

# “Espacio para construir y fortalecer a quién vive y convive con el TDAH”

Consulta fechas para tomarlo presencial o en línea  
a través de nuestra aula virtual.

**Proyectodah** 

Progreso 9 Colonia Sta. Catarina, Coyoacán,  
Ciudad de México  
C.P. 04010, México.

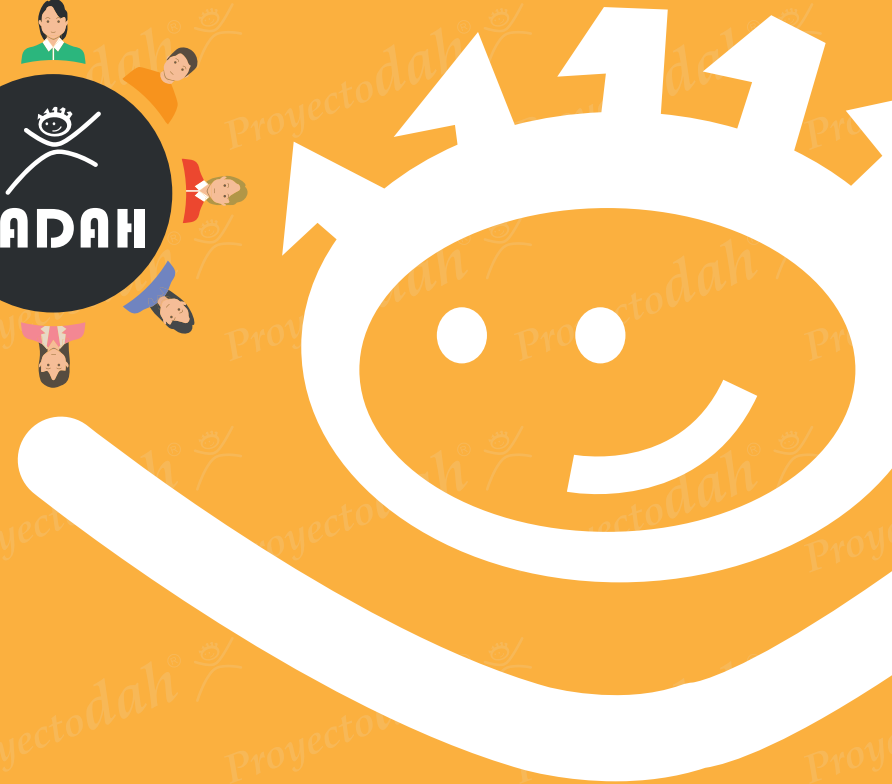
Grupos de apoyo a padres de familia

 **Verónica Soriano**

 55 3828 9275

 [veronica@proyectodah.org.mx](mailto:veronica@proyectodah.org.mx)

[cerebrofeliz.org](http://cerebrofeliz.org)



# ¿TDAH?

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es uno de los problemas de salud mental con mayor frecuencia en la población infantil. El TDAH es un padecimiento neurobiológico que se caracteriza principalmente por la **inatención, impulsividad e hiperactividad**; síntomas que afectan la calidad de vida de las personas que lo padecen y se complica más cuando no es detectado y manejado a tiempo.

## ¿Por qué integrarse a un GADAH?

Proyectodah cuenta con los Grupos de Apoyo GADAH conformados por padres de familia que desean aprender a resolver los problemas que comúnmente se presentan en casa.

En este espacio los participantes se apoyan, desarrollan habilidades de crianza, reflexión, comunicación, solidaridad y autoconocimiento que les sirvan para mejorar la relación con su hijo o familiar con TDAH y demás personas con quienes conviven.



## Beneficios

- **Obtener** información científica reciente sobre el TDAH: origen, tratamiento, alternativas, etc.
- **Desarrollar** el autocontrol como padres.
- **Lograr** una red de colaboración, apoyo y amistad con los miembros del grupo.
- **Utilizar** la inteligencia emocional para mejorar las relaciones familiares.
- **Conocer** diferentes técnicas de solución de problemas.
- **Aprender** a comunicarse y trabajar en colaboración con la escuela.
- **Identificar** los cambios del TDAH en la adolescencia y cómo afrontarlos.
- **Recibir** asesoría de los profesionales de Proyectodah vía telefónica y/o electrónica sobre temas concretos

## Temáticas

- Actitud frente al TDAH
- Inteligencia emocional
- Estrategias para la solución de problemas
- Manejo de hábitos y administración de tiempo
- Manejo de límites

## Características

Conformado por **15 sesiones semanales o quincenales** de dos horas donde trabajarán ejercicios, reflexiones, dinámicas individuales y grupales, lecturas y experiencias de vida de los participantes.