Esencia Desconect@

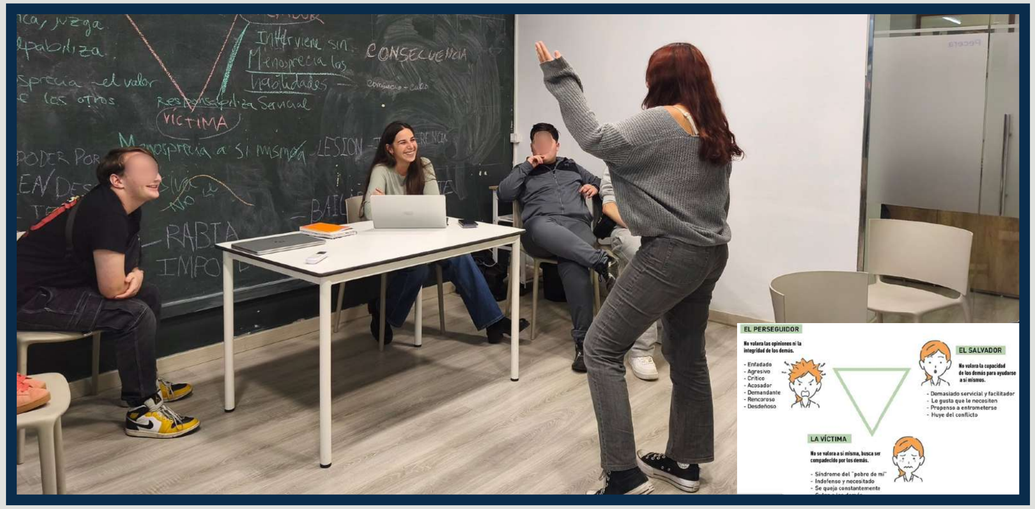
Dónde la educación y el bienestar van de la mano

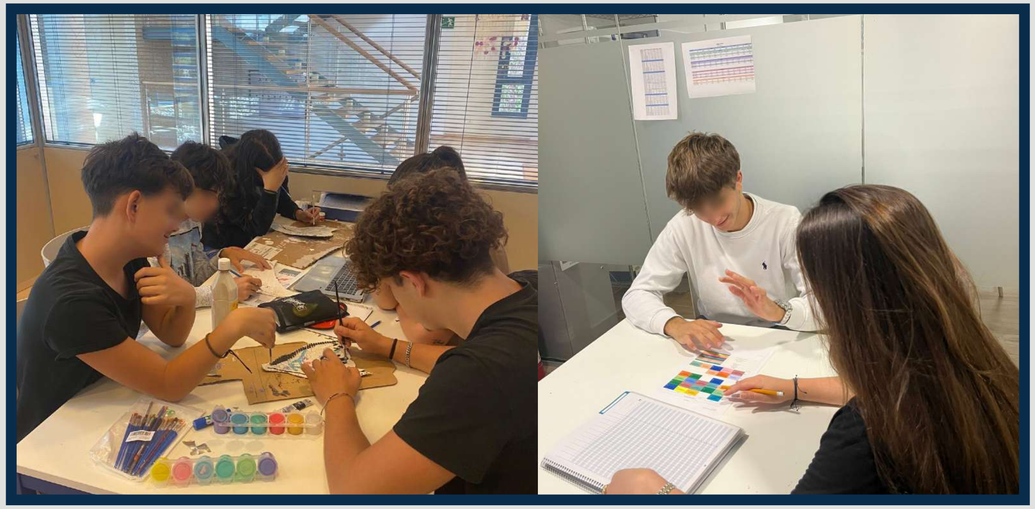


⭐**REENCUENTRO INSPIRADOR**. Recibimos la visita de un exalumno de Desconect@ Málaga, un momento muy especial para todos. Su regreso fue acogido con mucha ilusión por parte del alumnado y del equipo. Compartió cómo su paso por Desconect@ le ayudó a organizarse mejor, ganar confianza y afrontar nuevos retos académicos y personales. Un testimonio cercano y motivador que refuerza nuestro trabajo diario y anima a los chicos y chicas a seguir avanzando.



TALLER AUTOCONCEPTO. Los adolescentes han trabajado su autoconcepto completando fichas sobre cuatro áreas de desarrollo: social, personal, escolar y familiar. La dinámica invita a poner palabras a cómo se perciben en cada ámbito, identificar fortalezas y aspectos a mejorar y comprender cómo esas percepciones influyen en su bienestar y en sus relaciones. El objetivo es fomentar una reflexión honesta y amable, reforzar la autoestima y marcar pequeñas metas de cambio que puedan llevar a la práctica en su día a día. Porque conocerse es el primer paso para cuidarse.





SALIR DEL TRIÁNGULO: RELACIONES SIN DRAMA. En el grupo de Habilidades Sociales Avanzadas de esta semana trabajamos el Triángulo Dramático (víctima, perseguidor, salvador): cómo reconocer cuando caemos en estos roles y, sobre todo, cómo salir mediante límites claros, responsabilidad personal y comunicación asertiva. Fue una sesión práctica y con humor, llena de ideas para comunicarnos de forma más clara y equilibrada. Si te interesa mejorar tus relaciones, ¡anímate a participar!

🚀**NUEVOS RETOS**. Nuestros mayores de 2º de Bachillerato encaran sus primeros exámenes y ya ultiman la preparación con clases individuales, técnicas de estudio y gestión del tiempo. Es un año decisivo y estamos a su lado para que lleguen con seguridad y claridad.

🎃**Los peques ya piensan en Halloween**. Mientras tanto, los más pequeños preparan la famosa y deseada fiesta de Halloween: ideas, disfraces y decoración para una celebración creativa, divertida y en equipo.

🌍 "Alerta por **el sueño adolescente:** casi 1 de cada 3 con problemas. La Federación de Sociedades de Medicina del Sueño reclama una estrategia nacional del sueño en escuelas por el auge del insomnio y la deuda de descanso en jóvenes. Desconect@ apoya esta iniciativa y activará talleres relacionados.

🧭 **Desconect@ te recomienda**…

"El Verdadero Sentido de la Vida"
Imperdible Podcast de Emilio Duró

Click aquí para reproducirlo

🧠 **Reto familiar digital…**

72 horas en escala de grises

1. Activa **escala de grises** en tu móvil
(Ajustes → Accesibilidad → Filtros de color/Escala de grises).
2. Mantén el modo **3 días seguidos** (incluye redes y juegos).
3. Deja el móvil fuera del dormitorio la última noche del reto.

Observa: ¿bajó el *scroll* automático?, ¿dormiste mejor?