

## ¿Qué es?

Desde la Unidad de Conducta de Ávila y el Departamento de Orientación del IES Vasco de la Zarza ofrecemos un espacio de **encuentro, escucha y expresión (e<sup>4</sup>)** para adolescentes.

(e<sup>4</sup>) es un espacio **abierto, seguro** y **grupal** donde experimentar y desarrollar herramientas que fortalezcan tu **salud** y **bienestar** integral. Trabajaremos de forma creativa, versátil y segura acogiendo tus intereses.

### Trabajaremos en grupo

la conciencia emocional,

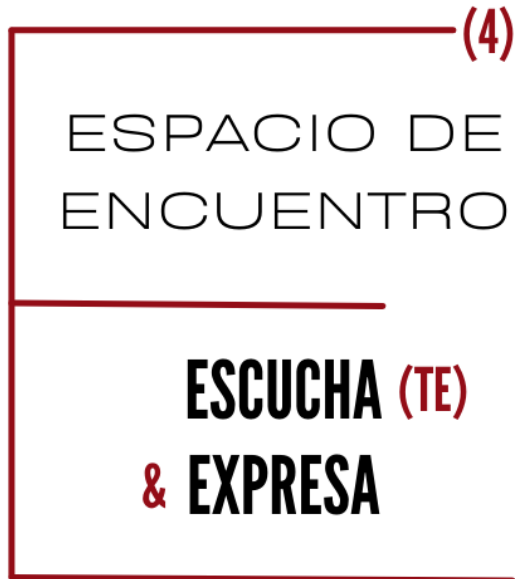
el autoconocimiento,

la atención plena.

...

## ¿Dónde?

Crearemos un círculo de **escucha y expresión** dentro de nuestro **instituto**.



## ¿Para quién?

¡Para **TI!**  
Alumnado de **1º ESO**  
Alumnado de **2º ESO**

MÁXIMO 20 ALUMNOS / AS POR NIVEL

## ¿Cuándo?

Durante el **3º trimestre**.  
Un encuentro al **mes**  
**¡Empezamos en ABRIL!**  
De **17:30 a 19:00h.**

Primera sesión:

**Martes 19/04: 1º ESO**  
**Miércoles 20/04: 2º ESO**

Inscríbete en Jefatura de estudios, anota la fecha en tu agenda **y regálate este espacio para ti**

PERIODO DE INSCRIPCIÓN:  
HASTA EL 30 DE MARZO

Un espacio donde expresarte en libertad, desarrollar una mirada más comprensiva hacia ti mismo/a, hacia tus relaciones y hacia el mundo en el que vives.

Nuestro propósito no es que cambies tu forma de ser, sino que siendo como eres y entendiendo las cosas a tu manera, puedas explorar y descubrir recursos internos que te ayuden a afrontar tus retos y lidiar con los conflictos que te depara la vida de forma más creativa.

¿Te apuntas?

## ¿Quién lo coordina?

- **Sonia Pérez Vegas:** orientadora educativa del IES Vasco de la Zarza.
- **Patricia Carrero Montes:** orientadora educativa de la Unidad de Conducta de Ávila.

## ¿Tienes dudas?

NO TE QUEDES CON ELLAS.

Puedes ampliar información, consultarnos y preguntar a través de nuestros contactos:

- *Patricia:*

✉ pcarrerom@educa.jcyl.es

☎ 628 78 42 30

- *Sonia:*

✉ sonia.perveg@educa.jcyl.es

☎ 920 22 73 00

(4)  
ESPACIO DE  
ENCUENTRO

**ESCUCHA (TE)**  
& **EXPRESA**

Promoción del **bienestar** y la **salud**  
en la **adolescencia**