

Queridos socios,

Después de Las Fallas, retomamos nuestros ciclos de talleres. Para los alumnos de primaria y secundaria, mantenemos las propuestas de otros años. Pero aumentamos nuestra propuesta para este curso, atendiendo a vuestras peticiones, os proponemos talleres para los más mayores. A continuación os hacemos una descripción de los anteriores y los nuevos.

TALLER DE AUTOCONTROL EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES (PRIMARIA, ESO Y BACHILLER)

El objetivo del taller es dotar a los chavales de **herramientas** que puedan poner en práctica en su día a día, y así **mejorar la relación con sus compañeros, profesores y familiares, su comportamiento y especialmente su autoestima y bienestar emocional**. Los contenidos de las sesiones se adaptarán a las peculiaridades del grupo, intentando abordar aquellas dificultades específicas que presentan al igual que aquellas que puedan surgir durante el desarrollo del taller.

Los temas propuestos serán:

- Mejorar la **autoestima**
- Desarrollar estrategias para relacionarse mejor** (habilidades sociales).
- Controlar la impulsividad** (técnicas de autocontrol).
- Aprender a identificar y expresar sus sentimientos**
- Fomentar la comunicación no violenta y respetuosa.**
- Solucionar conflictos** (compañeros, familia, profesores...).

Segundo trimestre (Enero): **9 sesiones de 1 hora semanal. Importe total del taller 90 € (socios APNADAH) 117€ (no socios APNADAH).**

Al final del trimestre, se realizará una última sesión que consistirá en una salida de convivencia (sábado) con TODOS los grupos juntos. Esta salida, será subvencionada por la Asociación. En la convivencia se evaluará la consecución de los objetivos propuestos en el taller.

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>
<i>18h-19h</i>	1º/2º Primaria (Carlos)	5º/6º primaria (Almudena)	De 14 a 17 años (Susana)	1º y 2º Primaria
<i>19h-20h</i>	3º/4ª Primaria (Carlos)	1º/2º ESO (Almudena)	De 14 a 17 años (Susana)	
	<i>Abril: 10</i> <i>Mayo: 8, 15, 22, 29</i> <i>junio: 5, 12, 19, 26</i>	<i>Abril: 4, 11, 25</i> <i>Mayo: 2, 9, 16, 23, 30</i> <i>Junio: 6</i>	<i>Abril: 5, 12, 26</i> <i>Mayo: 3, 10, 17, 24, 31</i> <i>Junio: 7</i>	<i>Abril: 6, 27</i> <i>Mayo: 4, 11, 18, 25</i> <i>Junio: 1, 8, 15</i>

Para llevar a cabo el taller, se necesitará un mínimo de 4 niños inscritos y un máximo de 8.

A TENER EN CUENTA

Las familias que utilizan por primera vez el servicio de talleres, deberán tener una evaluación psicológica actualizada de menos de 3 años. Se concertará entrevista (aportando informe) con la responsable de edad, para ver en que grupo se le incluye o valorar la posibilidad de terapia individual previa al taller. Sólo así conseguiremos un buen funcionamiento.

TERAPIA DE GRUPO PARA ADULTOS CON TDAH

La mayoría de veces para las personas adultas con TDAH es necesario, además del tratamiento farmacológico, un **tratamiento psicológico** para aprender a manejar adecuadamente este trastorno.

¿En qué consiste la terapia para adultos con TDAH?

Como hemos indicado más arriba, esta terapia tiene como objetivo aprender una serie de **estrategias de manejo del TDAH**, para poder mejorar en la vida diaria, como son:

- **Educación** acerca de **qué es** el TDAH.
- Técnicas de **organización del tiempo, planificación y gestión de las tareas**.
- Técnicas de **optimización de la atención** y de la **memoria**.
- **Control de la impulsividad**, autocontrol sobre la conducta y las emociones.
- Modificación de las **creencias inadecuadas** y de los **pensamientos negativos**.
- Manejo de las **emociones**, mejora de la **autoestima** y **bienestar emocional**.

En resumen, el objetivo es desarrollar la habilidad de **controlar el TDAH**, en lugar de **ser controlado por el TDAH**.

¿Cómo será el funcionamiento?

La terapia se hará combinando las sesiones en un grupo pequeño (en las que se abordarán los objetivos generales) con sesiones individuales (en las que se trabajarán los problemas concretos de cada persona). Las sesiones serán semanales y tendrán una duración de una hora y media. El coste será de 15 euros por cada sesión grupal y de 30 euros por cada sesión individual. La forma de pago se informará al inicio de la terapia.

En principio, el día elegido será el **viernes por la tarde de 19 a 20.30**, en el Centro de Apunt Psicòlegs. Sin embargo, el día puede ser modificado en función de las necesidades de las personas que asista. La terapia comenzará cuando haya un mínimo de personas apuntado (mínimo 4 y máximo 8). Se avisará con antelación.

INSCRIPCIÓN PARA TODOS LOS TALLERES:

1. Llamar por teléfono a secretaría de APUNT PSICÓLEGS para confirmar plaza. Teléfono 96 3284468.
Horario de 10 a 12. *De martes a viernes*.
2. Realizar ingreso o transferencia bancaria del importe en la cuenta de APUNT:
RURALCAJA ES69 3058 2230 70 2810005898. Titular APUNT Psicòlegs.
3. Entregar el justificante de ingreso, el primer día de actividad.

Si consideráis que alguna actividad cubre vuestras necesidades os podéis poner en contacto con la asociación. Todos los talleres y terapias expuestas anteriormente serán llevados a cabo en función del número de personas interesadas.

Lugar de realización de los Talleres:
Apunt Psicòlegs. C/Ciscar nº 14 pta 2. Valencia.
www.apuntpsicologs.com