

**Propuesta de programa de cuidados para familias que  
Conviven con personas afectadas por TDAH y para adultos  
con el trastorno que también quieran participar**

## Cuidarnos Para Convivir

**ORGANIZA:**

*Anadahi*

Asociación de niños y adultos con déficit de atención, hiperactividad e impulsividad.

6 sesiones de 3 horas en  
sábados de 10,00 a 13,00 h.

Un grupo de encuentro y diá-  
logo facilitado por un experto.

Un espacio para cuidarnos y  
cuidar las relaciones.

Con un enfoque sistémico y  
de resolución de conflictos.

<b>Fechas año 2023</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Punto de mira</b>
28 de enero	Atender las necesidades del grupo. Crear espacio seguro de aprendizaje.	El enfoque existencialis- ta de la propia vida.
18 de febrero	Enfocar la mirada en qué somos en lugar de en quienes somos.	El mapa de la conciencia (David Hawkins).
18 de marzo	Diferenciar las relaciones tóxicas de las sanas y elegir las sanas.	El triángulo dramático (Karpman).
1 de abril	Soltar los rebuscos emocionales y regalarnos emociones nutritivas.	La colección de cupones (Análisis Transaccional)
22 de abril	Aceptar nuestra realidad para trans- formarla.	El sistema mayor y sus órdenes (Hellinger)
13 de mayo	Ser coherentes con nuestra persona interior.	Del egotismo al SELF (Carl Jung)

**FACILITADORA:** Pilar Feijoo Portero. Licenciada en Pedagogía por la Universidad de Deusto. Suficiencia investigadora reconocida por la Universidad del País Vasco. Tiene consulta privada de psicoterapia en Bilbao. Ofrece talleres de formación en organizaciones públicas y privadas. Es Psicoterapeuta de familia, individual y de pareja, formada en la Escuela Vasconavarra de Terapia Familiar. Reconocida por la FEAP (Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas) y por la FEATF (Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar). Colaboró con ANADAHÍ en 2012, facilitando un taller de experiencia.

Más información:

- [www.pilarfeijoo.net](http://www.pilarfeijoo.net)
- Entrevista: <https://youtu.be/Sid5Fxy3R98>
- Currículum: <https://aecfs.net/pilar-feijoo-portero-didacta-no-37/>