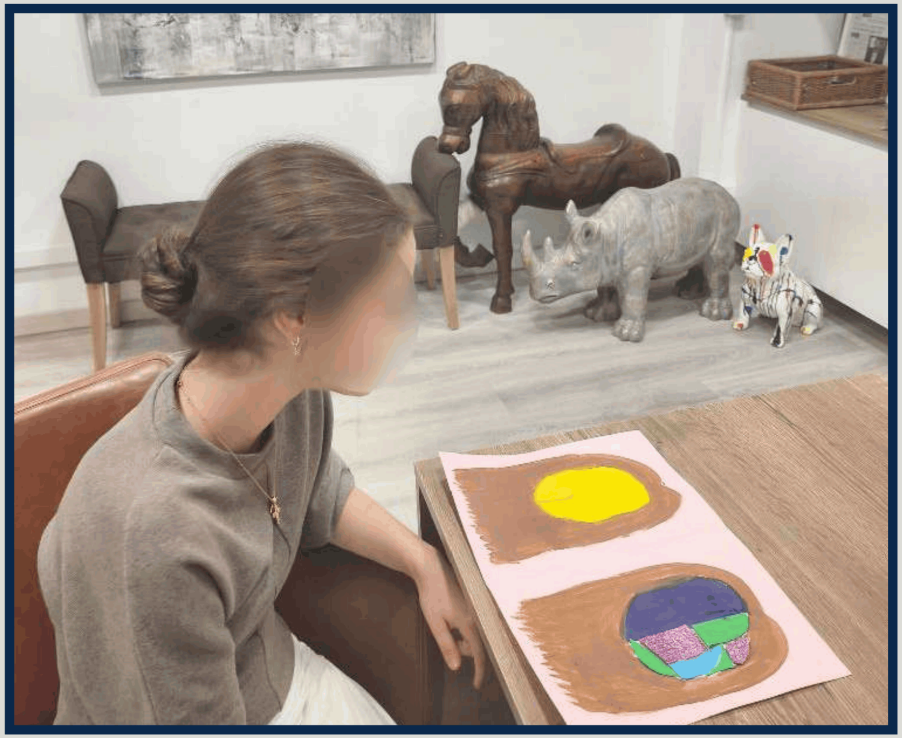
Esencia Desconect@

Donde la educación y el bienestar van de la mano



HOSPITAL DE DÍA MÁLAGA. Construyendo relaciones sanas. Hemos realizado los talleres "Mis máscaras" y "La isla de la amistad", dos actividades centradas en el autoconocimiento y las relaciones saludables. Los adolescentes reflexionaron sobre la diferencia entre la imagen que proyectan y cómo se sienten realmente, al mismo tiempo que trabajaron los pilares de una amistad sana —respeto, confianza, empatía y comunicación—, aprendiendo también a identificar señales de alerta en las relaciones. Dos dinámicas para fortalecer la autoestima, la expresión emocional y la construcción de vínculos saludables.



CONSTRUYENDO MI IDENTIDAD. En Hospital de Día de Barcelona hemos trabajado la identidad a través de una dinámica creativa en la que cada adolescente ha representado cómo se ve a sí mismo y cómo cree que le ven los demás. Mediante dibujos y colores, el taller ha favorecido la reflexión sobre el autoconcepto, la autoestima y la influencia que tiene la mirada externa en la construcción de la propia identidad



BOLERA. En Hospital de Día de Madrid nuestros adolescentes han disfrutado de una salida terapéutica a la bolera, una actividad orientada a fomentar un ocio saludable y las relaciones sociales sin necesidad de recurrir a la tecnología. A través del juego, el deporte y la convivencia, hemos trabajado la activación conductual, el trabajo en equipo y la importancia de descubrir alternativas de ocio que favorezcan el bienestar emocional.



CHARLA DE LA POLICÍA NACIONAL. En Desconect@ Málaga hemos recibido la visita de agentes de la Policía Nacional, quienes han impartido una charla sobre el uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías. Durante la sesión se abordaron temas como la privacidad en internet, los riesgos de las redes sociales y la prevención del ciberacoso. Nuestros adolescentes participaron de forma muy activa, resolviendo dudas y reflexionando sobre cómo hacer un uso más seguro y responsable del entorno digital.



España vuelve a tocar el cielo. La selección española de futbol masculino ha conquistado el **Mundial de 2026** tras imponerse a Argentina en una emocionante final decidida en la prórroga. Con este triunfo, **España consigue la segunda estrella de su historia**, dieciséis años después del inolvidable título de Sudáfrica 2010. ¡Enhorabuena a La Roja por un éxito que ya forma parte de la historia del deporte español!

Desconect@ te recomienda…

"España levanta la copa del Mundial!"
Teledeporte

Click aquí para reproducirlo

Reto familiar…

"La caja de los recuerdos"

Cada miembro de la familia elegirá un objeto de casa que tenga un significado especial y explicará por qué lo ha escogido. El resto solo podrá hacer preguntas para conocer mejor la historia, sin interrumpir ni juzgar.