

Estimadas familias:

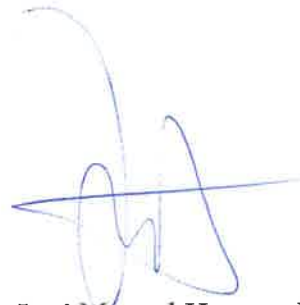
Desde tutoría, y en colaboración con la Asociación Psicara, el centro ha desarrollado el taller de promoción de la salud *Gestionando nuestras emociones* con el alumnado de 4º ESO.

En dicho taller, se han trabajado aspectos como la importancia de conocer cuáles son las emociones que sentimos y cómo aprender a gestionarlas, qué preocupaciones y emociones son las que más influyen en nuestros adolescentes o cómo trabajar el autocuidado. Al tiempo que se han intentado proporcionar herramientas para gestionar dichas emociones y, especialmente, la ansiedad.

Psicara ofrece una sesión sobre el tema también para familias, así que aprovechamos para invitarles a la charla que realizarán el próximo día **3 de mayo de 19:00 a 21:00 horas en la sala multiusos del centro.**

Sin otro particular,

Reciban un cordial saludo.



Fdo.: José Manuel Herranz Muro

Director

