

2026
PROYECTO

CAMPAMENTO ANSHDA TDAH



Asociación de Niños
con Déficit de Atención
con o sin Hiperactividad



2026 | Proyecto Campamento TDAH

INTRODUCCIÓN	2
ACERCA DE LA ASOCIACIÓN	2
ACERCA DEL TRASTORNO	2
ANÁLISIS DE LA REALIDAD (CIFRAS Y CONSECUENCIAS)	3
MOTIVACIÓN DEL PROYECTO	4
OBJETIVOS	5
OBJETIVOS DEL PROYECTO	5
PERSONAS DESTINATARIAS	6
DESTINACIÓN DIRECTA	6
DESTINACIÓN INDIRECTA	7
METODOLOGÍA	7
MÉTODO DE GESTIÓN DEL PROYECTO	7
MÉTODO ORGANIZATIVO	8
METODOLOGÍA EN ACTIVIDADES	8
METODOLOGÍA EN RUTINAS	9
METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN EN CONFLICTOS	9
METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	10
TEMPORALIZACIÓN	11
FECHAS Y TAREAS	11
DÍA TIPO DEL CAMPAMENTO	11
LOCALIZACIÓN	12
GUIJO DE ÁVILA (SALAMANCA)	12
RECURSOS	13
RECURSOS HUMANOS	13
RECURSOS MATERIALES	14
EVALUACIÓN	15
REUNIONES DE EQUIPO	15
PARTICIPANTES	15
FAMILIAS	16
LA COORDINACIÓN	16

INTRODUCCIÓN

ACERCA DE LA ASOCIACIÓN

ANSHDA es una asociación de padres y madres de menores con Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (de ahora en adelante TDAH). Su sede se encuentra en la Calle Molina de Segura, 33, Moratalaz (Madrid), aunque también dirige sus proyectos a otras partes de España.

Nació a partir de las inquietudes y problemas de familias que no encontraban respuesta por parte de las Administraciones Públicas. Esta entidad es de carácter privado, sin ánimo de lucro, y su objetivo es **ayudar desinteresadamente a todas las personas afectadas por este problema**.

A través del sitio web (www.anshda.org) se puede observar la variedad de actividades y proyectos que se realizan: información y noticias en lo referente al trastorno, formación a familias y personal docente, programas de ocio, etc.

ACERCA DEL TRASTORNO

El TDAH es un trastorno del desarrollo de naturaleza neurobiológica, que tiene amplias repercusiones en la conducta de quien lo padece. Se trata de una alteración relacionada con los niveles de dopamina, que regulan las emociones y la atención sostenida (concentración), entre otras.

El trastorno se conoce desde 1902 y se caracteriza por una atención dispersa, impulsividad e inquietud motriz exagerada.

Lo que más caracteriza a una persona con este trastorno es la **falta de atención** y las dificultades en las funciones ejecutivas: parece que no escuchan, son desorganizadas, actúan antes de pensar... etc.

La mayoría presenta dificultades de aprendizaje, dificultades para memorizar y para generalizar la información adquirida.

Poseen **excesiva actividad motora**, pero ésta carece de finalidad. Actúan de forma impulsiva, sin pensar en las consecuencias. Es difícil educarlos en adquirir patrones de conducta ya que pueden ser desafiantes.

Además, les cuesta expresar sus problemas, sentimientos y emociones, por ello suelen reaccionar con aislamiento o enfado, tienen una baja tolerancia a la frustración, una **baja autoestima y poca confianza** en sí mismas.

Pueden presentar cierta inmadurez en la adquisición de distintos hábitos, entre ellos, pueden tener dificultad para el control de esfínteres durante la noche (enuresis nocturna), que en algunos casos se mantiene más allá de los 7 años, asimismo, pueden manifestar poca autonomía personal y **les cuesta adquirir hábitos de higiene**.



Además, el TDAH suele venir acompañado de otros trastornos: Trastorno del Espectro Autista, Trastorno Negativista Desafiante, Tourette, Trastorno Obsesivo Compulsivo, Trastorno Específico del Lenguaje, Trastorno de la Comunicación Social, Pragmático, etc., así como otras Dificultades Específicas de Aprendizaje.

ANÁLISIS DE LA REALIDAD (CIFRAS Y CONSECUENCIAS)

Según los datos del I Congreso Internacional Multidisciplinar sobre el Trastorno por Déficit de Atención y Trastornos de la Conducta (2006), el TDAH es uno de los trastornos psiquiátricos de mayor prevalencia, entre un 5 y un 8 % de la población infantil y juvenil.

Se estima que entre el 3 y el 7% de los niños y niñas en España sufren TDAH, lo cual equivale a uno o dos menores por aula. No obstante, las cifras varían de una región a otra. Por ejemplo, se estima que en Sevilla la prevalencia es de un 4 a un 6% mientras que en Valencia las cifras ascienden hasta un 8% y en Canarias son de un 4.9%.

Comienza a revelarse antes de los 7 años. Más del 80% de los casos continuarán presentando problemas en la adolescencia, y entre el 30-65%, en la edad adulta. Además, los niños varones son más propensos que las niñas a padecer TDAH.

Si no se trata adecuadamente, puede ocasionar serios problemas en el desarrollo de la persona afectada. Siendo las consecuencias más frecuentes las siguientes:

- **Disminución del rendimiento académico** debido a la inatención, provocando fracaso escolar.
- **Problemas en las relaciones** con sus iguales debidos a su impulsividad, dificultando su desarrollo social y emocional, con amistades poco duraderas o menos estrechas.
- **Síntomas depresivos** debido a los fracasos repetidos en el colegio y con sus relaciones, así como discusiones con la familia por las malas notas y mal comportamiento.
- **Comportamientos negativistas**, desobediencias cada vez mayores, desafío a la autoridad e incluso conductas abusivas.



Son menores muy vulnerables, inestables, muy sensibles y con poca madurez, pero con un gran corazón e inocencia.

MOTIVACIÓN DEL PROYECTO

Todos los datos expuestos anteriormente ponen de manifiesto carencias y necesidades en la vida de quienes sufren este trastorno y la de las personas a su alrededor. Cumpliendo con **el objetivo de la asociación**, hemos diseñado un proyecto basado en el ocio y tiempo libre con el que pretendemos abordar las preocupaciones que hemos considerado más significativas:

- **El trastorno hace muy difícil la conciliación de la vida familiar y profesional**

Cuidar y educar a un hijo o hija con necesidades especiales supone un esfuerzo añadido para cualquier padre o madre, sin contar con que además tengan que conciliar con la vida laboral y personal.

- **El trastorno incrementa el riesgo de exclusión social en menores**

Los problemas sociales y de personalidad dificultan la relación con el resto e impiden confraternizar a gran nivel con sus semejantes.

- **La mayoría de recursos de ocio no están adaptados al trastorno**

Hay muy pocas actividades diseñadas teniendo en cuenta las necesidades concretas y reales de un grupo de menores con TDAH.

El ocio es una parte fundamental de nuestras vidas: surge de forma espontánea y es elegido libremente por cada una de nosotras. Forma parte de nuestra identidad personal, conformando un mundo de intereses y valores. Tiene que ver con lo que somos y lo que deseamos, construye nuestro pasado y nos proyecta hacia el futuro. Además, nos reporta bienestar físico y emocional a través de las relaciones que establecemos con otras personas.

De modo directo, se aprecia la necesidad de ocio en la satisfacción personal de los participantes y familias y, de modo indirecto, sirve como factor corrector y de equilibrio ante otros agentes que motivan carencias de tipo personal o social.



“EL OCIO ES SIGNO DE CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR”

Manifiesto de Ocio Inclusivo, Universidad de Deusto

Tras este análisis, nuestra apuesta es **realizar un campamento** diseñando unas actividades de ocio para este conjunto de participantes, dirigidas por profesionales, sin olvidar la importancia del **juego y la diversión como herramienta** de aprendizaje de valores y conductas.

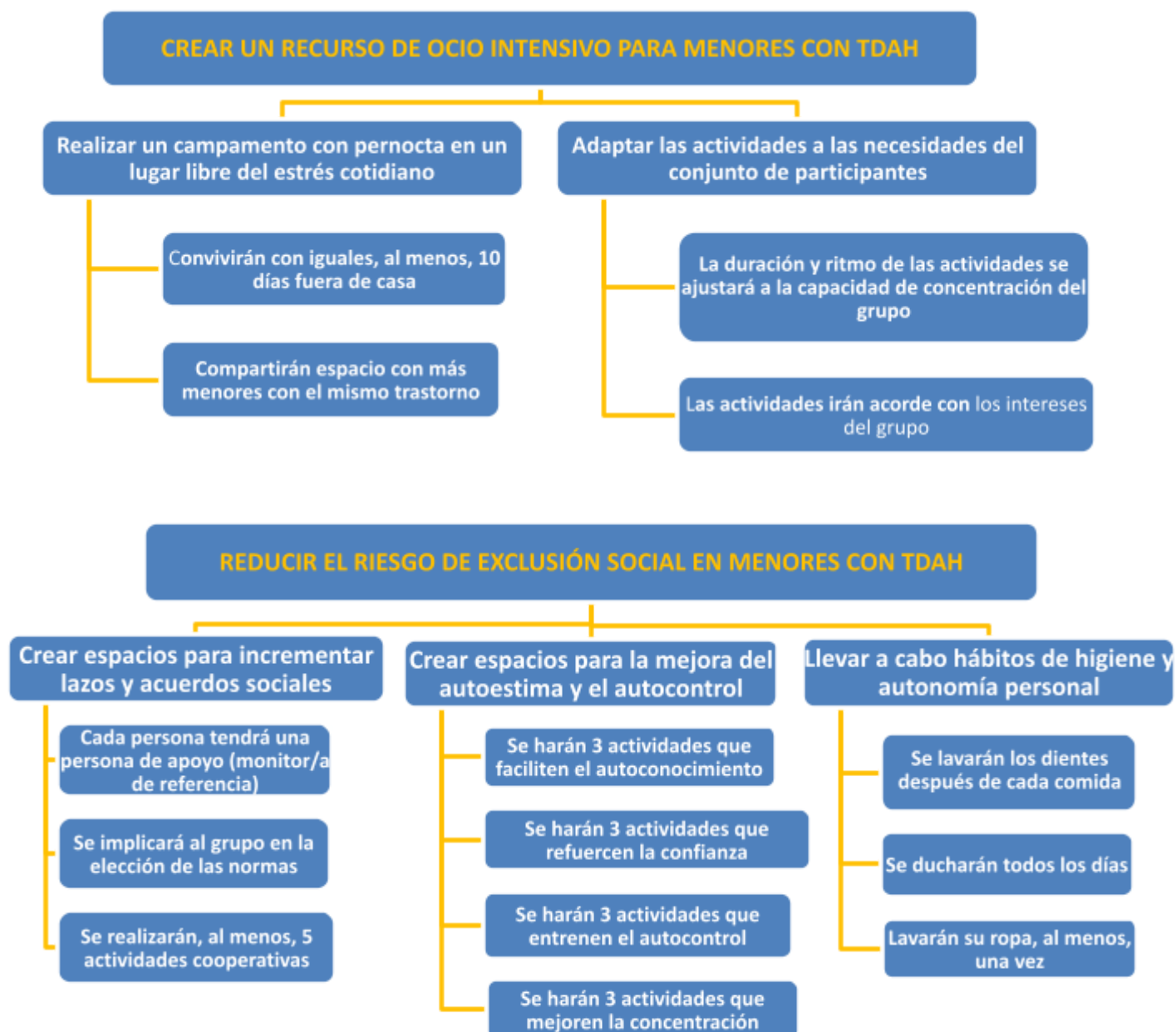
Como veremos más adelante, las actividades van encaminadas a **trabajar en mayor medida las rutinas y el trabajo continuado** buscando a lo largo de los días el mismo objetivo.

La meta a conseguir con este proyecto es **que el conjunto de participantes disponga durante 10 días de un espacio libre de etiquetas o criminalización debido a su trastorno.**

OBJETIVOS

OBJETIVOS DEL PROYECTO

Respondiendo a las tres grandes necesidades identificadas anteriormente, nos planteamos tres Objetivos Generales. Para conseguirlos, los desglosamos en varios Objetivos Específicos que serán concretados a su vez en Objetivos Operativos para facilitar su consecución:





PERSONAS DESTINATARIAS

DESTINACIÓN DIRECTA

Las personas a las que va destinado el proyecto de **manera directa** será el conjunto de participantes del campamento. No obstante, es un campamento en el que pueden incluirse menores sin ningún tipo de dificultad.

El perfil al que va destinado el campamento se concreta en uno o varios de estos criterios:

- Tener diagnóstico de TDAH.
- Tener diagnóstico de trastornos asociados.
- Tener una edad comprendida entre 7 y 17 años, a excepción de personas mayores de edad miembros del Grupo de Adolescentes o Jóvenes de Habilidades Sociales de la asociación.
- Al ser un campamento inclusivo, también pueden ir hermanos, primos, amigos sin TDAH.

DESTINACIÓN INDIRECTA

De **manera indirecta**, aunque reflejado en los objetivos, están sus madres, padres o tutores legales. También podríamos contar en esta categoría con las personas con las que cada menor o cada familiar va a interactuar antes y después del campamento.

El máximo número de plazas de los campamentos será **50 menores**, por lo tanto, indirectamente se beneficiarán **50 familias**.

METODOLOGÍA

En las siguientes categorías explicaremos cómo vamos a conseguir los objetivos planteados desde distintos enfoques. Los **principios** puestos en común por el equipo han dado origen a unos **criterios** metodológicos, para los que, además, hemos definido algunas **herramientas** con las que ponerlos en marcha.

MÉTODO DE GESTIÓN DEL PROYECTO

Las figuras de coordinación se encargarán de **reunir y formar al equipo** para llevar a cabo el proyecto, pero también es necesario organizarse con las familias del conjunto de participantes.

PRINCIPIOS	• El uso de las tecnologías móviles y redes sociales favorece la comunicación entre profesionales y familia sin perder tiempo. • Conocerse en grupo afianza las relaciones y crea sensación de unidad. • Obtener información previa de cada participante facilita su integración en el proyecto.
CRITERIOS	• Utilizaremos redes sociales para crear un canal de comunicación en el que compartir información sobre el proyecto, el trastorno y los recursos disponibles.
HERRAMIENTAS	• Lista de difusión de <i>What's app</i>: se instará a las familias a compartir recursos y se informará de las reuniones y el estado del campamento. • Álbum fotográfico digital privado: se enviarán fotografías del campamento diariamente a través de un álbum digital privado.

MÉTODO ORGANIZATIVO

La manera en que el equipo se organiza influirá en el desarrollo del proyecto. La coordinación se encargará de regular este aspecto ya que tiene una visión más global.

PRINCIPIOS	• Una ratio baja favorece la atención especializada de cada menor. • Si un equipo descansa bien, el campamento funciona mejor.
CRITERIOS	• Se mantendrá una ratio de un/a profesional por cada 4 participantes. • Se establecerán turnos de comida y cuidado del tiempo libre, así como guardias por la noche.
HERRAMIENTAS	• Técnicas divisorias: juegos para dividir el grupo de participantes en subgrupos más pequeños. • Cuadrante de turnos de monitores/as: aquí figuran las rotaciones, guardias y descansos de cada profesional.

METODOLOGÍA EN ACTIVIDADES

Durante los meses previos al campamento, el equipo de monitores/as prepara una programación flexible y con diferentes alternativas para todos los días de la estancia.

Con nuestro estilo particular de realizar actividades creamos una definición personal de éxito centrada en el proceso y no estrictamente en los resultados, donde se valora más el esfuerzo y el disfrute durante su participación.

PRINCIPIOS	• Los talleres ayudan a trabajar la concentración. • Los juegos de conocimiento y trabajo en equipo ayudan a entablar amistad. • Las personas con TDAH tienden a aburrirse más fácilmente que las demás, por ello suelen enfocarse hacia lo más excitante y novedoso.
CRITERIOS	• Se harán talleres para trabajar la concentración. • Se harán juegos de conocimiento y trabajo en equipo para potenciar las habilidades sociales de los participantes. • Las animaciones previas a las actividades serán intensas para atraer el mayor número de personas a participar.
HERRAMIENTAS	• Dinamizaciones teatralizadas: realizar pequeñas obras sin guión para animar a los/as menores y llamar su atención. • Dossier-bolsa de actividades: en él figuran juegos y talleres para trabajar los objetivos.

METODOLOGÍA EN RUTINAS

También es importante llevar los hábitos de higiene de una manera **distendida pero constante** todos los días, salvo excepciones muy concretas.

PRINCIPIOS	• Una correcta higiene mejora las condiciones de vida de cualquier persona.
CRITERIOS	• Se habilitarán momentos para cuidar la higiene corporal y del espacio habitado: lavarse las manos y dientes en las comidas, lavar la ropa, ducharse, recoger la habitación, etc.
HERRAMIENTAS	• Economía de fichas: sistema de recompensas para aumentar la motivación a la hora de realizar alguna tarea, ganando puntos por realizarla. • Momentos de autocuidado: echarse crema, peinarse, lavarse los dientes, etc.

METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN EN CONFLICTOS

A la hora de intentar resolver los conflictos que van a surgir, hay que tener en cuenta que la persona que genera el conflicto no es un problema, sino que tiene un problema e intervenimos para ayudar, sin juzgarle.

PRINCIPIOS	• Los gritos no funcionan, alteran a la persona y son contraproducentes. • Retener contra su voluntad a una persona que está teniendo una crisis nerviosa sólo contribuye a empeorar su estado de ánimo. • La comprensión del trastorno hace posible que las personas empaticen.
CRITERIOS	• Bajo ninguna circunstancia se realizarán contenciones. • Los conflictos se resolverán facilitando espacio y tiempo para que disminuya el nivel de agresividad de la persona. • No están obligados a participar en las actividades. • Se tendrá en cuenta el nivel de actividad del conjunto de participantes a la hora de estimularlos con más acción o relajarlos, según convenga.
HERRAMIENTAS	• Refuerzo positivo: elogiar las tareas que más cuesten. • Tiempo fuera: tiempo para pensar y reflexionar acompañada por un/a profesional en un espacio seguro. • Intervención psicopedagógica: una persona especializada del equipo se encargará de tratar los temas más complejos.

Debido al cambio de legislación, y la entrada en vigor de la Ley de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia Frente a la Violencia (LOPVI), los dos coordinadores generales de este campamento asumirán la función de Delegados de Protección, con el fin de que los/as menores acudan a ellos si tienen un conflicto y desea solucionarlo. Además, estas personas serán las encargadas de llevar a cabo el protocolo para actuar ante cualquier tipo de violencia.

Por otra parte, de manera transversal se trabajarán aspectos como la **sensibilización y detección precoz de la violencia**. Al mismo tiempo, de manera directa, se ejercitará las acciones de protección y reparación del daño si existe algún tipo de violencia, con el fin de crear entornos y espacios seguros y protectores.

Estos espacios se generarán a través de cuatro niveles:

1. Entorno físico.
2. Entorno emocional.
3. Adultos responsables del entorno.
4. Entorno saludable.

METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN

Forma parte de este apartado el formato y los momentos que vamos a emplear para medir el resultado que estamos obteniendo. Los datos generados en estos espacios de evaluación serán analizados por el equipo de coordinación para mejorar futuros proyectos.

PRINCIPIOS	• Expresar opiniones en grupo revela muchos puntos de vista. • Las familias tienen una perspectiva enriquecedora desde fuera del proyecto.
CRITERIOS	• Se realizarán asambleas diarias para que el grupo valore el día anterior. • Se realizarán reuniones nocturnas para que el equipo evalúe el día. • Se recogerán propuestas de mejora y evaluaciones de las familias.
HERRAMIENTAS	• Hoja evaluación familias: cuestionario sobre el campamento para las familias. • Hoja de evaluación participantes: cuestionario para menores. • Hoja de evaluación equipo: la rellenan al final del campamento. • Observación y análisis desde coordinación.

Cabe destacar que el mundo TDAH está lleno de cambios, por lo que la manera en que actuaremos será en todo momento **flexible**, es decir, que está sujeta a cambios para adaptarse a las necesidades de cada momento.

TEMPORALIZACIÓN

FECHAS Y TAREAS

JULIO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2026 | Proyecto Campamento TDAH

*Las tareas a realizar para llevar a cabo el proyecto van mucho más allá de los 10 días que dura el campamento, así que es necesario un calendario global de todas las fechas, para saber los días disponibles para realizar las tareas.

FECHAS: del **22 al 31** de **julio** 2026.

SALIDA el día 22 julio a las 8.30 de la mañana, aproximadamente.

DÍA TIPO DEL CAMPAMENTO

Un ejemplo de día normal en el campamento sería el siguiente, pudiendo este ser modificado por causas organizativas y de funcionamiento.

9:00	DESPIERTA
9:30	DESAYUNO
10:00	ASAMBLEA
11:00	ACTIVIDAD
13:30	COMIDA
14:30	TIEMPO LIBRE
16:00	PANTANO/ PISCINA
17:30	MERIENDA
18:30	ACTIVIDAD
19:30	DUCHAS
20:30	CENA
21:15	BUZÓN
21:45	VELADA
23:00	AUTOCUIDADO Y A DORMIR



LOCALIZACIÓN

GUIJO DE ÁVILA (SALAMANCA)

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, un bar-restaurante, 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.



RECURSOS

RECURSOS HUMANOS

El equipo ideal de profesionales para llevar a cabo el proyecto (con 50 participantes) debe estar formado por unas **13 profesionales**, las cuales cumplirán un determinado perfil y realizarán unas funciones definidas.

8 Profesionales de la animación y el tiempo libre: monitores y monitoras que guiarán al conjunto de participantes a través de las actividades del campamento, se encargarán del diseño de éstas y de adaptarlas a las necesidades del grupo.

Deben cumplir el siguiente perfil:

- Título de monitor/a de ocio y tiempo libre.
- Experiencia con menores afectados con TDAH y trastornos comórbidos, experiencia con menores en riesgo.
- Certificado negativo de delitos de naturaleza sexual actualizado.
- Rol de animador/a.
- Recursos creativos.
- Capacidad de improvisación.
- Capacidad de aguantar un ritmo elevado de actividad física e intensidad emocional.

3 Responsables de grupo: gestionarán los distintos grupos de participantes establecidos en el campamento en función de las edades y perfiles bajo la supervisión y guía de los coordinadores y en estrecha comunicación con los mismos.

2 Figuras de coordinación con las siguientes funciones:

- Mantendrán contacto telefónico, personal o vía web con las familias durante el proyecto.
- Garantizarán la correcta organización y desarrollo de las actividades, como medio para cumplir los objetivos.
- Realizarán un trabajo coordinado con el resto de profesionales.
- Recogerán y analizarán los datos de las evaluaciones.

RECURSOS MATERIALES

A grandes rasgos, las actividades saldrán adelante con unos recursos materiales organizados en cuatro grandes familias:

MATERIAL DE PAPELERÍA

Folios, cartulinas, papel pinocho, papel seda, papel charol, etc.	
Bolígrafos, lápices, sacapuntas, borradores, pinturas de cera, tizas...	
Pinceles, brochas, témperas, pintura de dedos y papel continuo.	
Tijeras, pegamentos, celofán, grapadoras etc....	
Material para modelar: arcilla, plastilina etc....	

MATERIAL DE JUEGOS

Juegos de mesa, fichas de juegos, etc.	
Pelotas variadas (fútbol, baloncesto, rugby...)	
Cuerdas, conos, aros, zancos, malabares, etc.	
Lego clásico, apilables, barreños...	
Bolos, indiakas, disco volador, paracaídas, etc.	

MATERIAL DE DISFRACES

Pinturas de cara y maquillaje	
Atuendos, pelucas y complementos	
Crema para la piel y toallitas desmaquilladoras.	
Telas	
Elementos de decoración	

MATERIAL DE AUDIOVISUALES

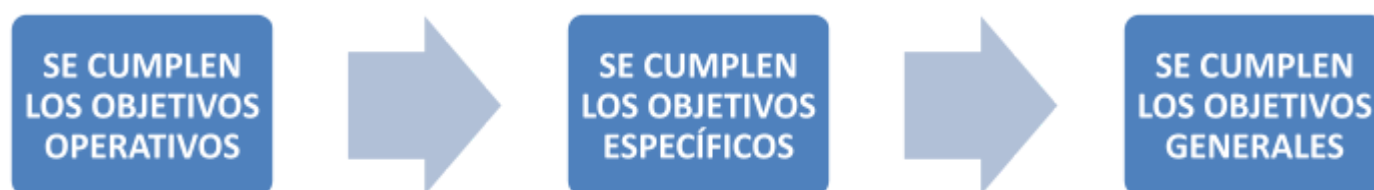
Proyector	
Altavoz	
Ordenador portátil	

EVALUACIÓN

El sistema de evaluación del proyecto se realizará a través de las herramientas y los espacios propuestos en la metodología. Se intentará obtener información cuantitativa y cualitativa de cada aspecto evaluado.

REUNIONES DE EQUIPO

Durante el campamento se llevarán a cabo reuniones para el equipo y asambleas para participantes. En estos encuentros grupales se usarán una serie de criterios de evaluación para medir el nivel de cumplimiento de objetivos operativos.



Para medir el trabajo en equipo nos preguntaremos si todo el mundo tiene una función, o si se realizan estrategias para lograr el éxito (tanto en participantes como en profesionales).

- ¿Cuántas personas participan en la actividad? Obteniendo un gráfico de participación.
- ¿A cuántas personas les ha gustado la actividad? Obteniendo un porcentaje.

El **enfoque cualitativo psicopedagógico** será esencial para conocer el estado del grupo. La información obtenida en estos espacios nos servirá para revisar la programación el día siguiente.

PARTICIPANTES

Toda persona participante en la actividad tendrá un espacio de asamblea todos los días para **manifestar quejas, propuestas, sugerencias y su propio estado** en el campamento.

El último día rellenarán una ficha cuantitativa y cualitativa y se charlará o usará alguna técnica de evaluación conjunta cualitativa (por ejemplo, un mural con comentarios).

FAMILIAS

Familiares y tutores/as legales de cada menor podrán comunicarse en todo momento con el **teléfono de coordinación** para exponer cualquier comentario o preguntar alguna duda por la lista de difusión **Whatsapp**. También podrán seguir el día a día del campamento a través de la página **álbum fotográfico digital privado**.

Al finalizar, se les proporcionará un cuestionario vía online para **evaluar cuantitativamente** el proyecto.

LA COORDINACIÓN

Las personas que coordinan este proyecto se encargarán de recoger e interpretar todos los datos de las evaluaciones anteriormente mencionadas y combinarlos para determinar **en qué medida se han cumplido los objetivos** propuestos durante y después del campamento.

Para evaluar **la efectividad de la propia metodología** se contabilizará la herramienta más utilizada y la que menos (aspecto cuantitativo) y también opiniones acerca de la mejor herramienta y la peor (aspecto cualitativo).

