nº32

Modo Desconecta

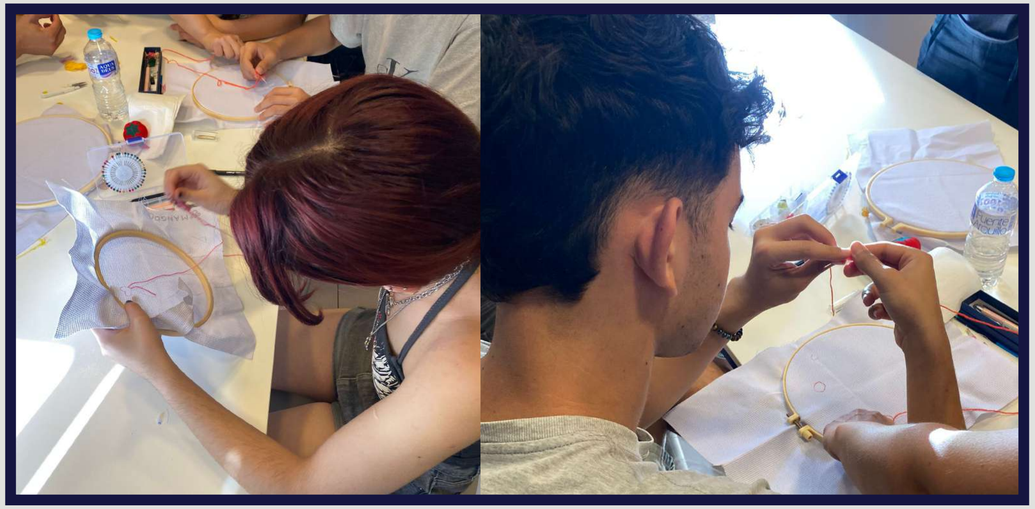
NEWSLETTER



LA FAMILIA. Con motivo del Día Internacional de la Familia, los alumnos de la ESO en Barcelona han aprovechado la clase de Inglés para crear sus propios árboles genealógicos. En ellos no solo han incluido a padres, madres, hermanos o abuelos, sino también a mascotas, amigos y otras personas importantes en su vida. Hemos podido conocer las historias que hay detrás de cada compañero.



HABLARNOS. Los adolescentes de Hospital de Día han participado en un taller terapéutico centrado en la identificación y transformación de los pensamientos automáticos negativos. A través de dinámicas prácticas y participativas, han tomado conciencia del impacto que tiene su diálogo interno en el estado emocional y en la forma de afrontar el día a día.
Debemos fomentar un discurso interno más realista, amable y regulador.



RELAJARSE PARA RENDIR. Nuestra longeva profesora Ayxa (ahora en Málaga y antes en Barcelona), ha traído una propuesta muy especial: una sesión de costura con los alumnos de Bachillerato. En pleno sprint hacia la EBAU, esta actividad ha servido como un espacio de calma, creatividad y conexión. Además de ser relajante, fomenta habilidades como la paciencia, la concentración y la autoestima.



EXÁMENES: MUCHO MÁS QUE UNA NOTA. Esta semana, la mayoría de nuestros adolescentes se han enfrentado a los exámenes. Más allá de evaluar conocimientos, un examen también pone a prueba la gestión emocional: el miedo al error, la presión o la inseguridad. En Desconect@ les acompañamos para que entiendan que evaluarse es una forma de aprender y crecer, no un juicio. El valor no está solo en una nota, sino en el esfuerzo y el camino recorrido.

Ola de calor histórica. España enfrenta un episodio de calor extraordinario, con temperaturas que superan en más de 10°C los valores normales para estas fechas. La AEMET ha advertido que este fenómeno podría ser el más intenso desde 1950.

Desconect@ te recomienda…

"La importancia de ser como quieres ser."
Tomás Navarro, psicólogo y escritor

Click aquí para reproducirlo

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

"No es deber, pero te enseña,
te hace reír y imaginar.
No hay mejor forma de aprender
que dejarse llevar y ___"