Esencia Desconect@

Dónde la educación y el bienestar van de la mano



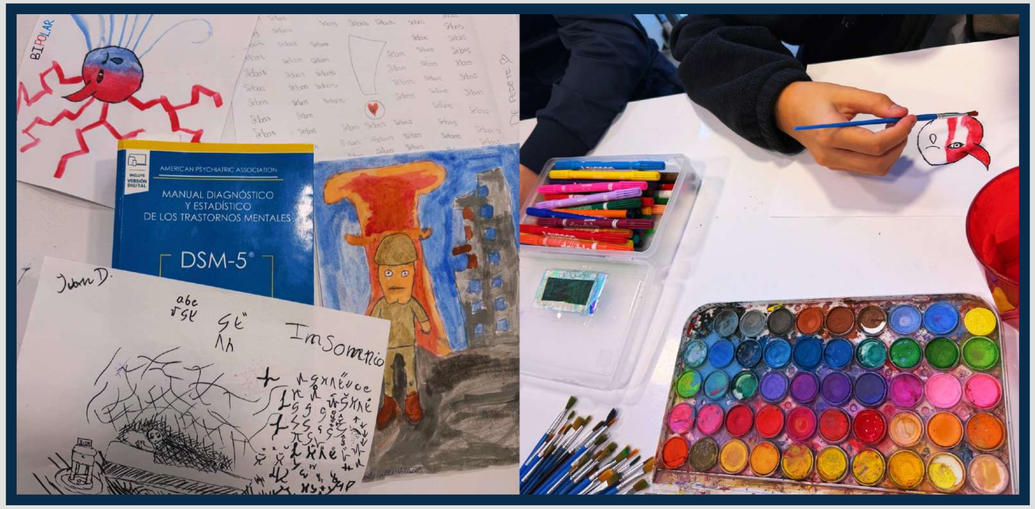
COHESIÓN DE GRUPO. En Desconect@ Barcelona, tras finalizar los exámenes, hemos dedicado tiempo en el aula a actividades de cohesión y dinámicas de grupo pensadas para reconectar después del esfuerzo, fortalecer los vínculos y fomentar un clima positivo entre los chicos y chicas. Ha sido un espacio para relajarse, compartir y recuperar la energía del grupo, creando un ambiente que favorece el bienestar y el aprendizaje conjunto.



EXÁMENES. En Desconect@ Málaga hemos vivido una semana especialmente intensa debido a los exámenes trimestrales, un periodo que siempre requiere un esfuerzo adicional por parte del alumnado. A pesar de la dificultad, los chicos y chicas han mantenido en todo momento una actitud positiva, responsabilidad en su trabajo y un ambiente de colaboración muy agradable. Como siempre, la música nos ha acompañado en los ratos de descanso y ha ayudado a crear un clima tranquilo y motivador.



RELAJACIÓN. En nuestra visita al Colegio *Ysgol San Siôr* (Wales), aprendimos que sus alumnos que tenían un mal momento, se relajaban leyendo a su perro. El resultado es magnifico: reduce la ansiedad y la presión. Los perros no juzgan. Aumenta la motivación por la lectura. Mejora la fluidez lectora. Refuerza la autoestima. Fomenta la empatía y el vínculo emocional. Reduce el estrés después de días exigentes. La presencia de un perro tiene un efecto regulador en el sistema nervioso, ayudando a bajar revoluciones. Instauramos la medida confiados que ayudará mucho a nuestros adolescentes.



RIGOR. A través del taller de DSM-5, las adolescentes de Hospital de Día de Madrid, exploran qué significa e implica realmente cada trastorno mental. Partimos de lo que creen saber para contrastarlo con información rigurosa y comprensible, desmontando mitos y construyendo criterio. Una experiencia formativa que les da lenguaje, claridad y herramientas para entender la salud mental desde un lugar más seguro, coherente y consciente.

Aumento de la gripe en España En los últimos días, la gripe ha aumentado de forma notable en toda España, especialmente entre niños y adolescentes. Recomendamos extremar la prevención para evitar contagios:

- Lavado frecuente de manos
- Ventilar bien los espacios
- Evitar compartir botellas u objetos personales
- Descanso adecuado y buena hidratación
- Consultar al médico si aparecen fiebre alta o síntomas intensos

Desconect@ te recomienda…

"El impacto curativo del AMOR"
Dr. Mario Alonso Puig

Click aquí para reproducirlo

Reto familiar…

"Vigilancia pasiva"

Pregunta a tu hijo/a como han ido los exámenes.

Pregúntale solo una vez. Muestra interés pero no insistencia. Que sepa que estás ahí.