Esencia Desconect@

Donde la educación y el bienestar van de la mano



SALIDA AL SOL. En el Hospital de Día Barcelona la salida terapéutica nos ha llevado a la playa. Un entorno diferente, abierto y natural que nos permite seguir trabajando objetivos terapéuticos fundamentales como la autonomía, la convivencia, la flexibilidad, la regulación emocional y el ocio saludable. Estas experiencias son especialmente valiosas porque muchos aprendizajes se consolidan cuando salen del espacio terapéutico y se ponen en práctica en situaciones reales, compartidas y significativas.



COHESIÓN. EnHospital de Día Desconect@ Madrid hemos realizado un taller de cohesión de grupo en el que los chicos y chicas del centro han participado de forma activa compartiendo experiencias, reflexiones y aprendizajes. A través de diferentes dinámicas, han trabajado la toma de perspectiva, la escucha y la empatía hacia los demás, fortaleciendo los vínculos dentro del grupo y generando un espacio seguro donde poder expresarse, comprender al otro y sentirse acompañado.



LOGROS TERAPEUTICOS EN DESCONECT@ MÁLAGA. Esta semana, en el Hospital de Día de Desconect@ Málaga, hemos vivido uno de esos momentos que dan sentido a todo el camino: la fase 3 y alta terapéutica de una paciente tras un largo proceso de trabajo, valentía y superación. Para acompañar este cierre de etapa, realizamos un taller grupal en el que los chicos y chicas pudieron reflexionar sobre sus propios objetivos terapéuticos, las dificultades que han ido afrontando y los logros que han conseguido desde su llegada al Hospital de Día. Fue un espacio muy emotivo, lleno de reconocimiento, escucha y orgullo compartido. Porque cada avance cuenta. Cada paso, incluso los más pequeños, forma parte de un proceso profundo de cambio. Los rituales de cierre y despedida tienen un gran valor en psicoterapia: ayudan a dar significado a lo vivido, permiten expresar emociones y facilitan la integración de una etapa que termina para poder abrir otra nueva. Desde Desconect@ Málaga celebramos con enorme alegría y orgullo este logro terapéutico y todo el camino recorrido. **¡Enhorabuena!**

Altas temperaturas en España. Volvemos a vivir días de calor extremo, con avisos en varias zonas del país y temperaturas que pueden superar los 40 °C. En Desconect@ creemos que educar también es enseñar a leer el mundo que nos rodea y actuar con responsabilidad. Frente al calor extremo, la respuesta no es solo buscar sombra: también es aprender conciencia, prudencia y cuidado compartido.

Desconect@ te recomienda…

"¿Por qué me afecta todo tanto y cómo cambiarlo?
Mario Alonso Puig · Médico

Click aquí para reproducirlo

Reto familiar…

"Plan anticalor en casa"

Crear en familia vuestro propio "plan anticalor": revisar juntos cuándo es mejor salir a la calle, preparar botellas de agua reutilizables, elegir comidas frescas y acordar un momento del día sin pantallas para descansar, leer o jugar en un espacio fresco.