



# CURSO 25/26

# TALLERES SOBRE TDAH

Únete a nuestra asociación y trae a tus hijos e hijas a nuestros talleres, juntos aprenderemos a manejar emociones, desarrollar habilidades sociales y mejorar la autoestima pero sobretodo os invitamos a disfrutar con nosotros.

**EDAD 7 - 17 AÑOS**

**VIERNES**

**En la escuela oficial de idiomas  
C. del Poeta Ramón de Garcíasol, S/N,  
19004 Guadalajara**



# TEMÁTICAS

Grupos 7 a 11 años

## EMOCIONES E IMPULSIVIDAD

¿Cómo me siento? ¿Cómo lo puedo gestionar?  
La autorregulación es esencial en TDAH

## AUTOESTIMA Y H.SOCIALES

¿Quién soy? ¿Qué me merezco?  
¿Cómo quiero ser? ¿Por qué no me entienden mis iguales? Son problemas comunes en la infancia pero más todavía en TDAH.

## NUEVAS TECNOLOGIAS Y VIDEOJUEGOS

¿Por qué no puedo dejar de jugar?  
¿Por qué me distraigo en clase por lo que pasó en el videojuego? ¿Por qué mis amigos online me entienden mejor que los de mi colegio? ¿Por qué mis padres no me entienden?  
Son problemas comunes en la infancia, pero todavía más en jóvenes con TDAH, dada su dificultad para regular la atención, controlar los impulsos y gestionar las recompensas inmediatas."

## PLANIFICACIÓN Y ESTUDIO

¿Por dónde empiezo? ¿Dónde estudio? ¡No me puedo concentrar! Trabajar la impulsividad y la organización, abordar la concentración y aprender a elaborar rutinas.

## ACOSO ESCOLAR Y BULLYING

¿Por qué me buscan a mí? ¿Por qué se burlan de mí? ¿Qué hago mal para que no me acepten?  
¿Por qué no sé cómo defenderme? Son problemas comunes en la infancia, pero todavía más en niños con TDAH que, por su impulsividad o dificultades sociales, suelen ser un blanco fácil.

## REFLEXIVIDAD

¿Qué puedo hacer? No se cómo reaccionar. Para el TDAH es más complejo tomar decisiones...  
¡Intentaremos cambiarlo!

# TEMÁTICAS

## Grupos 12 a 17 años

### EMOCIONES E IMPULSIVIDAD

¿Por qué reacciono tan fuerte cuando algo no sale bien? ¿Por qué digo cosas sin pensar de las que luego me arrepiento? ¿Por qué me cuesta tanto calmarme cuando estoy enfadado? ¿Por qué me siento tan frustrado y no sé cómo gestionarlo? Son problemas comunes en la adolescencia, pero todavía más en jóvenes con TDAH, debido a la disfunción en las áreas del cerebro que regulan la gestión emocional y el control de los impulsos.

### AUTOESTIMA Y H.SOCIALES

¿Por qué me siento diferente a los demás? ¿Qué hago para que me valoren? ¿Por qué me cuesta tanto mantener un grupo de amigos? ¿Por qué no entiendo las normas no escritas de los grupos? Son problemas comunes en la adolescencia, pero todavía más en jóvenes con TDAH, quienes pueden tener dificultades para regular su conducta, percibir las señales sociales y encajar en los círculos de iguales.

### USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS Y VIDEOJUEGOS, TECNOADICCIÓN Y SUS USOS PELIGROSOS

¿Por qué no puedo dejar de jugar? ¿Por qué me molesto tanto cuando me quitan el móvil? ¿Por qué me quedo hasta la madrugada con el teléfono? ¿Por qué mi vida virtual parece más interesante que mi vida real? Son problemas comunes en la adolescencia, pero todavía más en jóvenes con TDAH, dada su dificultad para regular la atención, controlar los impulsos y gestionar las recompensas inmediatas que ofrecen las pantallas.

### PLANIFICACIÓN Y ESTUDIO

¿Por qué me cuesta tanto empezar mis tareas? ¿Por qué me distraigo tan fácilmente cuando intento estudiar? ¿Cómo puedo organizarme para entregar los trabajos a tiempo? ¿Por qué mi cerebro se queda en blanco justo antes de un examen? Son problemas comunes en la adolescencia, pero todavía más en jóvenes con TDAH, debido a las dificultades en las funciones ejecutivas como la planificación, la organización y la memoria de trabajo.

### ACOSO ESCOLAR Y BULLYING. RELACIONES SALUDABLES.

¿Por qué me buscan a mí? ¿Por qué se burlan de mí? ¿Por qué no entiendo las señales de los demás? ¿Por qué es tan difícil para mí saber si alguien de verdad me quiere? ¿Por qué me cuesta tanto poner límites? ¿Por qué no entiendo las señales de que una relación es tóxica? Son problemas comunes en la adolescencia, pero todavía más en jóvenes con TDAH, quienes, debido a su impulsividad y dificultad para interpretar matices sociales, pueden ser más vulnerables tanto al bullying como a dinámicas de pareja disfuncionales.

### REFLEXIVIDAD

¿Por qué no me paro a pensar antes de actuar? ¿Por qué me cuesta tanto reflexionar sobre mis errores? ¿Por qué siempre me doy cuenta de mis meteduras de pata cuando ya es tarde? ¿Por qué no puedo anticipar las consecuencias de lo que hago o digo? Son problemas comunes en la adolescencia, pero todavía más en jóvenes con TDAH, quienes presentan una dificultad en las funciones ejecutivas que afectan a la capacidad de la autorregulación y el pensamiento reflexivo.

# CRONOGRAMA

Cada taller consta de 4 sesiones de 1 hora todos los viernes de cada mes, a excepción de fechas puntuales.



Taller con menores



Taller con familias

	SEPT	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
EMOCIONES IMPULSIVID.	26 3 10 17 24	31 7 14 21 28	5 12 19 26 2	9 16 23 30 6	13 20 27 6 13 20 27	3 10 17 24		
PLANIFIC. Y ESTUDIO	26 3 10 17 24	31 7 14 21 28	5 12 19 26 2	9 16 23 30 6	13 20 27 6 13 20 27	3 10 17 24		
AUTOESTIMA Y H. SOCIALES	26 3 10 17 24	31 7 14 21 28	5 12 19 26 2	9 16 23 30 6	13 20 27 6 13 20 27	3 10 17 24		
A. ESCOLAR Y BULLYING (+12) RELAC. SALUDABLES	26 3 10 17 24	31 7 14 21 28	5 12 19 26 2	9 16 23 30 6	13 20 27 6 13 20 27	3 10 17 24		
N. TECN. Y VIDEOJ (+12) USOS PELIGROSOS	26 3 10 17 24	31 7 14 21 28	5 12 19 26 2	9 16 23 30 6	13 20 27 6 13 20 27	3 10 17 24		

	MAYO	JUNIO
N. TECN. Y VIDEOJ (+12) USOS PELIGROSOS	1 8 15 22 29	5 12 19
REFLEXIV.	1 8 15 22 29	5 12 19

Algunas de las fechas pueden variar en el calendario

## ¿CÓMO SE ESTRUCTURARÁ?

- 1 Relajación y asamblea
- 2 Psicoeducación
- 3 Actividades y juegos formativos





## 1.- GESTIÓN EMOCIONAL Y CONTROL DE LA IMPULSIVIDAD

Los niños y niñas con TDAH a menudo experimentan dificultades para manejar la frustración, la ansiedad y otros estados emocionales intensos. En este bloque, se trabajarán técnicas como la identificación de emociones, el uso de la auto-observación y la expresión emocional adecuada.


La impulsividad es uno de los síntomas más comunes en el TDAH, lo que puede generar dificultades en la toma de decisiones y en la regulación del comportamiento.



## 2.- PLANIFICACIÓN Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

La falta de habilidades de planificación puede afectar negativamente el rendimiento académico de los menores con TDAH. Al aprender a planificar, pueden gestionar mejor el tiempo, las tareas escolares, cumplir con los plazos y prepararse adecuadamente para sus actividades cotidianas o los exámenes. Esto no solo mejora su desempeño académico, sino que también refuerza su autoestima y confianza en sus habilidades.

Trabajar el estudio les ayuda a aprender a estructurar sus actividades y a mantener sus pertenencias y espacios organizados. Esto puede reducir el estrés y la ansiedad que sienten al enfrentarse a entornos desorganizados.

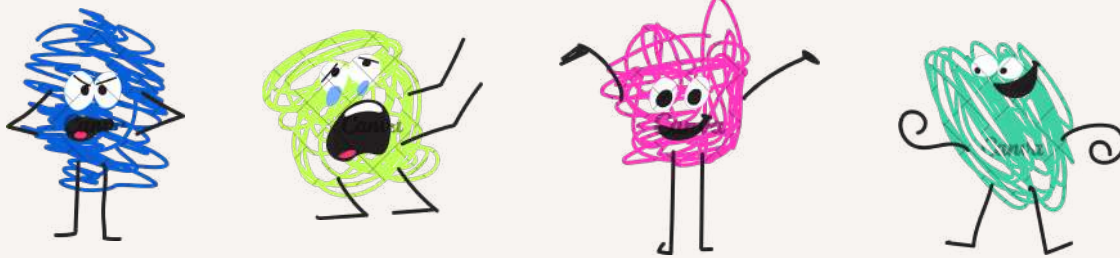


### 3.- AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES



El TDAH produce desafíos académicos, sociales y emocionales debido a sus síntomas, como la inatención, la impulsividad y la hiperactividad. Estos desafíos pueden llevar a repetidos fracasos, correcciones constantes y críticas, lo que afecta negativamente su autoestima. Al trabajar en su autoestima, se les ayuda a desarrollar una visión más positiva de sí mismos, independientemente de las dificultades que puedan enfrentar.

A menudo, también tienen dificultades para relacionarse con sus iguales debido a su impulsividad o problemas de atención, lo que puede llevar a experiencias sociales negativas, como el rechazo o la falta de amistades. Trabajar las habilidades les ayuda a desarrollar una mayor confianza en sí mismos, lo que puede mejorar sus interacciones con los demás y reducir el aislamiento social.



## **Grupos de 7 a 12 años**

### **4.- ACOSO ESCOLAR Y BULLYING**



Los niños y adolescentes se encuentran en una situación de mayor vulnerabilidad frente al acoso escolar, tanto como posibles víctimas como, en algunos casos, agresores involuntarios. Su impulsividad, dificultades para regular emociones, problemas en habilidades sociales y en la interpretación de señales sociales, los hacen más propensos a malentendidos, exclusión social o conflictos con sus pares.

## **Grupos de 12 a 17 años**

### **4.- ACOSO ESCOLAR Y BULLYING. RELACIONES AMOROSAS Y DESPERTAR SEXUAL, RELACIONES EN IGUALDAD Y CÓMO ENFRENTARSE A RELACIONES TÓXICAS**

Identificar situaciones de acoso o exclusión desde una etapa temprana. Desarrollar habilidades sociales y asertividad, para poder defenderse de forma no violenta y pedir ayuda. Fomentar la empatía y el respeto a la diversidad, lo que también previene conductas inadecuadas hacia otros.

La prevención no solo disminuye el riesgo de que sufran acoso, sino que también les permite reconocer cuándo podrían estar participando, sin intención, en dinámicas dañinas para otros/as.

En caso de que ya estén enfrentando situaciones de bullying, este bloque les proporciona: Recursos emocionales para gestionar la ansiedad, la tristeza o la rabia que estas situaciones pueden generar. Estrategias concretas para actuar: a quién acudir, cómo comunicar lo que les pasa, cómo mantener la calma ante la provocación.

Las relaciones saludables, el despertar a la sexualidad y la formación en igualdad son temas cruciales para el desarrollo integral de las personas, especialmente en la adolescencia y juventud. Se trata de un proceso que implica educación, comunicación y el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos, fomentando relaciones positivas y respetuosas.

**Grupos de 7 a 12 años**

## **5.- USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS Y VIDEOJUEGOS**



Las nuevas tecnologías y los videojuegos tienen un impacto significativo en la vida cotidiana de las personas, especialmente en los jóvenes. En este bloque, se abordará el uso saludable y equilibrado de las tecnologías, proporcionando estrategias para evitar el uso excesivo y mejorar su aprovechamiento. Se enseñarán pautas para integrar las tecnologías de manera positiva en el aprendizaje y el entretenimiento, así como estrategias para controlar el tiempo de pantalla. También se explorará el potencial de los videojuegos educativos, que pueden ser una herramienta útil para mejorar habilidades cognitivas como la atención, la memoria y la resolución de problemas, a la vez que se previene el abuso y el aislamiento social asociado al uso excesivo de las tecnologías.

**Grupos de 12 a 17 años**

## **5.- USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS Y VIDEOJUEGOS, TECNOADICCIÓN, USOS PELIGROSOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**

El uso excesivo de las nuevas tecnologías, incluyendo videojuegos, puede llevar a la tecnoadicción, que tiene consecuencias negativas para la salud mental y física. La adicción a estas tecnologías se caracteriza por la necesidad compulsiva de usarlas, la dificultad para desconectar y la pérdida de interés en otras actividades.

La adicción a las nuevas tecnologías o tecnoadicción se caracteriza por una necesidad compulsiva y excesiva de utilizar dispositivos electrónicos y redes sociales. La adicción es una conducta persistente donde el sujeto pierde el control voluntario e incrementa la frecuencia o cantidad de la actividad, a pesar de los efectos negativos sobre sí mismo y su entorno. Los riesgos del mal uso de las nuevas tecnologías incluyen el aislamiento social, la falta de atención a la dieta, la irritabilidad cuando no hay conexión y la dificultad para limitar el tiempo de uso.

## 6.- REFLEXIVIDAD

La reflexividad se refiere a la capacidad de pensar antes de actuar, considerar las consecuencias de las acciones, y evaluar diferentes opciones antes de tomar una decisión. Las principales razones por las que es importante desarrollar la reflexividad en menores con TDAH:

1. Reducir la impulsividad
2. Mejora el autocontrol
3. Favorece las relaciones sociales
4. Mejora la toma de decisiones

Este bloque tiene como finalidad ofrecer un espacio de recapitulación, expresión emocional y celebración de logros, cerrar el proceso con una vivencia positiva, significativa y motivadora, que deje huella emocional y fomente la confianza en el crecimiento personal de cada niño o niña.



***Cada bloque de cuatro sesiones culmina con una quinta sesión dedicada a las familias en la que se proporcionarán herramientas y recomendaciones prácticas para apoyar a los participantes en su proceso de aprendizaje y desarrollo. Esta sesión busca involucrar a los familiares en el proceso terapéutico, brindándoles las herramientas necesarias para comprender mejor el TDAH, colaborar en la gestión de emociones y conductas, y crear un entorno de apoyo que favorezca el bienestar de los y las menores y de la familia en su conjunto.***



**Para más información puedes contactarnos en el correo:**  
**[info.tdahguadalajara@gmail.com](mailto:info.tdahguadalajara@gmail.com)**