



Alumnos de Educación Infantil del colegio Las Anejas de Teruel durante una actividad de relajación a cargo de Asapme Teruel

ASAPME Teruel sensibiliza sobre salud mental en el ámbito escolar

La asociación inicia la campaña en el colegio Las Anejas

Redacción
Teruel

ASAPME Teruel comenzó su programa *Sensibilizar sobre salud mental en el ámbito escolar* en las nuevas instalaciones de Educación Infantil del colegio Las Anejas de Teruel durante tres días de la semana.

Este programa entra dentro de la campaña *Aragón Sin Estigma en la escuela*, que se organiza desde todas las entidades miembros del Fórum de Entidades Aragonesas de Salud Mental. Este proyecto es una acción dirigida a

la totalidad del colectivo escolar, con la finalidad de transmitir la realidad de la enfermedad mental, alejada de estereotipos negativos.

Entre las actividades que se han realizado en este centro, se encuentran varias técnicas de relajación con los alumnos de Educación Infantil adaptadas a su edad. Los niños aprendieron técnicas de respiración, relajación instrumental y visualización.

Todas estas técnicas mejoran la calidad del aprendizaje del niño porque ayudan a aumentar su autoconfianza, memoria y

concentración. Además, facilitan que puedan alcanzar un estado de tranquilidad y concentración óptimos, y sirven para canalizar las energías y ajustar el nivel de activación. En definitiva, producen un bienestar global, señalaron desde la entidad.

Diversos estudios demuestran que la relajación ayuda a vencer la timidez, es muy recomendable en niños muy nerviosos y contribuye en la intervención de tics y otros síntomas relacionados con la ansiedad, además de enriquecer la sensibilidad y mejorar la calidad del sueño, añadieron.

ASAPME Bajo Aragón amplía sus actividades con la natación

La entidad da respuesta de esta manera a una demanda de los asociados

Redacción
Teruel

Los responsables de ASAPME Bajo Aragón siempre intentan dar respuesta a las iniciativas planteadas por los usuarios dado que, de esta manera, su nivel de motivación es mayor y también el grado de cumplimiento. En esta ocasión, la propuesta que han puesto en marcha es una actividad deportiva que consiste en ir a nadar los viernes a la piscina climatizada de Alcañiz.

Llevar una vida sedentaria, fumar o comer en exceso son aspectos a tener en cuenta en algunas personas que sufren una enfermedad mental. Y dentro de sus posibilidades, la entidad se ve en la necesidad de organizar actividades deportivas para conseguir que poco a poco se adquiera una rutina que ayude a disminuir ese sedentarismo, argumentaron.

La actividad en la piscina consiste en nadar y realizar ejercicios de fuerza y equilibrio dentro del agua durante 40 minutos. El número de participantes es de 8 usuarios, entre hombres y mujeres, que los viernes establecidos se desplazan hasta

las instalaciones de la capital bajoaragonesa. Una profesional marca los ejercicios a realizar y es la persona encargada de su organización.

A lo largo de la sesión, se trabajan áreas importantes, como mejorar las habilidades sociales de comunicación, la integración comunitaria, la psicomotricidad, y la salud física y mental, entre otras.

A la par, ASAPME Bajo Aragón continúa llevando a cabo ejercicios de movilizaciones articulares en el centro de día con la actividad *Mueve el esqueleto*; así como la actividad de andar por Calanda y la labor de voluntariado de pasear perros de la protectora APAP Bajo Aragón.

ASAPME Bajo Aragón, constituida en el año 2007, es una entidad sin ánimo de lucro que presta sus servicios a personas con enfermedad mental y a sus familiares.

La intervención directa con la persona con enfermedad mental se basa en la puesta en marcha de acciones y medidas que persiguen el fomento de su autonomía, mejora de calidad de vida y su integración social y laboral, recordaron.

Los socios de ANUDI disfrutan de los beneficios de la natación

La actividad se realiza en la climatizada de Teruel

Redacción
Teruel

ANUDI está realizando la actividad de natación en la piscina climatizada de Teruel porque la natación adaptada resulta ser un ejercicio ideal para las personas con discapacidad. "Mientras las personas se mueven en el medio acuático, están poniendo en funcionamiento todos los miembros del cuerpo. Muchos médicos lo recomiendan como terapia y por los efectos relajantes que produce en el organismo", indicaron.

La asociación de personas con discapacidad ANUDI (Nuevo

Día) de Teruel organiza este curso para que sus socios aprendan a nadar y a conocer al máximo las posibilidades del cuerpo en el agua de manera que la natación sea para ellos un relax general, que favorezca su desarrollo a distintos niveles.

Uno de los objetivos principales, es la práctica de una actividad física en grupo, de forma lúdica y sana, con el acompañamiento de monitores que adaptan cada sesión en función de la demanda del grupo y con el apoyo de madres y padres. La natación es una actividad que la asociación impulsa todos los años pues tiene mucho

éxito entre los socios por ser una de las mejores formas para favorecer la movilidad y la capacidad física. Además el trabajo en el medio acuático permite el desarrollo del tono muscular, fundamental para aquellas personas que se encuentran afectadas por alguna discapacidad. "Con una mejor condición física y psíquica, crece nuestra confianza, mejorando la autoestima", argumentaron.

El presidente, David Uroz, agradeció la colaboración de los responsables de la piscina climatizada y de los monitores de la empresa Que Floto por su excelente labor.



Usuarios de ANUDI, en la piscina climatizada de Teruel

Especio patrocinado por Caja Rural de Teruel

