nº21

Modo Desconecta

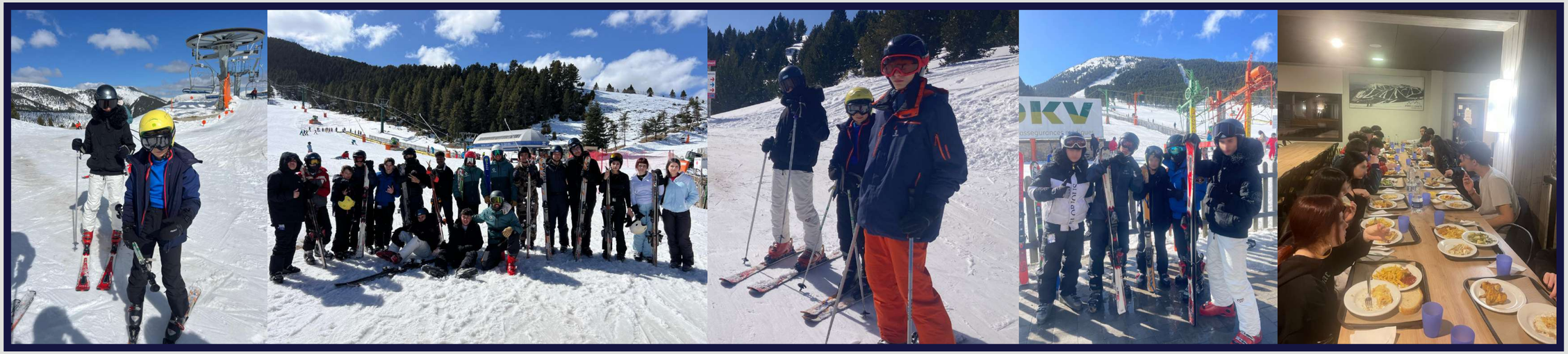
— NEWSLETTER —



NAVEGAMOS SEGURAS. Durante la semana, varias pacientes de Hospital de Día han trabajado de forma dinámica y participativa los riesgos existentes en las Redes Sociales, como el ciberacoso o la sobreexposición. A través de debates, juegos de rol y actividades creativas, han reflexionado sobre cómo protegerse y hacer un uso más seguro y consciente de internet.



ALTAS TERAPEUTICAS. Crecer y florecer. En Hospital de Día de Barcelona despedimos con orgullo a dos de nuestras adolescentes con su alta terapéutica. Estamos seguros que afrontan esta nueva etapa con seguridad, firmeza y muchas herramientas. Martina y Clara: ¡Sois un orgullo para el equipo y las compañeras!



SKIADA. Durante la semana entera, los adolescentes de Desconect@ España, se desconectaron de la tecnología y la rutina diaria para sumergirse en una experiencia inolvidable en Port del Compte en una fabulosa eskiada. Reuniendo a jóvenes de tres ciudades, esta aventura en la nieve no solo fortaleció los lazos entre ellos, sino que también les permitió trabajar sus habilidades sociales y compartir momentos auténticos. Sin la distracción de dispositivos, pudimos conocernos mejor y valorar la verdadera conexión humana que se forja en la amistad y el deporte. ¡Una semana llena de emoción, compañerismo y aprendizaje!

Iniciativa Nacional para Reforzar la Educación Emocional en Adolescentes. Esta semana, el Ministerio de Educación, en colaboración con la Asociación Española de Psicología, ha dado a conocer un informe revelador que indica que alrededor del **65%** de los **adolescentes** en España presentan elevados niveles de **ansiedad y estrés**. Los expertos atribuyen este aumento a factores como la intensa exposición a las redes sociales y el impacto de la pandemia en la vida cotidiana de los jóvenes.

Desconect@ te recomienda…

"El valor del esfuerzo"
Toni Nadal | TEDxMalagueta

Click aquí para reproducirlo

Respuesta de la semana anterior: "**Disfraz**"

"En la cima blanca me lanzo sin motor,
con los amigos, desafiando el frío y el temor.
Entre giros y bajadas la nieve es mi aliada,

¿Qué es?