largo plazo.

Estamos en contacto con diversas asociaciones para ayudar a los afectados por TDAH, que tengan comorbilidades que les impidan avanzar, para informarles sobre su existencia y posibilidad de mejorar, y derivarlos, en su caso, si nuestros profesionales colaboradores estimaran que es necesario trabajar áreas que se puedan desarrollar mejor en otras asociaciones, teniendo en cuenta que algunos trastornos llevan asociado el TDAH en un alto porcentaje.

APADAHCAS participa en diversos actos a través de sus miembros con responsabilidad para poder aumentar sus conocimientos sobre el trastorno y difundir la existencia del TDAH.

A continuación, se reflejan las citas mantenidas con diversos organismos en el año 2025:

LUGAR AL QUE VAMOS	LOCALIDAD	NOMBRE DEL EVENTO	FECHA REALIZACIÓN	PERSONAS QUE ASISTEN
Conselleria de Sanidad	Valencia	Reunión con el coordinador autonómico de Salud Mental - Bartolomé Pérez	25/02/2025	Mónica Mingarro y Alicia Mateu
Google Meet		Reunión con las asociaciones TDAH de la CV para tratar el protocolo sanitario	14/03/2025	Mónica Mingarro
Conselleria de Sanidad	Valencia	Reunión con el coordinador autonómico de Salud Mental - Bartolomé Pérez	26/03/2025	Mónica Mingarro y Alicia Mateu
Oficina Central CaixaBank Castellón	Castellón	Firma ayuda CaixaBank	26/03/2025	Mónica Mingarro y Alicia Mateu
Salón de Plenos del Ayuntamiento, sito en Plaza Mayor 1, planta 2ª	Castellón	Reunión Consejo Municipal de Bienestar social	9/04/2025	Alicia Mateu

ANUALIDAD 2025

LUGAR AL QUE VAMOS	LOCALIDAD	NOMBRE DEL EVENTO	FECHA REALIZACIÓN	PERSONAS QUE ASISTEN
Salón de Plenos del Ayuntamiento, sito en Plaza Mayor 1, planta 2ª	Castellón	Reunión Consejo Municipal de Bienestar social	9/04/2025	Alicia Mateu
Google Meet		Reunión con las asociaciones TDAH de la CV para tratar el protocolo sanitario	22/04/2025	Mónica Mingarro y Alicia Mateu
Zoom		Reunión con el coordinador autonómico de salud mental – Bartolomé Pérez	30/07/2025	Mónica Mingarro y Alicia Mateu
Teams		Reunión Projecte INCLOU de la Universitat Jaume I	18/07/2025	Mónica Mingarro y Esther Marqués
Google Meet		Coordinación derivaciones de socios con Amanda Meliá	28/07/2025	Mónica Mingarro, Amanda Meliá y Esther Marqués
Edifici Quatre Cantons – C/ Enmedio 82, planta 1ª Salón de actos.	Castellón	Reunión Consejo Municipal de Bienestar Social	1/10/2025	Alicia Mateu
Edifici Quatre Cantons – C/ Enmedio 82, planta 1ª Salón de actos.	Castellón	Reunión Consejo Municipal de Bienestar Social	26/11/2025	Alicia Mateu

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: “Jornadas TDAH 2025” celebradas el 18 y 25 de octubre, en un formato presencial, que forman parte del programa del mes Europeo de sensibilización sobre el TDAH. La difusión fue mediante redes sociales, web y la redacción de nota de prensa y posterior remisión a los medios de comunicación, habiéndose publicado artículos en diferentes periódicos. Asimismo, nos entrevistaron desde la emisora de radio de la UJI.



JORNADAS APADAHCAS

JORNADAS SOBRE TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD (TDA-H)

18 OCT 2025

- 08:30-09:00 - Entrega de documentación.
- 09:00-09:30 - Inauguración de las jornadas a cargo de **D. JOSÉ RAMÓN NEGRE PEÑA** (Director territorial de Sanidad de Castellón)
- 09:30-11:00 - **"Diagnóstico y tratamiento del TDAH"**
Ponente: **Dr. TOMÁS CANTO** (Psiquiatra).
- 11:00-11:30 - Pausa-café
- 11:30-13:00 - **"Nuevo protocolo sanitario del TDAH"**
Ponente: **Dr. TOMÁS CANTO** (Psiquiatra).
- 13:00-13:30 - **"Aplicación de videojuegos educativos inclusivos utilizando aprendizaje adaptativo para tratar síntomas del TDAH en menores"**
Ponente: **D. CHRISTOPHER MORALES** (Psicólogo Universidad Jaume I Castellón)
- 13:30-14:00 - Testimonio

25 OCT 2025

- 08:30-09:00 - Entrega de documentación.
- 09:00-09:30 - Inauguración de las jornadas a cargo de **Sra. M.ª CARMEN PASTOR VERCHILI** (Vicerrectora del estudiantado y vida saludable)
- 09:30-11:00 - **"Pautas en el ámbito escolar y familiar para TDAH"**
Ponente: **Dra. AMANDA MELIÀ DE ALBA** (Doctora en psicología, especialista en trastorno del neurodesarrollo y psicoterapeuta).
- 11:00-11:30 - Pausa-café
- 11:30-13:00 - **"El cuidado de la familia TDAH"**
Ponente: **Dra. ALBA MAGALLÓN** (Psicóloga).
- 13:00-14:00 - Testimonio
- 14:00 - Clausura de las jornadas

UNIVERSITAT JAUME I
Sala d'Actes de la Facultat de Ciències de la Salut

feaadah
Diputació de Castelló
Ajuntament de Castelló

ANUALIDAD 2025

Algunas de las fotografías de las jornadas son las siguientes:

DÍA 18 DE OCTUBRE



DÍA 25 DE OCTUBRE



ANUALIDAD 2025

De aquí queremos hacer constar y expresar, un año más, nuestro agradecimiento a la U.S.E. (Unidad de Soporte Educativo), por contar con APADAHCAS para formar parte de este proyecto y por su contribución a la sensibilización de la comunidad universitaria y población en general respecto a la atención a la diversidad y las necesidades educativas especiales de nuestros hijos/as.

Cabe señalar que la UJI ha colaborado con nuestra asociación en la realización de estas jornadas a través de la utilización del Salón de Actos de la Facultad de Ciencias de la salud sin coste alguno. Igualmente, las jornadas fueron grabadas sin coste para APADAHCAS y el uso de la plataforma Zoom para la emisión en streaming también fue gratuita.

Se ofertaron un total de 174 plazas, de las cuales 100 están destinadas a estudiantes de la Universitat Jaume I de Castellón y las otras 74 plazas estaban destinadas a socios de APADAHCAS y cualquier otra persona interesada en el tema. Finalmente se inscribieron 53 estudiantes de la UJI, 26 socios y 21 no socios. En esta ocasión las jornadas fueron grabadas, pero no se emitieron en streaming. En total, asistieron 100 personas a nuestras jornadas.

Por último, 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 trabajando con la difusión 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>

Finalmente, continuamos con la divulgación el libro interactivo: "*Estimada profesora. Tinc TDAH, m'ajudes?*", realizado en 2013 por personas que colaboraron desinteresadamente con APADAHCAS.



En 2023 se planteó un rediseño de este libro interactivo, con el fin de hacerlo más atractivo e intuitivo para los profesores. Se sigue llevando a cabo dicha labor con la colaboración de Cristina Rebollo, de la Universitat Jaume I de Castelló.

6. ACTIVIDADES ORGANIZADAS

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 y que, en 2025, corresponden a las siguientes:

ACTIVIDADES GENERALES:

- Atención a las personas asociadas y ciudadanía en general.
- Escuelas de familias.
- Grupo de ayuda mutua de Whatsapp “El racó de les famílies”.
- 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 de expresión corporal para primaria
- Taller de musicoterapia para primaria
- Taller de cerámica para primaria
- Taller de cerámica para secundaria
- Taller de memorización de estudio para secundaria.
- Charla sobre adicciones para secundaria
- Taller de robótica y tecnología para primaria
- Taller de robótica y tecnología para secundaria
- Taller: En qué líos se puede meter un TDAH 2.0
- Taller: En qué líos se puede meter un TDAH 3.0

ANUALIDAD 2025

A continuación, se detallan cada uno de los puntos anteriormente citados:

7.1. ACTIVIDADES GENERALES:

7.1.1. Atención a las personas asociadas y ciudadanía en general

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, así como por llamada telefónica hemos contabilizado más de 320 solicitudes en el año 2025.

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 la Trabajadora Social y/o miembros de la Junta Directiva. En alguna ocasión por personas de voluntariado, que, sin ánimo de lucro, ofrecen su tiempo, formación y experiencia para atender a las familias, que en la mayoría de las 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 sí 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.

ANUALIDAD 2025

Nuestra sede se encuentra en la C/ Dean Martí No 46, entresuelo C.P. 12004 de Castellón de la Plana, donde atendemos a las personas que lo soliciten, 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 y de la Trabajadora Social que atienden la sede las tardes de los miércoles y jueves.

7.1.2. 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 pueden 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 a 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.

ANUALIDAD 2025

Este año las Escuelas de Familias han sido realizadas presencialmente y las sesiones son grabadas (pudiendo acceder a las mismas únicamente las personas socias). Las sesiones se han realizado una vez al mes, con una duración de 2 horas (de 10:30h a 12:30h), la mayoría de ellas en las instalaciones de COCEMFE CASTELLÓN, de forma gratuita, gracias a un convenio de colaboración firmado también este mismo año.

Las Escuelas de Familias programadas en 2025 han sido:

- 18 enero 2025: Fomentar las habilidades de autonomía en TDAH
- 15 febrero 2025: Afrontando el TDAH: tenemos el diagnóstico y... ¿Ahora qué?
- 08 marzo 2025: Ayudas y becas para las familias TDAH
- 05 abril 2025: Derechos y adaptaciones de tu hijo en educación
- 24 mayo 2025: Educación no violenta
- 15 noviembre 2025: TDAH en niñas. Investigación en Valencia.
- 13 diciembre 2025: Adicciones y TDAH.

AÑO 2025	ASISTENTES	MUJER	HOMBRE
	Totales		
ENERO	22	16	6
FEBRERO	16	11	5
MARZO	45	37	8
ABRIL	48	33	15
MAYO	28	25	3
NOVIEMBRE	28	15	13
DICIEMBRE	35	26	9
TOTALES	222	163	59

ANUALIDAD 2025

7.1.3. Grupo de ayuda mutua de WhatsApp “El racó de les famílies”

Continuamos con el grupo de WhatsApp denominado “Racó de les Famílies” donde l@s padres/madres de la asociación que lo desean y muestran su conformidad, son incorporados 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 153 miembros y/o participantes.

7.1.4. Charlas en centros educativos

Durante 2025 se realizaron varias charlas en centros de la provincia para la sensibilización de la comunidad educativa con el TDAH. Las charlas fueron realizadas por nuestra colaboradora Sandra Fabra y profesional especializada en materia de TDAH y el abordaje del mismo. En concreto este año se ha acudido a los siguientes centros de educación:

CENTRO	LOCALIDAD	FECHA	OBSERVACIONES
CEIP Villalonga	Burriana	15/1/2025	Alumnado
Santa Águeda	Benicasim	20/1/2025	Profesorado
Colegio Público Comtessa	Lucena	5/2/2025	Profesorado
CEIP Villalonga	Burriana	2/4/2025	Alumnado
CEIP Villalonga	Burriana	9/4/2025	Alumnado

7.1.5. Día nacional del TDAH

El pasado 27 de octubre conmemoramos el día Nacional del TDAH con el alumbrado en la plaza del Ayuntamiento de Castellón con el lema: #TDAHsinAtenciónSanitaria

ANUALIDAD 2025

El pasado 27 de octubre, con motivo del Día Nacional del TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), se llevó a cabo una jornada dedicada a visibilizar esta condición que afecta a millones de personas y sus familias. Durante el día, se reivindicó el derecho a un diagnóstico adecuado, acceso a tratamientos eficaces y una educación inclusiva que atienda las necesidades específicas de quienes viven con TDAH. Se lanzó un concurso fotográfico y se pidió iluminar edificios públicos de naranja.

Se resaltó que, aunque el TDAH no define a una persona, sí implica desafíos significativos en su vida diaria. Por ello, se subrayó la importancia de combatir los estigmas y las barreras sociales, promoviendo la empatía, la comprensión y el apoyo. También se hizo un llamado a construir una sociedad más inclusiva, que valore la diversidad y trabaje por la equidad para todos.

La jornada incluyó un mensaje claro: la necesidad de una atención sanitaria. Porque seguimos sin una atención sanitaria pública real. Porque no queremos más silencios. Porque cada niño o niña no atendido a tiempo es una vida que se complica innecesariamente.



7.1.6. Día Internacional de los derechos de la infancia y la adolescencia



El pasado 22 de noviembre, en el Parque Ribalta, junto a Apadahcas, se vivió una mañana excepcional dedicada a promover los derechos de la infancia y la adolescencia, destacando especialmente el derecho a la sanidad y a los servicios sanitarios.

ANUALIDAD 2025

Se enfatizó la importancia de estos servicios para las personas con TDAH, considerando que son esenciales para garantizar una atención adecuada, integral y accesible.

El evento fue una celebración del derecho de todas las niñas, niños y adolescentes a contar con el apoyo necesario para desarrollarse plenamente.

Agradecemos la participación de todas las personas que se unieron, compartieron y contribuyeron a este momento especial. ¡Juntas y juntos seguimos construyendo un futuro mejor!

 **NOTICIAS** 

Jornada de los Derechos de la Infancia y Adolescencia



✦ ¡Qué día tan especial vivimos el pasado sábado en la Jornada de los Derechos de la Infancia y Adolescencia!

Gracias por apoyar, preguntar, interesarnos y celebrar con nosotras.

¡Seguimos trabajando por una infancia más visibilizada, acompañada y respetada! ✦ ✦



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

7.1.7. Concurso de tarjetas navideñas

En diciembre de 2025, APADAHCAS organizó el III Concurso de Postales Navideñas, una actividad que invitó a los socios a expresar su creatividad y celebrar juntos el espíritu de la Navidad.

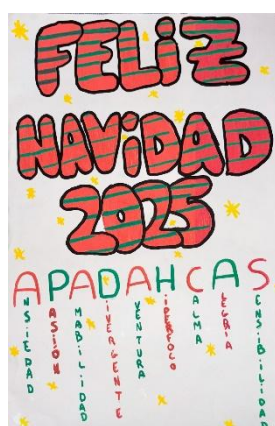
El concurso contó con tres categorías:

- Primaria – Ganador: SERGI MARTÍNEZ CARDA

ANUALIDAD 2025

- Secundaria – Ganador: JOEL CABANES HERNÁNDEZ
- Adultos jóvenes (hasta 25 años, incluyendo bachillerato). – Ganadora: ANNA BERNAT MINGARRO

Se premiaron las postales ganadoras de cada categoría con una tarjeta regalo de 30 € de El Corte Inglés. La recepción de las postales se realizó en formato digital hasta el 30 de noviembre, y las votaciones estuvieron abiertas del 1 al 10 de diciembre a través de Google Forms, permitiendo un único voto por socio, validado con su número de socio. En la Escuelas de Familias de diciembre (13 de diciembre), se anunciaron las ganadoras y se compartieron las fotografías del evento, destacando el talento y entusiasmo de todos los participantes. Esta iniciativa permitió celebrar la Navidad desde el arte y la creatividad, fortaleciendo el sentido de comunidad y participación.



7.2. TALLERES

7.2.1. Taller: En qué líos se puede meter un TDAH

Este taller es la continuación de “En qué líos te puedes meter 2.0”. Así pues, tiene como objetivo abordar situaciones cotidianas que pueden llevar a conflicto y que precisan de apoyo para la gestión. El detalle es el mismo que el expresado anteriormente, por lo que no se vuelve a repetir.

Esta vez la asociación ha decidido, debido a la demanda, dividir la inscripción en 2 grupos. En este caso, se comenta únicamente el primero, ya que es el grupo que inicia la actividad en septiembre de 2024 y la terminará en febrero del 2025. Los asistentes han sido:

-Grupo de adolescentes: 10 participantes.

ANUALIDAD 2025

-Grupo familiares: 11 personas.

Estas sesiones de dos horas se han realizado los sábados, según indica la imagen de difusión, de 10h a 12h.



10 En qué líos se puede meter un **TDAH** **10**

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

Días: Noviembre (16 y 30)
Diciembre (21)
Enero (11, 25)
Febrero (8, 22)
Marzo (1, 15)
Abril (12, 26)
Mayo (10)

Horario: Sábados de 10-12h

Localización: COCEMFE Castelló.

Profesionales: Amanda Meliá y Armando Mañogil

Más información en: asociacion@apadahcas.org

7.2.2. Taller de expresión y bienestar

El taller de expresión y bienestar dirigido a personas con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) generó numerosos beneficios que se reflejaron positivamente en la vida diaria de los participantes.

En el taller participaron **4 niños/as** de edades comprendidas en la etapa educativa de primaria, siendo todos de ellos de Castellón de la Plana.

ANUALIDAD 2025

El taller tuvo lugar en las instalaciones propias de la profesional que las realizó en la localidad de Castellón de la Plana. Y se realizaron en las fechas de Pascua, en concreto los días no lectivos del 22 al 25 de abril de 2025.

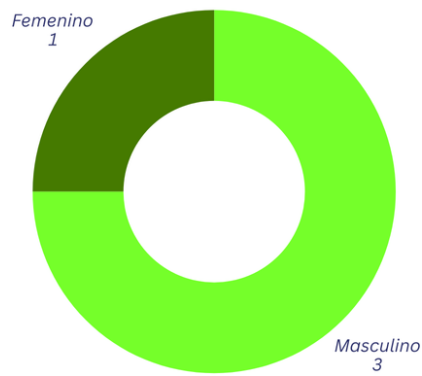
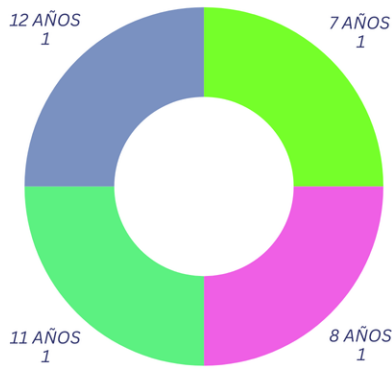
A lo largo de la sesión, los participantes tuvieron la oportunidad de observar y regular sus propias emociones en situaciones diversas. Las actividades planteadas les llevaron a detenerse, identificar cómo se sentían y elegir respuestas más adecuadas en lugar de reaccionar impulsivamente. Esta práctica les permitió manejar mejor, momentos de tensión o pequeños desafíos y, con ello, crear un clima más tranquilo tanto dentro del grupo como en otros espacios donde conviven, ya sean educativos o familiares.

El trabajo en dinámicas compartidas también hizo que las habilidades sociales se pusieran en juego de forma natural. Al interactuar entre ellos, tuvieron que escuchar, expresar ideas con claridad y llegar a acuerdos. En ese intercambio aparecieron gestos de empatía, comunicación más asertiva y estrategias para resolver pequeños conflictos que surgían durante las actividades. Todo ello facilitó que se desarrollaran con mayor seguridad en contextos sociales.

Además, el proceso de adquirir herramientas concretas para afrontar sus retos personales tuvo un impacto directo en su autoestima. A medida que descubrían que podían gestionar mejor sus emociones, comunicarse con más eficacia o tomar decisiones más conscientes, su confianza fue creciendo. La sensación de tener más control sobre sus acciones y sobre la forma en que enfrentan distintas situaciones fortaleció su autonomía y los hizo sentirse más capaces de manejar el día a día con mayor seguridad.

A continuación, se muestran las comparativas de edades, géneros y procedencias de los asistentes:

ANUALIDAD 2025




Expresión y bienestar

A través de dinámicas grupales y juegos creativos, los niños/as podrán mejorar su comunicación y expresar sus emociones en un entorno seguro. Esta actividad favorece la gestión emocional, la interacción social y la confianza en sí mismos.

- Fomentar la expresión emocional y la comunicación
- Mejorar la autoestima y el bienestar personal
- Potenciar la creatividad y la imaginación
- Desarrollar habilidades sociales y cooperativas
- Reducir el estrés y la ansiedad

22, 23, 24 y 25 de abril

09:30-11:30



Precio del taller

15€

7.2.3. Taller de musicoterapia

La realización del **taller de musicoterapia** produjo efectos especialmente significativos en el grupo de niños y niñas de **primaria** con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Fueron **4 niños/as** los que, a lo largo del taller, la música se convirtió en un recurso estructurado que favoreció el desarrollo de habilidades emocionales, cognitivas y sociales difíciles de abordar mediante metodologías tradicionales.

La música se convierte en una vía para canalizar la impulsividad y transformar la energía en movimiento rítmico y ordenado. Al seguir patrones musicales, el cuerpo encuentra un marco claro que favorece el autocontrol y ayuda a que la hiperactividad se exprese de una forma más organizada.

En las dinámicas musicales también se despierta la atención: al escuchar y repetir secuencias, el alumnado se concentra en lo que ocurre momento a momento. La escucha activa se vuelve casi natural, y la planificación surge al anticipar cuándo entrar, qué sonido repetir o cómo coordinarse con el grupo. La memoria auditiva se estimula sin esfuerzo, simplemente a través del juego sonoro.

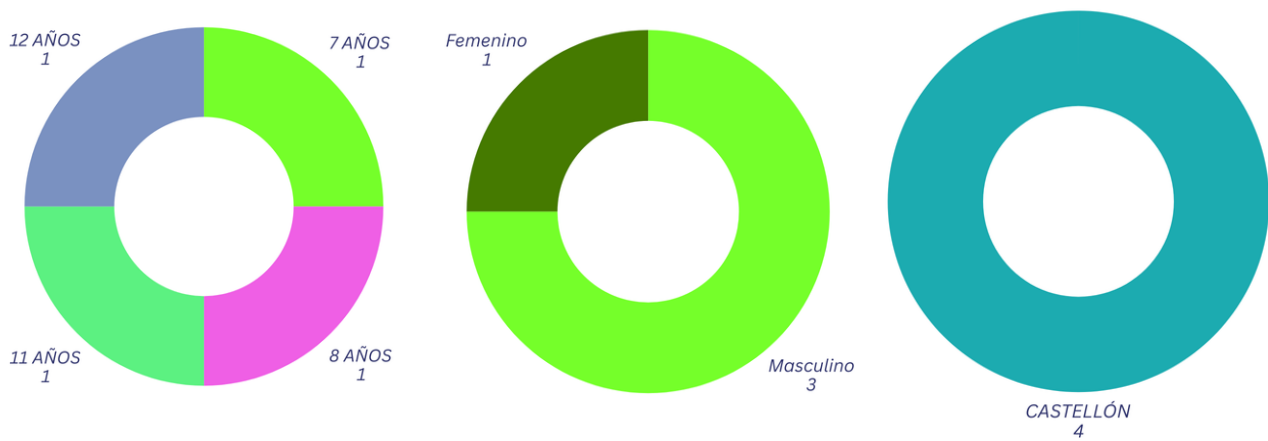
A nivel emocional, la música crea un espacio seguro donde cada persona puede expresarse sin necesidad de palabras. Los sonidos permiten liberar tensiones, calmar el estrés y encontrar un ritmo propio. Además, participar en pequeñas creaciones musicales genera una sensación de logro que nutre la autoestima y refuerza la confianza dentro del grupo.

La dimensión social también se entrelaza con estas experiencias. Para que una secuencia colectiva funcione, es necesario coordinarse, esperar el turno, escuchar a las demás personas. En ese intercambio se fortalece la cooperación y aparece una sensación de pertenencia: la música que surge es algo compartido, construido entre todas y todos.

Cuando estas prácticas entran en el aula, el ambiente general se transforma. El clima se vuelve más armónico y participativo, y el alumnado se siente más implicado en las actividades grupales. La música abre caminos alternativos para comunicar y expresarse, ampliando las posibilidades de conexión dentro del entorno educativo.

ANUALIDAD 2025

A continuación, se muestran las comparativas de edades, géneros y procedencias de los asistentes:



Musicoterapia

La música es una poderosa herramienta terapéutica que estimula el cerebro, mejora la atención y potencia la memoria. A través de ritmos, sonidos y canciones, los participantes podrán canalizar emociones y mejorar su capacidad de concentración.

- Estimular la atención y la memoria
- Fomentar la expresión emocional a través de la música
- Favorecer la relajación y la reducción del estrés
- Mejorar la coordinación y la motricidad
- Desarrollar habilidades sociales en un entorno musical

**24 y 25 de
abril**

11:45-13:45

Precio del taller

10€



ANUALIDAD 2025

7.2.4. Taller de cerámica para primaria y para secundaria

Durante las vacaciones de Semana Santa se desarrolló un **taller de cerámica** dirigido a alumnado con TDAH, organizado con el objetivo de promover habilidades creativas, emocionales y socioeducativas a través del trabajo manual con arcilla. Dada la diversidad de edades de los participantes, la actividad se estructuró en dos grupos diferenciados: **primaria** y **secundaria**.

El **grupo de primaria** estuvo conformado por un total de **7 niños y niñas** mientras que el **grupo de secundaria** contó con la participación de **8 adolescentes**. Esta división permitió adaptar las dinámicas y objetivos del taller a las necesidades evolutivas propias de cada etapa educativa, garantizando una atención individualizada y un mayor aprovechamiento pedagógico y terapéutico.

A continuación, se detallan los beneficios observados en cada grupo:

Primaria

Durante la sesión, el trabajo con la arcilla ayudó a que el alumnado encontrara un ritmo más calmado. Manipular el material redujo conductas hiperactivas y permitió que la energía se gestionara de forma más ordenada. Las acciones repetidas del proceso —amasar, moldear, pulir— sirvieron como pequeñas rutinas que facilitaron el autocontrol, mientras que la atención se centraba en las sensaciones táctiles, disminuyendo la impulsividad inmediata.

El seguimiento de pasos concretos para crear una pieza ayudó a mantener la concentración. El grupo tuvo que planificar qué hacer primero y qué hacer después, además de esperar los tiempos necesarios dentro de la propia dinámica de la actividad. Esto también favoreció la coordinación mano-ojo.

A nivel emocional, la arcilla ofreció una experiencia relajante. La posibilidad de crear una pieza propia permitió expresar ideas y emociones de manera sencilla, y finalizarla generó una sensación clara de logro y autoestima.

En lo social, la sesión promovió la cooperación. El alumnado compartió materiales, respetó turnos y resolvió pequeños errores con más tolerancia. Esto contribuyó a un ambiente de grupo más organizado y colaborativo, incluso en una única jornada.

ANUALIDAD 2025

Secundaria

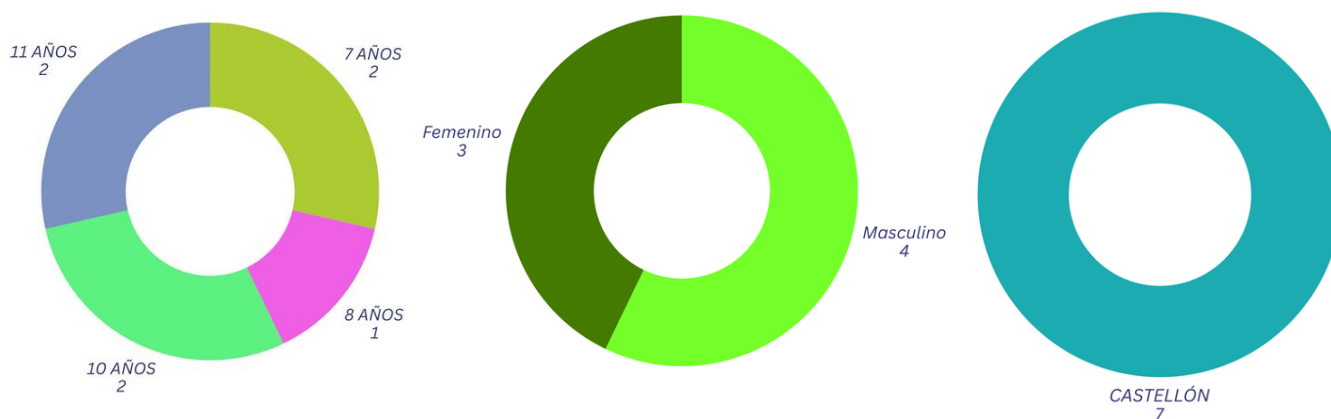
En un solo día, el taller funcionó como una actividad que les permitió regular la intensidad emocional propia de la adolescencia. La manipulación del barro facilitó la descarga de tensión y favoreció la concentración durante el tiempo de trabajo.

El proceso de elaborar una pieza requirió tomar decisiones: qué forma darle, qué técnica usar y cómo organizar los pasos. Esto puso en práctica la planificación y la constancia, aunque fuera en un proyecto breve. También surgieron momentos de resolución de problemas y atención al detalle.

A nivel emocional, trabajar con un material moldeable facilitó expresar ideas sin necesidad de verbalizarlas. Crear algo propio reforzó la autoconfianza y generó una experiencia positiva respecto a sus propias habilidades.

En cuanto a la interacción entre iguales, la actividad favoreció un clima colaborativo. Compartieron herramientas, intercambiaron ideas y mantuvieron un ambiente respetuoso, lo que ayudó a reforzar la cohesión del grupo incluso dentro de una sola sesión.

A continuación, se muestran las comparativas de edades, géneros y procedencias de los asistentes del grupo de primaria:





Taller de cerámica (Primaria)

El arte en sus diversas manifestaciones posee numerosos beneficios sobre el crecimiento personal y esto por supuesto también se aplica al desarrollo de las personas con TDAH, quienes suelen mostrar mayor atención hacia estímulos visuales.

- Expresar emociones, sentimientos y vivencias
- Desarrollar su imaginación
- Liberar estrés y tensión
- Potenciar su atención
- Favorecer su autoestima

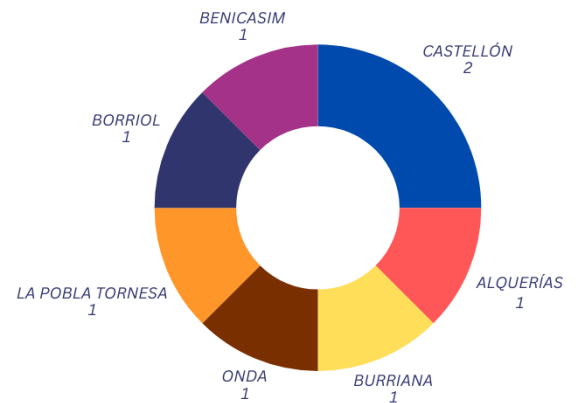
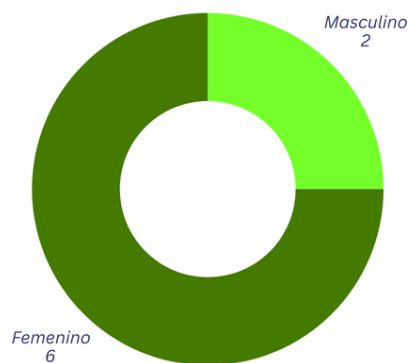
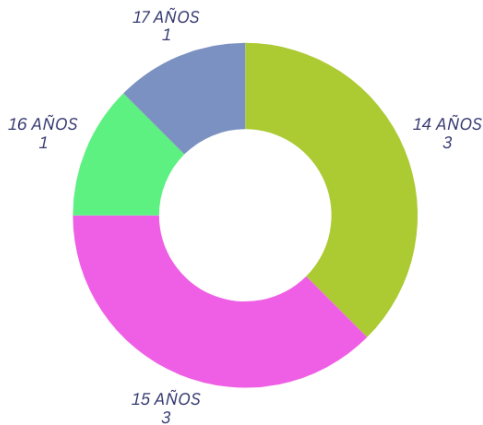
22 y 23 de abril
11:45-13:45



Precio del taller

10€

A continuación, se muestran las comparativa de edades, géneros y procedencias de los asistentes del grupo de secundaria:





Taller de cerámica (Secundaria)

El arte en sus diversas manifestaciones posee numerosos beneficios sobre el crecimiento personal y esto por supuesto también se aplica al desarrollo de las personas con TDAH, quienes suelen mostrar mayor atención hacia estímulos visuales.

- Expresar emociones, sentimientos y vivencias
- Desarrollar su imaginación
- Liberar estrés y tensión
- Potenciar su atención
- Favorecer su autoestima

**24 y 25 de
abril
11:45–13:45**



Cocemfe

Precio del taller

10€

7.2.5. Charla/Taller sobre adicciones

En el marco de la Semana Santa, se llevó a cabo en las instalaciones cedidas por Cocemfe Castelló una **charla-taller dedicado a la prevención de adicciones**, dirigida a **jóvenes y adolescentes**. La sesión se diseñó como un espacio formativo y participativo, orientado no solo a informar, sino también a proporcionar herramientas prácticas que permitieran a los asistentes comprender mejor esta problemática y aprender a manejarla en su vida cotidiana.

A lo largo del taller, se abordaron de manera accesible y cercana los riesgos asociados tanto al consumo de sustancias adictivas como a las conductas adictivas no relacionadas con sustancias —como el uso abusivo de pantallas, videojuegos o redes sociales—. Esta explicación permitió que los participantes identificaran con mayor claridad cómo funcionan las adicciones, cuáles son sus señales de alarma y qué impacto pueden tener en la salud física, emocional y social. Gracias a ello, se favoreció una toma de decisiones más consciente e informada, reforzando la capacidad

ANUALIDAD 2025

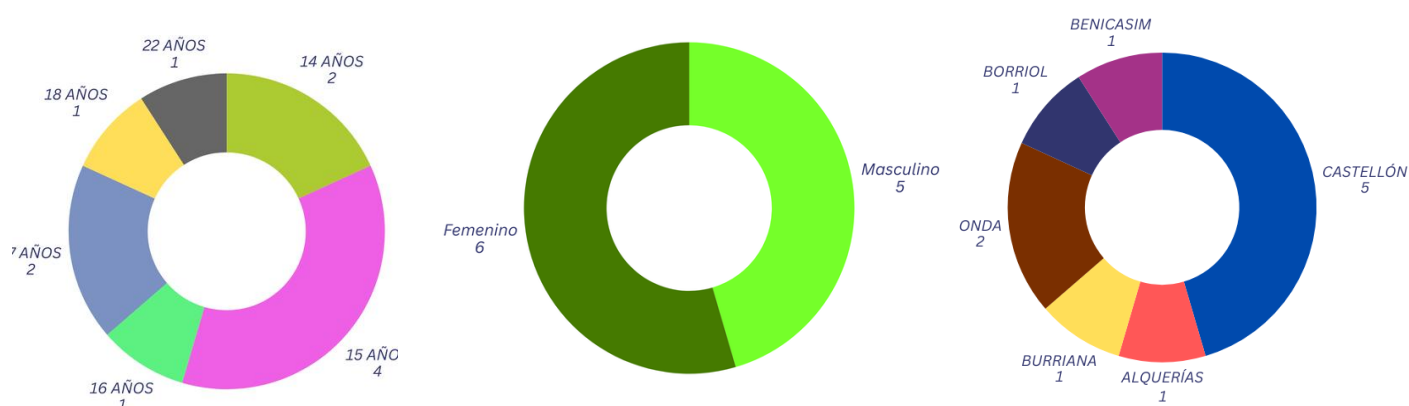
de los jóvenes para evaluar las consecuencias de determinadas conductas antes de implicarse en ellas.

Además, la sesión incorporó un conjunto de estrategias preventivas orientadas a evitar situaciones de riesgo. Se trabajaron habilidades para manejar la presión del grupo, técnicas para decir “no” de manera asertiva y pautas para construir estilos de vida más saludables. Estas dinámicas se desarrollaron con ejemplos prácticos y situaciones reales, con el objetivo de que los asistentes pudieran transferir fácilmente lo aprendido a su día a día.

Un aspecto especialmente valioso del taller fue su carácter participativo. Se generó un espacio de diálogo abierto en el que los jóvenes pudieron expresar dudas, inquietudes y experiencias personales relacionadas con el tema. Este intercambio favoreció un ambiente de confianza y permitió que cada participante se sintiera escuchado, contribuyendo a una comprensión más profunda y empática de la realidad de las adicciones.

En total, se inscribieron **11 participantes**, con edades comprendidas entre los 14 y los 22 años. Procedían de diversas localidades, entre ellas Burriana, Castellón, Alquerías, Onda, Borriol y Benicàssim, lo que enriqueció el intercambio de perspectivas y experiencias dentro del grupo.

A continuación, se muestran las comparativa de edades, géneros y procedencias de los asistentes:





Taller de adicciones

En un mundo lleno de estímulos, es fundamental conocer los riesgos de las adicciones y otras conductas compulsivas. Este taller proporcionará información clave para la prevención y la gestión de estas.

- Sensibilizar sobre los riesgos de las adicciones
- Potenciar el pensamiento crítico
- Favorecer la gestión del tiempo y el autocontrol
- Mejorar la comunicación con el entorno familiar y social

**22 y 23 de
abril
11:45-13:45**





Precio del taller
10€

7.2.6. Taller de técnicas de estudio: MEMORIZACIÓN

Durante las vacaciones de Semana Santa se llevó a cabo un **taller de memorización** orientado a **adolescentes** con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). El objetivo principal fue dotar a los participantes de estrategias prácticas y dinámicas para mejorar sus habilidades de memoria, atención y organización, especialmente aplicables al ámbito académico.

El taller contó con la participación de **10 adolescentes**, quienes trabajaron mediante ejercicios guiados, dinámicas cognitivas y actividades cooperativas diseñadas para adaptarse a sus ritmos y estilos de aprendizaje.

ANUALIDAD 2025

Las actividades centradas en la memoria y la atención fueron creando un ritmo de trabajo muy claro para el alumnado. Los ejercicios repetitivos y estructurados les ayudaron a mantenerse en la tarea sin dispersarse tanto, y poco a poco fueron sosteniendo la atención durante más tiempo. Para avanzar, necesitaban retener información, recordarla y utilizarla después, lo que hizo que la memoria de trabajo entrara en juego de manera natural. Además, al introducir herramientas como mapas mentales, listas o pequeñas reglas para recordar datos, se hizo evidente cómo su organización mental iba ganando orden y claridad. Seguir pasos, planificar qué venía después y completar cada ejercicio se convirtió en parte esencial del proceso.

En el plano académico, las estrategias de memorización mostraron rápidamente su utilidad. El alumnado comenzó a aplicar estos métodos a contenidos de distintas asignaturas, notando que estudiar podía hacerse de una manera más rápida y comprensible si se categorizaba la información y se buscaban asociaciones. Los ejercicios de patrones y secuencias ayudaron también a estructurar el pensamiento, favoreciendo un razonamiento más lógico.

A nivel emocional, las actividades generaron un espacio donde los progresos se hacían visibles. Al darse cuenta de que recordaban más y mejor, aumentó su seguridad y confianza. Esto también contribuyó a que la ansiedad ante exámenes o tareas complejas disminuyera, ya que se sentían más capaces de afrontar los retos. Cada ejercicio completado reforzaba la sensación de logro y la percepción de eficacia personal.

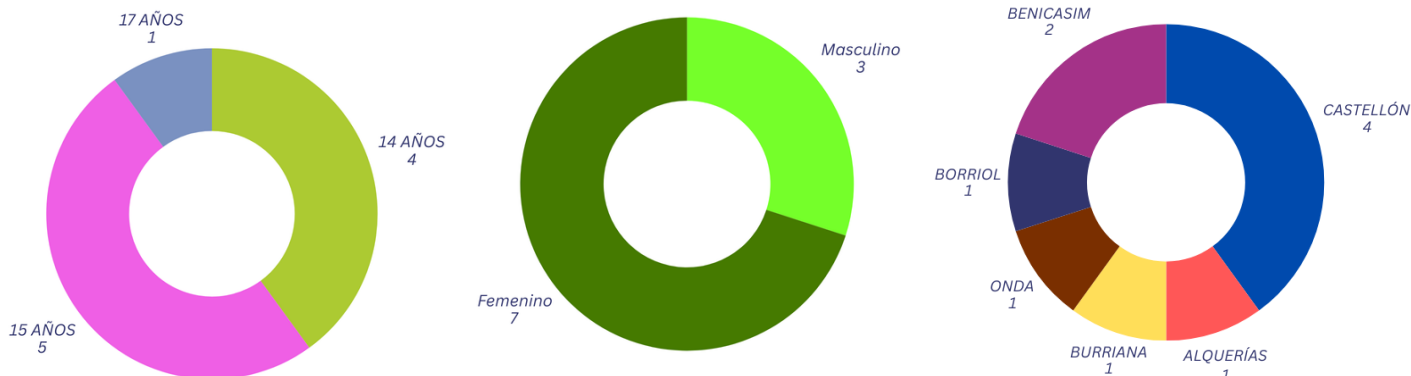
El trabajo en grupo aportó una dimensión muy positiva. Al compartir estrategias y explicar trucos entre ellos, la comunicación se volvió más fluida y colaborativa. Los juegos de memoria y las dinámicas por parejas crearon un ambiente motivador, en el que nadie competía contra el otro, sino que se acompañaban en el aprendizaje. Esa interacción reforzó la cohesión del grupo y el sentimiento de pertenencia.

En cuanto a la autorregulación, las tareas exigieron un ritmo más pausado. Era necesario pensar, probar, repetir y ajustar, lo que favoreció el autocontrol. La práctica constante enseñó a manejar mejor la frustración cuando algo no salía a la primera, y la necesidad de actuar con calma redujo la impulsividad. Con el avance de la sesión, el alumnado fue entrando en un modo de trabajo más reflexivo y sostenido.

El taller impartido por María Jesús Moliné, neuropsicóloga y colaboradora de nuestra entidad. El taller estaba organizado en las instalaciones gratuitas de COCEMFE Castelló.

ANUALIDAD 2025

A continuación, se muestran las comparativa de edades, géneros y procedencias de los asistentes:



Técnicas de memorización

Aprender a estudiar de manera efectiva es clave para el rendimiento académico. En este taller, los participantes descubrirán estrategias y herramientas para mejorar su memorización, concentración y comprensión lectora.

- Aprender técnicas para memorizar el estudio
- Mejorar la planificación y gestión del tiempo
- Potenciar la atención y la concentración
- Desarrollar habilidades de comprensión y memorización
- Reducir el estrés asociado a los exámenes

**22, 23, 24 y
25 de abril**

09:30-11:30

Precio del taller

25€

TALLERES DE PASCUA



Primaria

Secundaria

MARTES
22
9:30-11:30
EXPRESIÓN Y BIENESTAR
11:45-13:45
CERÁMICA

MARTES
22
9:30-11:30
TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN
11:45-13:45
TALLER SOBRE ADICCIONES

MIÉRCOLES
23
9:30-11:30
EXPRESIÓN Y BIENESTAR
11:45-13:45
CERÁMICA

MIÉRCOLES
23
9:30-11:30
TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN
11:45-13:45
TALLER SOBRE ADICCIONES

JUEVES
24
9:30-11:30
EXPRESIÓN Y BIENESTAR
11:45-13:45
MUSICOTERAPIA

JUEVES
24
9:30-11:30
TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN
11:45-13:45
CERÁMICA

VIERNES
25
9:30-11:30
EXPRESIÓN Y BIENESTAR
11:45-13:45
MUSICOTERAPIA

VIERNES
25
9:30-11:30
TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN
11:45-13:45
CERÁMICA



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



22/23/24/25 ABRIL



COCEMFE



7.2.7. Taller de robótica y tecnología

El **taller de robótica** ofreció a los participantes la oportunidad de desarrollar habilidades técnicas, sociales y creativas a través de actividades prácticas y dinámicas. Fue un taller dividido en primaria y secundaria, por lo que se formaron dos grupos. El de **primaria** contó con **11 participantes** y el de **secundaria** con **5 participantes**. El taller se realizó en las instalaciones de Robotix.

En el marco de una memoria anual, los principales beneficios pueden resumirse de la siguiente manera:

Durante la sesión, los participantes se enfrentaron a diferentes retos que les exigían pensar de manera ordenada y resolver problemas paso a paso. Antes de programar un robot, tenían que analizar qué necesitaba hacer, identificar posibles dificultades y diseñar una solución viable. Este proceso les llevó a reflexionar, tomar decisiones y comprobar si sus propuestas funcionaban, lo que fortaleció su pensamiento lógico y sus habilidades cognitivas de forma muy práctica.

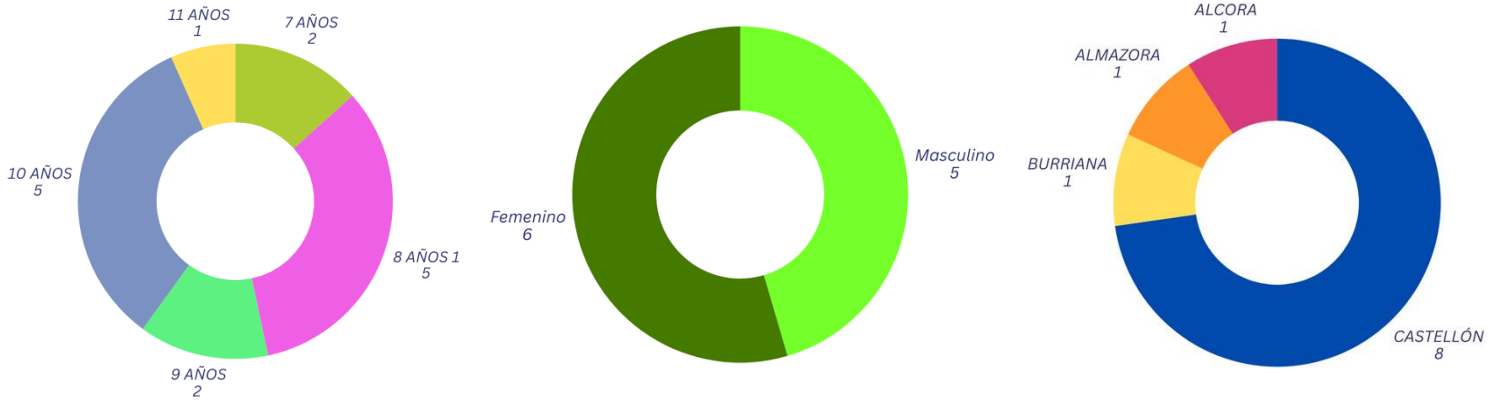
El trabajo se organizó en pequeños grupos, lo que hizo que la colaboración fuera una parte esencial de la actividad. Cada equipo tuvo que repartirse tareas, explicar ideas y coordinar acciones para que el proyecto avanzara. A través de estas dinámicas, los participantes aprendieron a escucharse, a llegar a acuerdos y a aprovechar los puntos fuertes de cada compañero, desarrollando competencias reales de trabajo en equipo.

La creatividad también tuvo un papel importante. Los jóvenes no solo aplicaron conceptos tecnológicos, sino que los transformaron en propuestas originales: pensar qué podría hacer su robot, cómo adaptarlo a los retos planteados y qué mejoras podían incorporar despertó su curiosidad científica. Esa libertad para probar, equivocarse y volver a intentarlo generó un ambiente donde la innovación surgía de manera natural.

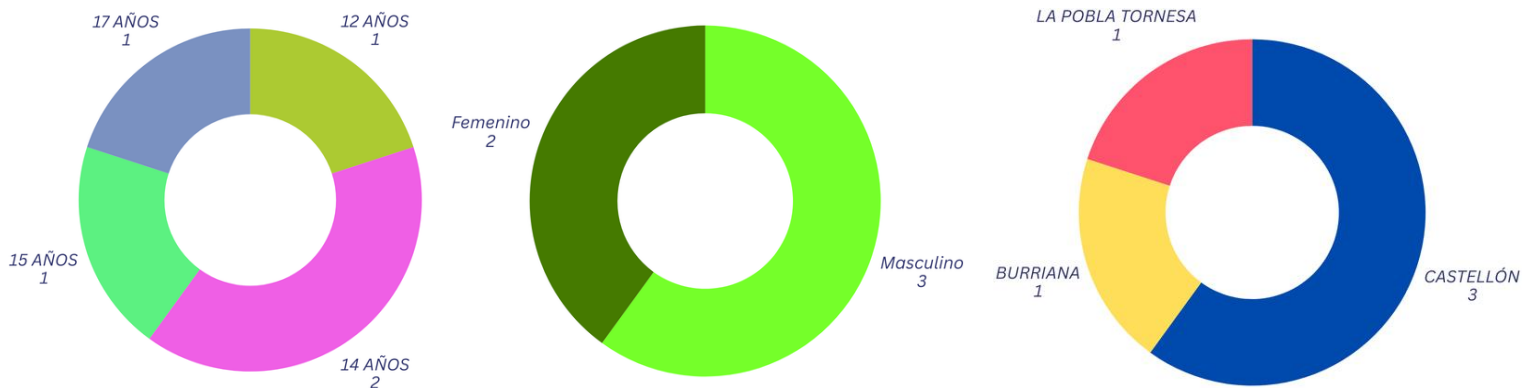
Al ver que sus robots funcionaban y que las soluciones que habían diseñado daban resultado, los participantes ganaron confianza en sí mismos. La satisfacción de completar un proyecto y ver un producto terminado aumentó su autoestima y reforzó la idea de que podían desenvolverse bien en este tipo de actividades. Además, la experiencia despertó un interés genuino por la tecnología, la programación y áreas afines, haciendo que algunos descubrieran motivaciones nuevas o que otros confirmaran su inclinación hacia el mundo de la ingeniería y la robótica.

ANUALIDAD 2025

A continuación, se muestran las comparativa de edades, géneros y procedencias de los asistentes de PRIMARIA:



A continuación, se muestran las comparativa de edades, géneros y procedencias de los asistentes de SECUNDARIA:





Taller Robotix

Campus lleno de imaginación, tecnología y diversión, una experiencia educativa única pensada para despertar el ingenio de los participantes. Se sumergirán en el fascinante mundo de la robótica con LEGO, explorando la creación de videojuegos, desarrollando su creatividad y descubriendo los secretos de la realidad virtual y aumentada.

Con un enfoque práctico y lúdico, el campus no solo enseña tecnología, sino que fomenta el trabajo en equipo, la resolución de problemas y el pensamiento crítico, todo en un ambiente divertido y estimulante.

23-24-25-26-27 de junio
9:00 - 13:00

Precio del taller
45€

ROBOTIX CASTELLÓN **LEGO** education



**C/Guitarrista Fortea 2,
Castellón**

ANUALIDAD 2025

7.2.8. Taller: En qué líos me puedo meter 3.0

Tras el éxito del taller, seguimos con “En qué líos me puedo meter 3.0”, contando con dos grupos, uno para adolescentes y otro para padres, madres y familiares de afectados por TDAH.

En este taller (que seguirá en marcha en 2026) participan en los grupos las siguientes personas:

-Grupo de adolescentes; 18 personas.

-Grupo familiares: 20 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 realizó en las instalaciones casi siempre en Cocemfe y alguna vez en Gaetá Huguet y estuvo impartido por dos profesionales de la psicología: Amanda Meliá de Alba y Alba Magallón



Grupo Adolescentes



Grupo padres y madres



Taller "En qué líos..."

"En qué líos" es un taller pensado para que adolescentes y familias tengan un espacio seguro, divertido y participativo donde hablar, escuchar y aprender. A través de actividades, dinámicas y conversaciones, trabajaremos temas que importan de verdad: comunicación, gestión de emociones, redes sociales, convivencia, autoestima... y cualquier otro que los participantes quieran proponer.

Más que un taller, es una oportunidad para crear puentes, resolver dudas y reforzar vínculos en familia... y descubrir que, incluso en los líos, siempre se puede aprender y disfrutar juntos.



FECHAS DE LAS SESIONES:

Grupo 1

- 15 septiembre 2025
- 27 septiembre 2025
- 4 octubre 2025
- 8 noviembre 2025
- 22 noviembre 2025
- 20 diciembre 2025
- 17 enero 2026
- 31 enero 2026

Grupo 2

- 7 febrero 2026
- 14 febrero 2026
- 28 febrero 2026
- 21 marzo 2026
- 11 abril 2026
- 25 abril 2026
- 9 mayo 2026
- 25 mayo 2026



**COCEMFE
CASTELLÓ**



**HORARIO:
10:30 - 12:30**



PROFESIONALES:
Amanda Meliá y Alba Magallón

7. AGRADECIMIENTOS

En este apartado queremos agradecer a todos aquellos que han colaborado con nosotros durante el 2025. En concreto:

A las siguientes entidades públicas por la concesión de ayudas en forma de subvenciones:

- Ayuntamiento de Castellón. Sanidad
- Diputación Provincial de Castellón.
- Fundación Bancaria Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona, "la Caixa".
- Consejería de Sanidad, Dirección General de Información Sanitaria, Calidad y Evaluación.

A las siguientes 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/ Useres, 1 de Castellón)
- Por la labor conjunta realizada ante las instituciones Valencianas, a las Asociaciones de TDAH de España y FEAADAH

A la Universitat Jaume I de Castellón. Desde aquí queremos hacer constar y expresar, un año más, nuestro agradecimiento a la U.S.E. (Unitat de Diversitat i Discapacitat), por contar con APADAHCAS para formar parte de este proyecto y por su contribución a la sensibilización de la comunidad universitaria y población en general respecto a la atención a la diversidad y las necesidades educativas especiales de nuestros hijos/as.

Cabe señalar que la UJI ha colaborado con nuestra asociación en la realización de estas jornadas a través de la cesión del Salón de Actos de la Facultad de Ciencias de la Salud sin coste alguno. Igualmente, las jornadas fueron grabadas sin coste para APADAHCAS.

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

ANUALIDAD 2025

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

A Cocemfe Castellón por la cesión gratuita de espacios para la realización de talleres y actividades.

A las asociaciones Dahia y TDAH Morvedre que por el cierre de las mismas han decidido hacer una donación a Apadahcas.

A los Ponentes de nuestras Jornadas Formativas sobre TDAH que se celebraron los días 18 y 25 de octubre. En concreto a:

- D. Christopher Morales (Psicólogo)
- D^a Amanda Meliá (Doctora en Psicología, especialista en trastornos del neurodesarrollo y psicoterapeuta)
- Dr. Tomás Cantó (Psiquiatra)
- D^a Alba Magallón (Psicóloga)

Excepto los dos últimos casos, los ponentes colaboraron de forma totalmente altruista a la realización de este evento, que es el más importante en nuestro calendario anual. Por ello, queremos expresar nuestra más profunda gratitud por su dedicación y compromiso con nuestro colectivo.

De forma especial, se quiere agradecer a los testimonios que pusieron voz y presencia al sufrimiento que viven los TDAH en su vida diaria: Ross y Marta

Al equipo colaborador:

- Psicólogos: Desirée Sánchez Chiva, Francisca Castellano García, M^a Jesús Moliné Oses, M^a Jesús Endrino, Eugenia Almela y Alba Magallón.
- Neuropediatra: Jesús García Tena.
- Gabinete de prensa: Chayo Fernández Tejeda.
- Formadora de padres y profesores, en centros docentes: Sandra Fabra Felip.

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

ANUALIDAD 2025

A la trabajadora social Esther Marqués Sifre y a Sara Sabater, por su trabajo y compromiso para con nuestro colectivo.

A todos ellos porque colaboran con nosotros y nos ayudan a avanzar hacia un futuro mejor
¡Muchas gracias!