

Estimadas familias:

Como todos e todas sabedes, na sociedade actual estase detectando un aumento nas dificultades para xestionar a ansiedade. É por isto que, desde o centro, dentro do Contrato – Programa CP Inclúe, solicitado polo Dpto. de Orientación, está programada a realización dunha serie de obradoiros para tratar este tema.

A actuación ofrecerase a alumnado da ESO, todo o profesorado e ás familias.

No caso do alumnado, a partir da vindeira semana, realizarase unha serie de talleres sobre a xestión emocional que se centrarán en ensinar o que é a ansiedade e en aprender a xestionala. Os talleres estarán impartidos por unha psicóloga.

No que se refire ás familias, contratouse un obradoiro coa mesma psicóloga, que se realizará o luns 6 de febreiro de 2023 ás 18:30 horas na biblioteca do centro, co seguinte contido:

A ansiedade:

- Vídeo “Ansiedade, que é e como funciona”
- Círculo de diálogo sobre a Ansiedade na familia
- Os ataques de ansiedade
 - Síntomas e exemplo
 - Ferramentas de relaxación
 - A respiración diafragmática
 - Posta en práctica

Animámosvos a vir, xa que poderá darlles estratexias no importante labor de crianza dos fillos e fillas como persoas sans en todos aspectos da súa vida.

Non perdan esta oportunidade!!

Un saúdo,

Equipo directivo

Departamento de Orientación