

- de aceptar y comprender lo que está mal;
- de comprender que es normal tener miedo de cosas nuevas;
- de definir objetivos realistas: a corto plazo;
- de practicar ejercicio y tener cuidados con la alimentación;
- de dar tiempo para que las cosas se reorganicen;
- que cuando té calmes, al final de algún tiempo es normal volver a echar de menos algunas cosas;
- siempre que tengas dudas busca alguien del IPLeiria para apoyo;
- participa en actividades con tus nuevos colegas;
- habla con tus colegas, todos estáis en la misma situación: Escuela nueva, nuevos colegas, nuevas experiencias.

“La nostalgia no consiste en recordar el pasado con nostalgia, ni esperar el futuro con ansiedad; sino en vivir el presente con pasión !”

CONTACTOS ÚTILES:

Polícia Segurança Pública
www.psp.pt

Servícios de Saúde
Linha Saúde 24 (808 24 24 24)
www.saude24.pt

Instituto Politécnico de Leiria
www.ipleiria.pt

SERVICIO DE APOYO AL ESTUDIANTE –SAPE

El SAPE te puede ayudar a través de:

- consultas de psicología;
- apoyo psicopedagógico;
- orientación vocacional;
- formaciones de tu interés: gestión del tiempo, métodos de estudio, presentación de trabajos, etc.;
- acompañamiento de estudiantes en su integración en la Escuela y en la comunidad;
- divulgación de información y actividades de tu interés.

Para estos propósitos disponemos de oficinas de servicio en cada uno de los *campi* del IPLeiria, y una equipa de 3 psicólogos especialistas.

PUEDES CONTACTAR DIRECTAMENTE:

ESECS | ESTG | ESSLei



patricia.pereira@ipleiria.pt



sandra.alves@ipleiria.pt

ESAD.CR | ESTM



luis.filipe@ipleiria.pt

COORDENAÇÃO



graca.seco@ipleiria.pt

CONTACTOS GENERALES SAPE

sape.esecs@ipleiria.pt | sape.estg@ipleiria.pt

sape.esad@ipleiria.pt | sape.estm@ipleiria.pt

sape.esslei@ipleiria.pt

<http://sape.ipleiria.pt/>

www.facebook.com/sapeipl

*con la ayuda de David Santos (ESAD.CR)

sape

Serviço de apoio ao estudante
Serviço de Apoio ao Estudante



Nostalgia por el Lugar

INFORMACIONES ÚTILES
PARA QUIEN SIENTE FALTA DE SU HOGAR...*



2017

BIENVENIDO(A) AL INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA!

Has llegado a una nueva etapa de tu vida. Estas en una Escuela del tercer mayor Instituto Politécnico Portugués, con cerca de 12.000 estudiantes. Una de las preocupaciones del IPLeiria es la que tengas una acogida agradable y, por esta razón, el Servicio de Apoyo al Estudiante ha preparado algunos consejos útiles para los que llegan a una nueva Escuela/Ciudad/País.

SE HAS LLEGADO A PORTUGAL:

contacta la escola que vas a asistir: informando que has llegado y marcando una reunión para una primera acogida;

guarda el contacto de la oficina de movilidad internacional de tu escuela como contacto de futura referencia;

dirígete a tu alojamiento, marcado antes del viaje;

sale a la calle para conocerla mejor (busca supermercado, café, tiendas, transportes públicos, etc.);

saca fotos y envía a tu familia;

busca y guarda contactos de referencia (escuela, policía, servicios de sanidad, embajada, etc.).

SI HAS VENIDO A UNA NUEVA ESCUELA/CIUDAD:

busca información en la página web de la escuela sobre sesiones y actividades de acogida;

busca en la página web de la escuela los horarios;

en el día de las actividades de acogida busca el sitio donde se irán a realizar, ahí te darán más informaciones importantes sobre la escuela y tu curso.

SENTIR FALTA DEL HOGAR

Quien se cambia y llega a un nuevo sitio siente naturalmente alguna nostalgia y falta de su familia y amigos.

“No hay nostalgia más dolorosa que aquella de las cosas que no han sido nunca!...”

Fernando Pessoa

SÍNTOMAS DE SENTIR FALTA DEL HOGAR:

tristeza, soledad, inseguridad;

irritabilidad;

sensación de que “nadie me entiende”;

lloro, especialmente cuando se piensa en casa;

ansiedad y problemas en dormir;

desmotivación;

pensar en las personas que se dejaron en casa;

pequeñas quejas físicas;

falta de apetite;

la inseguridad y miedos diversos;

CONTÁCTANOS

www.sape.ipleiria.pt

ES NORMAL:

sentir falta y sentir que no lo vas a aguantar. no eres la única persona a sentir lo mismo y toda la gente lo consigue ultrapasar;

sentir que todo a tu alrededor es una amenaza, aun cuando no lo sea;

sentirse perdido(a) y desorientado(a) en el primer momento;

tener ganas de llorar y sentir algún desespero y miedo con tendencia a que te asoles.



LO MEJOR ES:

buscar un mapa del camino para la escuela, tentar hacerlo el día siguiente o lo más deprisa posible. si hace falta pide ayuda a un colega o funcionario;

decora tu habitación con fotos, imágenes y objetos que te recuerden de tu casa;

no estés siempre llamando a casa y define un horario para hacerlo;

acepta la tristeza es normal y que pasará;

busca a alguien en la escuela con quien hablar sobre lo que sientes (sicólogo, profesor, colega, etc.).