

TALLERES PSICOPEDAGÓGICOS ANHIDACORUÑA

La finalidad de los talleres psicopedagógicos es aportar a las personas con TDAH, las estrategias necesarias para poder estar **integrados** socialmente. Es muy necesario, trabajar en la mejora de su **autoestima** y con el trabajos que se realiza en los talleres, pretendemos que desaparezca ese sentimiento de **frustración** con el que conviven continuamente y la **desmotivación** por el estudio y el aprendizaje

Nuestra Asociación organiza talleres psicopedagógicos para niños/as y adolescentes. Los asistentes se distribuyen en diferentes grupos atendiendo a su edad, madurez, etc... Estos criterios son valorados por el equipo psicopedagógico de ANHIDACORUÑA, para ello se evalúa de forma individual a cada integrante y se le adjudica el grupo que mejor se adapte a su perfil.

¿Cómo se trabaja?

En estos talleres se trabaja de manera dinámica las diferentes problemáticas que afectan a personas con Trastorno por Déficit de Atención con/sin Hiperactividad. Orientado a las dificultades que se encuentran tanto en el plano individual como a la hora de relacionarse con otras personas en las diferentes situaciones que se les presenten. Algunas de las áreas que se pretenden mejorar en estos talleres son:

- **Funciones ejecutivas:** la atención, el control de impulsos, la memoria o la resolución de conflictos son primordiales a la hora de afrontar retos de la vida diaria. Para ello se les aportarán diferentes estrategias, externas e internas, dirigidas a aplicar en su día a día. Además de métodos que se pondrán en práctica en el propio taller.
- **Planificación y organización:** desarrollo de actividades guiadas a la estructuración de las distintas tareas y situaciones que se puedan presentar en la vida diaria de los asistentes a los talleres. Se trabajará entre otras dificultades la administración del tiempo y del espacio así como, la priorización de tareas y el uso de instrumentos de organización.
- **Manejo de las emociones:** aprender e interiorizar modos de adaptación que favorezcan la gestión de emociones es importante a la hora de superar distintas dificultades como la tolerancia a la frustración y el manejo de la ira. Ayudándole a encauzar sus sentimientos de manera que consiga un buen autoconcepto y confianza en sí mismo.
- **Relaciones sociales:** consideramos de vital importancia aportar pautas que ayuden a mejorar sus habilidades sociales con su entorno más próximo. Por este motivo, se realizan actividades concretas sobre las formas de comunicación, expresión corporal, relaciones interpersonales y autoestima, fomentando las relaciones con sus iguales.
- **Entrenamiento en autocontrol,** que le ayude a inhibir su impulsividad, tanto física, como cognitiva, e introducir la reflexión previa a la actuación. Pueden ayudar actividades encaminadas a la relajación, al control de la respiración.
- **Problemas asociados:** el TDAH muchas veces lleva consigo otras muchas dificultades y conductas de riesgo como adicciones, agresividad, rebeldía, etc... En los talleres psicopedagógicos se trabaja esta área tanto a nivel de prevención como de apoyo en casos concretos.

Información de interés

dirigido a niños/as y adolescentes
socios de ANHIDACORUÑA

Edad: a partir de 6 años

Temporalización: Sesiones semanales que se
llevan a cabo a lo largo del curso escolar

Si están interesados en acudir o necesitan
más información, pueden enviar un mail a
info@anhidacoruna.com, o consultar nuestra
web: www.anhidacoruna.com

