



GUÍA DEL PARTICIPANTE

Campamento de Verano ANSHDA 2026



BIENVENIDO AL CAMPAMENTO DE ANSHDA 2026

Sabemos que tu comportamiento va a ser lo más respetuoso posible. No obstante, te recordamos una serie de indicaciones que no debes olvidar. Todas ellas son importantes y en su conjunto han sido pensadas para tu seguridad. Recuerda que... **DEBES SEGUIR SIEMPRE LAS INDICACIONES DE TU MONITOR/A.**

- No podrás abandonar la instalación sin permiso de tu monitor/a.
- Todas las comidas son obligatorias. Si posees algún tipo de dieta o eres alérgico a algún alimento recuérdale a tu familia que lo indiquen en la Ficha Médica y en el formulario de inscripción.
- Durante el día, y a no ser que te lo indiquen tus monitores/as, evita entrar en los dormitorios y, por favor, procura tener dentro de ellos tus cosas en orden.
- Sé cuidadoso con el medio ambiente y con todo lo que te rodea. No tires nada al suelo.
- La asistencia a las actividades es obligatoria y debes ser puntual. De todas formas, no debes preocuparte, tus monitores te darán las indicaciones oportunas para cada actividad. No lo olvides: ¡todos/as debemos participar y divertirnos!
- Cuando se apaguen las luces de las habitaciones y sea la hora de dormir, procura acostarte en silencio y no hagas ruido para no molestar a los demás.
- Está totalmente prohibido salir del albergue, a no ser que nos vayamos de ruta o a realizar cualquier tipo de actividad. En estos casos siempre irás acompañado por tus monitores y otros responsables. Nunca deberás organizar o realizar actividades por tu cuenta sin el asesoramiento de tu monitor.
- Cuida de las cosas que te rodean. En caso de que deteriores o rompas algo intencionadamente será tu responsabilidad y la de tu familia, por lo que los gastos de los arreglos oportunos correrán de tu parte.
- Tu monitor/a es tu guía esos días, no se permitirán las faltas de respeto al igual que a tus compañeros.

LAS COMIDAS

La base para que rindas y disfrutes al máximo las actividades que te vamos a proponer está en una buena alimentación. Nuestros menús están estudiados para que te aporten toda la energía que necesitas, y es igual para todos (niños/as, jóvenes, monitores y dirección).

Por ello no traigas ninguna comida de tu casa, dado que en el campamento disponemos de todo lo necesario en cuanto a alimentación. No olvides lavarte las manos antes de sentarte en la mesa. Recuerda que, si posees algún tipo de dieta o eres alérgico a algún alimento, tu familia deben escribirlo en el formulario de inscripción.

LA ROPA

Ten en cuenta que nos vamos 10 días de CAMPAMENTO y las actividades que realizaremos serán diferentes a las que estás acostumbrado a realizar en tu ciudad, por ello te recomendamos que lleves ropa cómoda, a la que no otorgues mucho valor, y no te cueste trabajo lavarla. **ES OBLIGATORIO QUE PONGAS TÚ NOMBRE TODAS TUS PRENDAS** para no confundirlas con las de otros, ya que así serán más fáciles de identificar. Si el/la campista puede sufrir enuresis o encopresis se recomienda tenerlo en cuenta.

Es importante que **las maletas NO lleven candados y/o códigos de seguridad** para poder garantizar el cuidado y orden de las pertenencias de las y los menores.

¿QUÉ TENGO QUE LLEVAR?

Nosotros te aconsejamos que no olvides llevarte en tu maleta al menos:

- 6 pantalones cortos
- 3 pantalones largos de deporte
- 12 pares de calcetines
- 12 camisetas
- 12 mudas de ropa interior
- 2 pares de zapatillas deportivas
- Sandalias bien sujetas al pie (no son aconsejables las "chanclas de dedo")
- 3 sudaderas
- 1 pijama
- 3 bañadores
- 1 toalla de piscina
- 1 toalla de ducha
- 1 chubasquero

Además de las prendas de ropa que acabamos de enunciar, es preciso que también traigas al campamento:

- Una mochila pequeña
- Una gorra
- Una cantimplora
- Una linterna y/o frontal
- Una camiseta blanca
- Crema solar
- Cacao labial
- Saco de dormir
- Útiles de aseo personal:
 - Cepillo y pasta de dientes
 - Peine o cepillo para el pelo
 - Gel de baño
 - Champú
 - After sun

ES MUY IMPORTANTE QUE MARQUES TODAS TUS PERTENENCIAS Y QUE NO TRAIGAS NADA CON VALOR ESPECIAL.

TUS MONITORES/AS

Las y los monitores/as son las personas que estarán a tu lado en todo momento. Estos conocen perfectamente todas aquellas tareas de las que están encargados al igual que son especialistas en TDAH. Además, han vivido en muchas ocasiones experiencias similares a la que tú vas a vivir en el campamento de verano. Son conscientes de la importantísima responsabilidad que tienen contigo.

No dudes en pedirles ayuda, consejo o incluso presentarles tus quejas en cualquier momento. Si lo deseas podréis ser buenos amigos.

LAS COMUNICACIONES

Ante todo, no puedes olvidar que nos vamos de campamento, un buen momento para cambiar nuestra forma de vida y algunas de las cosas a las que estamos acostumbrados.

Durante estos días no habrá un día de llamadas o visitas como en otros campamentos ya que consideramos que la desconexión sea al 100%.

Por cierto, creemos que es especialmente necesario mencionar algo acerca de los teléfonos

móviles. En nuestra opinión, no tienen mucha cabida dentro de nuestras actividades, ya que romperían por completo la dinámica del campamento, excepto en ocasiones de extrema urgencia y necesidad, y en ese caso son los coordinadores quienes harán uso de ello.

Por eso te pedimos que, si posees alguno, **NO lo traigas**. Si lo traes, **la coordinación se hará cargo de ello hasta acabado el campamento**.

Cualquier incidencia o asunto que fuera importante informar a familias será realizado desde ANSHDA. De cualquier forma, si fuera necesario transmitirte algún mensaje muy urgente, tus familiares dispondrán de un número de teléfono donde contactar el campamento.

Respecto a las visitas de los familiares durante el campamento, pensamos que no son muy recomendables para los niños y jóvenes, (...ni para los padres...), por eso consideramos que no es oportuno preparar un Día de Padres ni permitir ninguna visita.

NORMAS DE COMPORTAMIENTO

No está permitido fumar en el campamento, tampoco se pueden beber bebidas alcohólicas ni energéticas, ni consumir cualquier otro tipo de drogas o sustancias no legales.

El resto de las normas presentes en el campamento las hemos mencionado con anterioridad o las veremos ya en el albergue, y son las necesarias para lograr una armoniosa convivencia entre todos.

MEDICACIÓN

Es muy importante que cuando llegues a la asociación el día 22 de julio **tengas a mano un neceser/bolsa tipo zip con toda la medicación fuera de la maleta**, si es que precisas de algún tipo de medicación, para TODA tu estancia en el campamento. Es recomendable incluir alguna dosis extra de dicha medicación.

Tienes que prepararla en pastilleros como el de la imagen.



Tanto el neceser como el pastillero deben estar marcados con tu nombre y apellidos.

En la ficha de medicación debe aparecer tu nombre, el tipo de medicación que tomas, las dosis, y debe estar firmada y autorizada por tus padres.

A la llegada al punto de salida la coordinación recogerá

la medicación y serán los encargados de proporcionártela cuando la necesites.

Por cierto, **¡NO OLVIDES, SI NO LA HAS ENTREGADO YA, LLEVAR UNA FOTOCOPIA DE LA CARTILLA DE LA SEGURIDAD SOCIAL O SEGURO PRIVADO DE TU FAMILIA!** en caso de urgencia.

BANCO

Nosotros te recomendamos que no lleves mucho dinero, ya que no lo vas a necesitar, pues todas tus necesidades están cubiertas.

Si acaso, para comprar alguna cosilla en nuestras excursiones al pueblo, te recomendamos llevar **un máximo de 20€ en monedas**.

Tampoco debes llevarte objetos de gran valor, como cámaras de fotos, relojes o pulseras, ya que sólo te causarán preocupación y debes responsabilizarte de ellas.

En el campamento la coordinación se encargará de hacer las funciones de banco, para que así no pierdas el dinero o las cosas de valor que te hayas llevado, y te las entregará cuando las necesites.

Por ello os pedimos que llevéis ese dinero en un sobre cerrado o monedero, con tu nombre y la cantidad EN MONEDAS.

TANTO LA MEDICACIÓN COMO EL DINERO **SERÁN RECOGIDOS EN EL PUNTO DE SALIDA** POR LA COORDINACIÓN. **RECUERDA LLEVARLOS A MANO**, FUERA DE LA MALETA.

¿QUÉ VAMOS A HACER?

Así son, más o menos, los días del campamento:

9:00	NOS DESPERTAMOS Y NOS ASEAMOS
9:30	DESAYUNAMOS Y ORDENAMOS LAS HABITACIONES
10:00	ASAMBLEA
11:00	ACTIVIDADES DE LA MAÑANA (excursiones, senderismo, gymkhanas, etc)
13:30	COMIDA
14:30	TIEMPO LIBRE CON RINCONES DE JUEGO, TALLERES Y DEPORTES
16:00	PANTANO/ PISCINA
17:30	MERIENDA
18:30	ACTIVIDADES DE LA TARDE (juegos, dinámicas, talleres, gymkhanas, etc)
19:30	DUCHAS
20:30	CENA
21:15	BUZÓN

21:45	VELADA (juegos nocturnos, gymkhanas, cine, etc.)
23:00	AUTOCUIDADO Y A DORMIR

Uno de los días del campamento disfrutaremos de una excursión sorpresa.

¿DÓNDE NOS VAMOS?

El campamento de verano se desarrollará en el Centro de Turismo El Guijo, situado en el municipio de Guijo de Ávila (Salamanca), a orillas del embalse de Santa Teresa, en plena comarca de la Sierra de Béjar y Alto Tormes. Se trata de un enclave privilegiado, rodeado de naturaleza y alejado de grandes núcleos urbanos, que ofrece un entorno tranquilo, seguro y especialmente adecuado para la convivencia y el disfrute de niños y niñas durante el periodo estival.

La ubicación del centro permite combinar el contacto con el medio natural con la comodidad de unas instalaciones estables y bien equipadas, favoreciendo el desarrollo de actividades educativas, deportivas, lúdicas y de tiempo libre en un espacio controlado y adaptado a las necesidades de los participantes.

El complejo cuenta con alojamientos en cabañas y módulos tipo albergue, así como con comedores, bar-restaurant, salas de usos múltiples, aulas para talleres, zonas exteriores para juegos, pistas deportivas, rocódromo, piscina y club náutico con embarcadero. Además, dispone de aseos y duchas, botiquín, espacios de almacenamiento y zonas de descanso, garantizando el bienestar, la higiene y la seguridad del grupo durante toda la estancia.

El entorno del embalse ofrece múltiples posibilidades para la realización de actividades acuáticas, como piragüismo o juegos en el agua, mientras que las instalaciones del centro permiten desarrollar propuestas de aventura, orientación, deportes, expresión corporal, juegos cooperativos y talleres creativos. Todo ello se llevará a cabo bajo la supervisión del equipo de monitores y monitoras.

La combinación de unas instalaciones completas, un entorno natural de gran valor y una programación adaptada convierte al Centro de Turismo El Guijo en un lugar idóneo para la realización de campamentos de verano, favoreciendo el desarrollo personal, la convivencia, la autonomía y el disfrute de una experiencia educativa y significativa.

LOS VIAJES

Nuestra aventura tendrá una duración de 10 días y comenzará el día 22 de julio a las 08:00 a.m, aproximadamente, pero te lo confirmaremos unos días antes del campamento. Saldremos desde la Asociación ANSHDA, Calle Molina de Segura 33, Madrid, ¡Recuerda que debes ser puntual!

2026 | Guía del participante Campamento TDAH

Una vez allí, identificarás perfectamente a los/as monitores/as. Preséntate a ellos e inmediatamente te indicarán qué es lo que debes hacer. Sigue sus indicaciones, ya que ellos están allí para organizar el grupo.

La hora de regreso el 31 de julio será, aproximadamente, a las 15:00 horas en el mismo punto. Se informará de la hora definitiva más adelante.

Por el momento nada más. Esperamos que esta guía te haya servido para orientarte en los preparativos del campamento de verano. De todas formas, no dudes en ponerte en contacto con nosotros/as si tienes alguna duda. Estaremos encantados/as de poder ayudarte.