

Estimados Padres de Familia,

Un nuevo club de lectura se aproxima. En esta ocasión el libro escogido es **“Autocompasión Fiera: Cómo las Mujeres pueden utilizar la amabilidad para expresarse, empoderarse y crecer.”** La autora es la doctora Kristin Neff, psicóloga con PhD, profesora de la Universidad de Texas en Austin, autora de más de 40 artículos académicos sobre los efectos positivos de la autocompasión en el bienestar mental y emocional y co-fundadora del Center for Mindful Self-Compassion.

En este libro, Kristin Neff plantea, con base en investigaciones y prácticas demostradas empíricamente, cómo las mujeres al conseguir balancear la autocompasión feroz y tierna, logran éxito en el trabajo, cuidar sin agotarse, ser auténticas en las relaciones y acabar con el silencio en torno al acoso y abuso sexual.



Se llevará a cabo en cinco sesiones presenciales de 7:30 a 9:00 am, en las instalaciones del colegio Anglo Colombiano, en las siguientes fechas:

- Jueves 18 de Abril 2024
- Viernes 26 de Abril 2024
- Jueves 02 de Mayo 2024
- Jueves 09 de Mayo 2024
- Jueves 16 de Mayo 2024

Si está interesado(a) en participar, por favor asegúrese que puede estar presente en todas las fechas arriba mencionadas. Los padres que participen del club de lectura y hacen parte de Asopanglo reciben gratis el libro.

Dirige el club de lectura Alicia Trillos, Psicóloga de Bachillerato

Para inscribirse haga [clic aquí](#). Los cupos son limitados (**24 padres**), si al momento de diligenciar el formulario no encuentra cupo, favor envíenos un correo a asopanglo@anglo.edu.co para incluirlo en la lista de espera en caso que alguno de los inscritos cancele su asistencia.

Cualquier inquietud comuníquese a Asopanglo en los teléfonos: 259 5700 ext. 1087 – 1088 o en asopanglo@anglo.edu.co

Saludos Cordiales.

Alicia Trillos - Psicóloga de Bachillerato

Luisa Fernanda Martínez – Directora ejecutiva Asopanglo