

Erasmus +

Espanha - Logroño

fevereiro 2025

9/2/2025

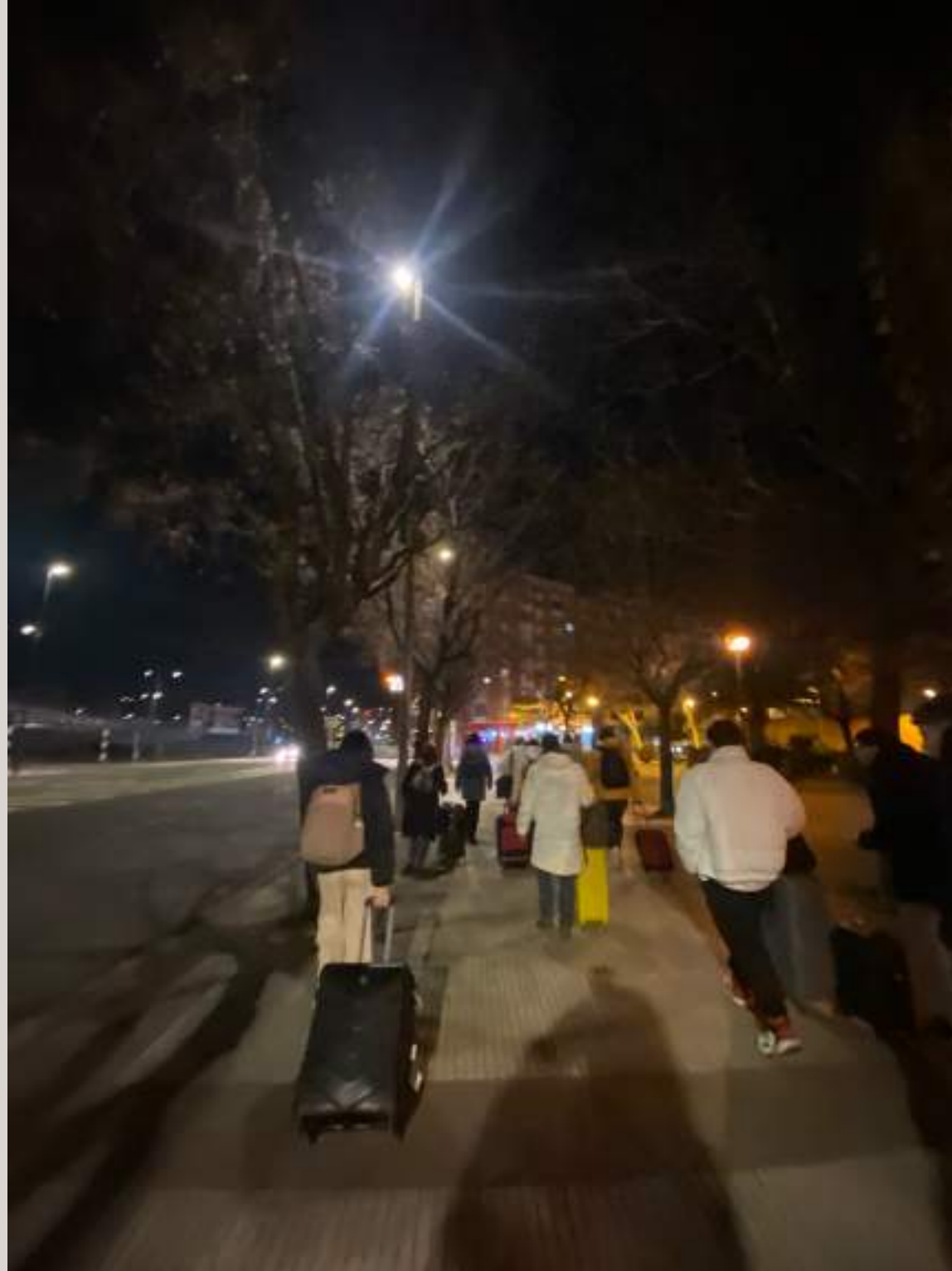


Dia da Viagem





Chegada a Logroño



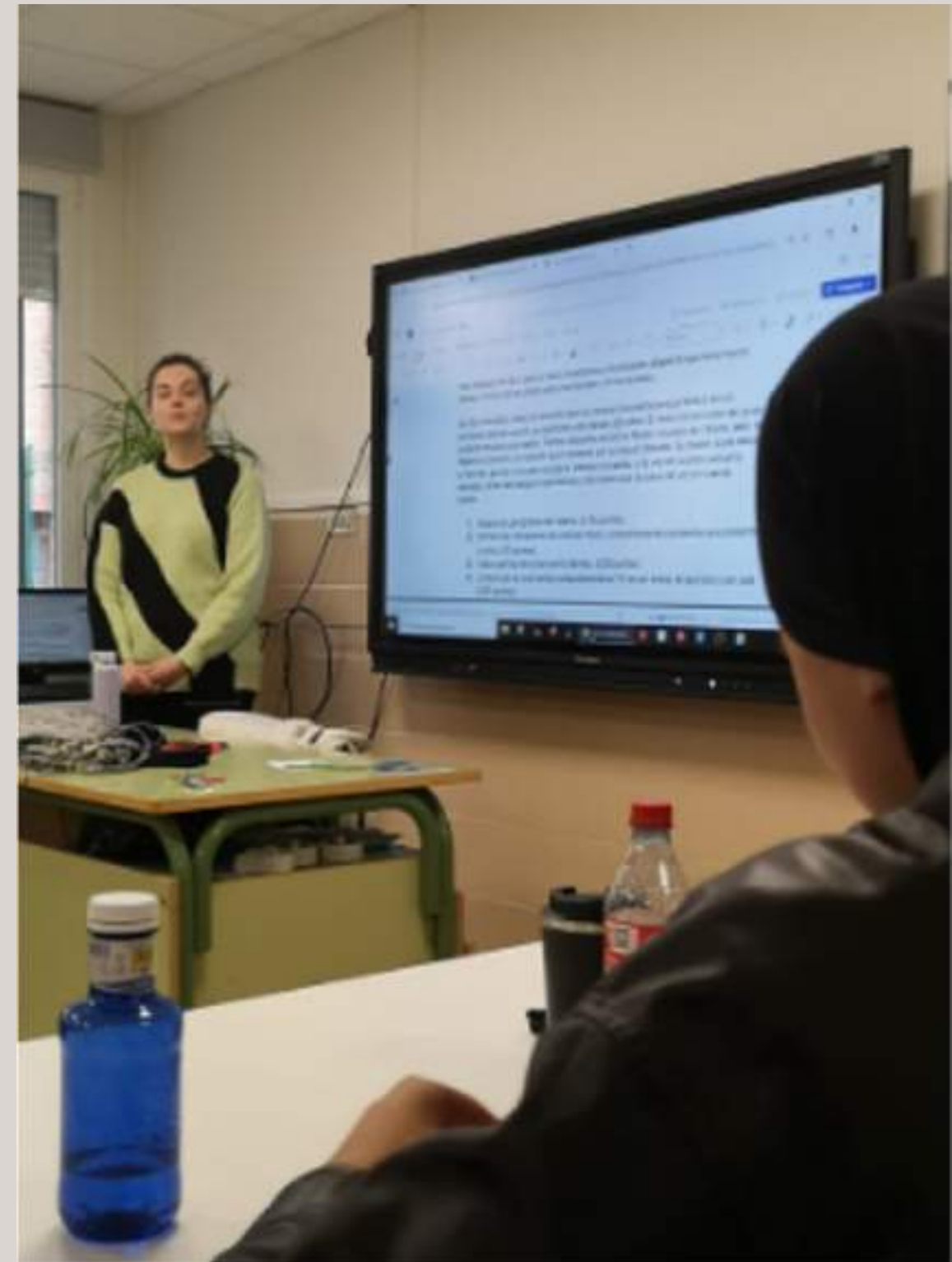
10/2/2025

Visita á Escola



**Instituto de Educação Secundária
Batalla de Clavijo
Curso de Educação Infantil
(duração de 2 anos; equivalente a um
curso TeSP)**

Aula de intervenção a família e crianças



Aula prática: maleta de igualdade de género





**Zona de simulação de
"Assembleia/reunião" com as
crianças**

Biblioteca da escola



Bar





**Sala de enfermagem de apoio a
pessoas com incapacidades e
dependência**



Sala de bem estar – apoio aos alunos que se sentem ansiosos ou mal dispostos, para depois voltarem às aulas.



Panfletos para alumnos e docentes sobre crisis de ansiedad e mal estar

Prevencción y manejo de autolesiones

Guía rápida para el alumnado

Las autolesiones pueden ser una forma de reaccionar a un dolor emocional que no sabes cómo manejar. Pero este daño no resuelve el problema y puede empeorar lo que sientes.

¿Qué puedo hacer para controlar las sensaciones físicas?

¿Qué estrategias tengo para manejar mis pensamientos?

¿Qué cosas puedo hacer para salir de esa situación?

¿A quién puedo recurrir para pedir ayuda?

Sé amable contigo: Recuerda que esto no te define y que buscar alternativas es un gran paso.

Salud Mental INTERCENTROS

La Rioja Educación y Empleo

Crisis de ansiedad

Guía rápida para docentes

Qué es una CRISIS de ansiedad

Es una reacción intensa de miedo o malestar, que aparece de forma repentina y alcanza su máxima intensidad en minutos.

Se caracteriza por síntomas físicos, conductuales y cognitivos incontrolables, como respuesta a un peligro inminente real o imaginario.

Es importante identificarla y ofrecer apoyo adecuado. Porque... no pueden elegir tenerla, pero sí podemos ayudarles a gestionarla.

Salud Mental INTERCENTROS

La Rioja Educación y Empleo

Cómo calmar tus sensaciones físicas

Técnicas de relajación:

- Respiración profunda: Inhala contando hasta 4, retén el aire 4 segundos, exhala contando hasta 4.
- Contacto con la naturaleza: Sal a un parque o abre una ventana para sentir aire fresco.

Actividades sensoriales:

- Apreta un cubito de hielo en tu mano.
- Plan música relajante o sonidos naturales (lluvia, mar, bosque).
- Envuélvete tu cuerpo con una manta suave para verte más segura.

Auto-cuidados rápidos:

- Tómate un baño caliente.
- Realiza estiramientos o yoga suave.
- Deja fuera de tu alcance, los objetos que puedan facilitar tu autolesión.

Cómo controlar tus pensamientos

Plantéate lo siguiente:

"Esto es temporal, voy a estar bien"

"Los pensamientos no me controlan, yo tengo el poder"

¿Lo que estoy pensando es real o me estoy anticipando?

¿Qué le diría a un amigo/a si le pasara esto?

Distóndete:

Haz una lista de cosas que te gustan, e intenta contar hacia atrás de 100 en pasos de 7, juega al paso palabra o utiliza la técnica 3-4-3-2-1

Alternativas saludables

- Conéctate con otras personas: llama a un amigo/a o familiar de confianza
- Realiza otras actividades creativas: dibujo, pintura, escritura, canto o toca un instrumento
- Realiza ejercicio físico: coreo, baile o tal a sermar
- Únete a actividades grupales o deportivas
- Forma una película o una serie
- Para por escrito lo que sientes, hacer un diario te ayudará a ver un cosas con más claridad.

Síntomas

Físicos

- Taquicardia
- Respiración acelerada
- Sensación de pérdida de control o desmayo
- Sudoración

Conductuales

- Incapacidad para salir
- Temblores
- Comportamiento lento o incontrolable
- Inquietud motora

Cognitivos

- Sensación de irrealidad o desconexión
- Miedo intenso o irracional
- Sensación de "estar perdiendo la cabeza"
- Dificultad para pensar con claridad
- Desconocimiento de lo que está pasando

Qué hacer

MANTENER LA CALMA

Transmitir seguridad al estudiante, facilita su regulación y reduce la intensidad de la crisis.

CREAR UN LUGAR SEGURO

Lugar apartado del grupo, por ejemplo, pasillo, aulas cercanas... donde pueda sentirse menos observado y tranquilo.

EXPLICAR LO QUE LE ESTÁ PASANDO

Informarle de lo que le está sucediendo, que es algo pasajero, pero que para ellos, tenemos que seguir una serie de pautas.

CAMBIAR EL FOCO DEL PENSAMIENTO

Accesoria con objetos de la sala, aparatos de matemáticas, mentales, técnica 5-4-3-2-1, dibujo, etc.

CONTROLAR RESPIRACION

"Inhala por la nariz profundamente durante 4 segundos, mantén 4 segundos y exhala por la boca lentamente"

Qué no hacer

- Ignorar los síntomas
- Forzarle a calmarse
- Evitar frases como "sé tranquilo", "no deberías sentirte así", "no te preocupes"
- Preocuparse por él/ella
- Invadir su espacio o sujetarlo físicamente

Almoço



📍 **Calle Bretón De Los Herreros**

**-Visita guiada à cidade
(Pelos professores do IES Comércio - diretor Afonso e prof^a Amparo)**



📍 **Centro Cultural de Logronho**

Exposição inclusiva de Velásquez, pintura com relevo para invisuais.



11/2/2025

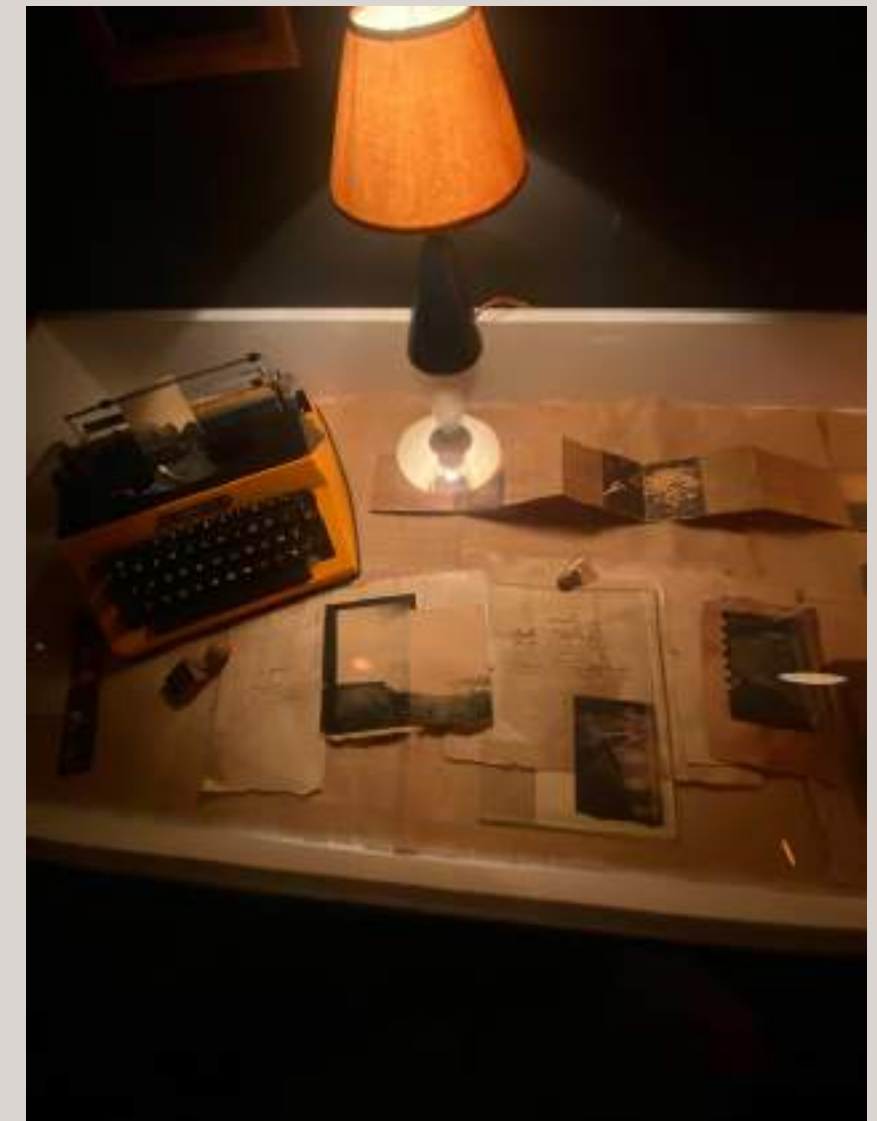
Atividade "Cozinhar às Cegas" – Fundação iberCaja La Rioja





**Visita guiada à Exposição de fotografia
"PERPETUUM MOBILE" na sala Amos
Salvador**

**Com alunos da turma de 1º ano de
"Atenção a Pessoas em Situação de Dependência" (APSD)**





Visita guiada em inglês à cidade de Logronho, Realizada pelos alunos de 1º ano do curso de "Animação Sociocultural e Turística"





**- Visita à escola infantil "Carrusel"
Crianças dos 0 a 3 anos**

12/2/2025







Apresentação do nosso curso AE



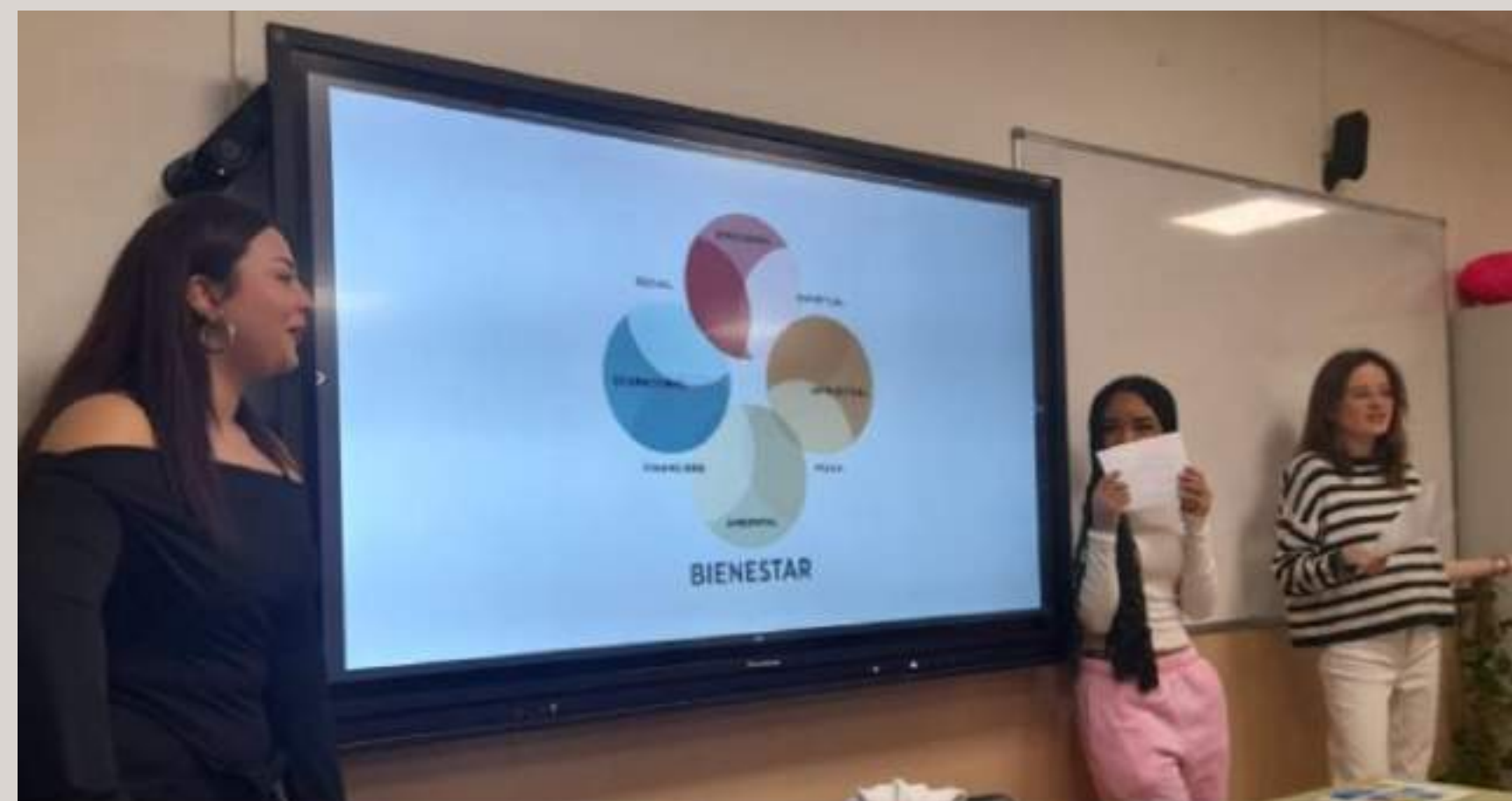
Jornadas de Bem-estar Emocional

Organizado pelos alunos do 2º ano de APSD

Integração Social



Apresentação da Jornada





**Workshops da jornada
de Bem estar
Emocional**

- . Biodança**
- . Dança urbana e latina**
- . Música guitarra e precursão**
- . Crochet**
- * Risoterapia**

Teatro Clown Sum



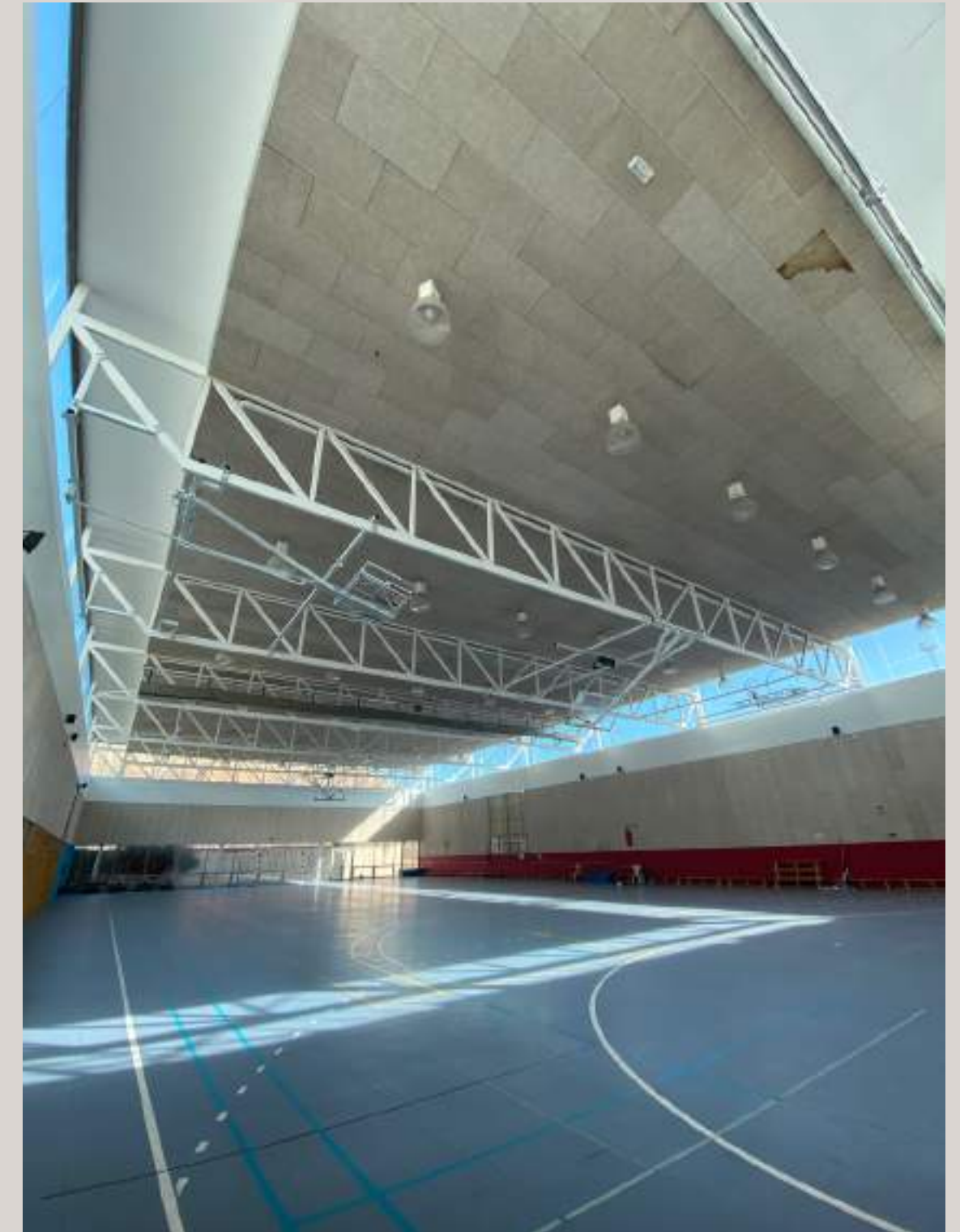
13/2/2025

- Peça de teatro com luzes negras

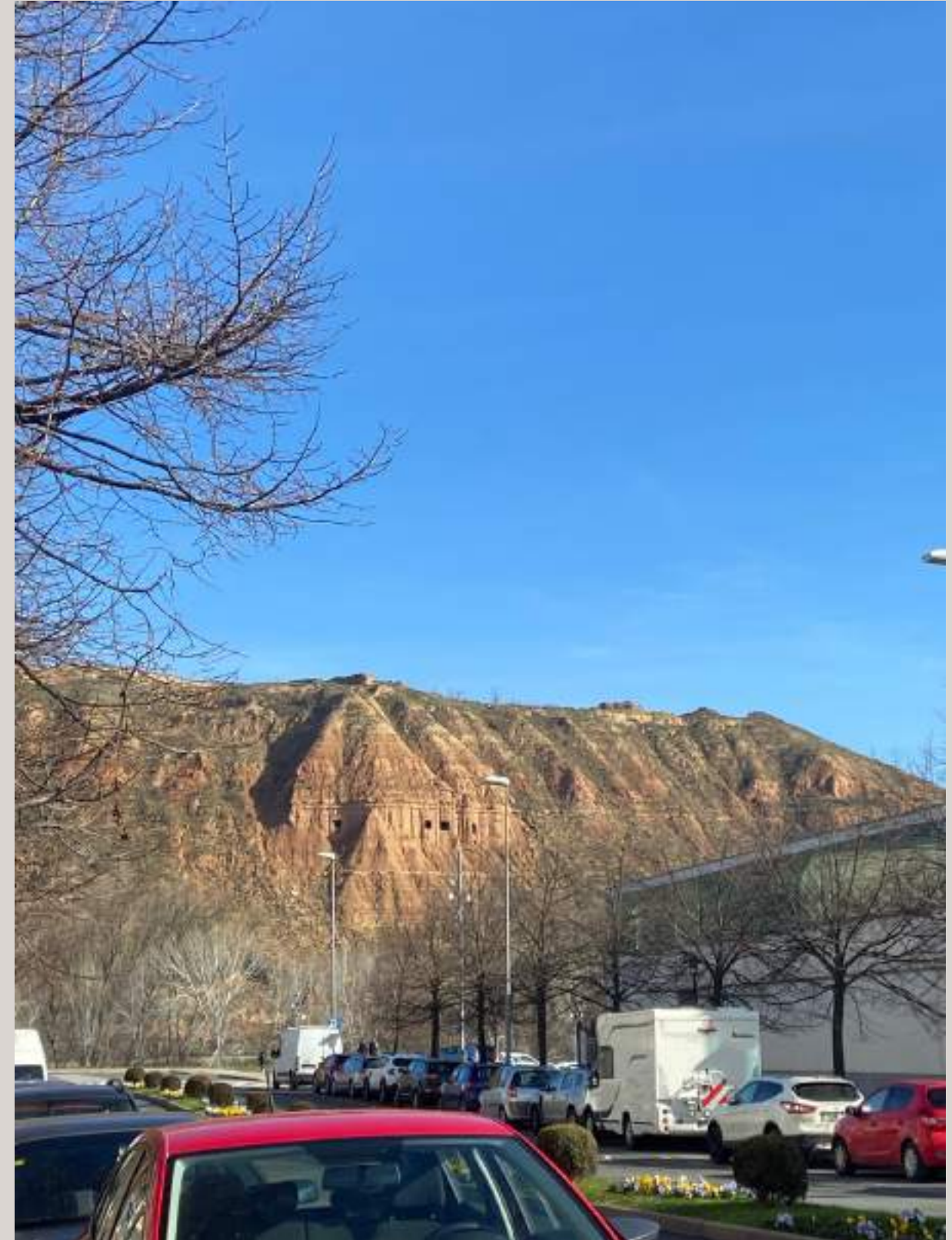
Realizada pelas alunas de Educação Infantil para as crianças do pré-escolar



Visita á Escola I.E.S. Comércio



Monte Cantabria, Logronho - La Rioja



Um mês, um cartaz (IES Comércio)



14/2/2025

Visita guiada à Biblioteca Rafael Azcona



Cianotipia é uma técnica de impressão fotográfica artesanal

Apresentação da sala infantil da biblioteca Com os alunos do 1º ano de Educação Infantil





 **Museu das Ciências**

15/2/2025 Viagem de Volta



The background features a light gray color with decorative elements. On the left and right sides, there are wavy, organic lines. In the top right and bottom left corners, there are sets of concentric, irregular circles, resembling ripples or topographic lines.

Alguma Questão?

Obrigada!

Trabalho realizado por:
Carolina Cordeiro; Érica
Custódio, Leonor Maia, Maria
Santos 12ºL 2024/2025



ALTERNÂNCIA DE ESCOLAS
MADEIRA TORRES



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



AGÊNCIA NACIONAL
PARA A QUALIFICAÇÃO E O
ENSINO PROFISSIONAL, I.P.



SELO DE
CONFORMIDADE
EQAVET



Cofinanciado pela
União Europeia