

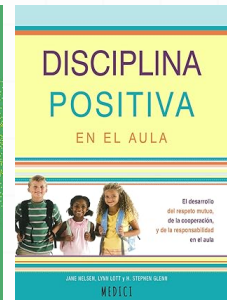
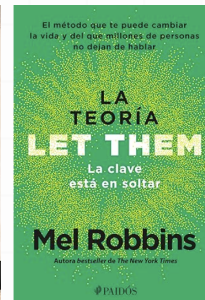
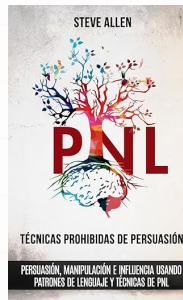
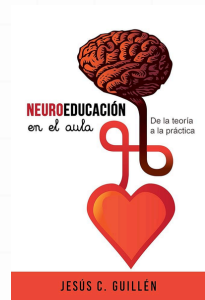
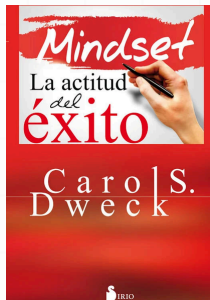
Ferramentas para a saúde mental e o benestar



Esta mochila reúne unha selección de recursos e ferramentas pensadas para acompañar ao profesorado na promoción do benestar emocional na aula.

Que contén esta maleta?

Bibliografía:



Infografías:

- Ideas para crear un clima de calma e benestar.
- Titorías con familias sen conflito.
- Acompañar nunha transición.

Recursos prácticos:



Worry stones ou pedras da calma: axudan a reducir a ansiedade e a canalizar a tensión a través do tacto, favorecendo a concentración.



Gnomos de ioga e pano laranxa: pequenas figuras de apoio para dinámicas de expresión emocional e resolución de conflitos.



Panos de cores: para dinámicas grupais.



Reloxos de area: ferramentas visuais que axudan a estruturar o tempo e favorecer a autorregulación.

Esta maleta é unha invitación a coidar, acompañar e transformar a aula nun espazo de benestar.

Agora tócache a ti!