

## GIMNASIO VALLEGRANDE

### “Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba 2025

### AÑO DEL PERDÓN Y LA RECONCILIACIÓN

PERSONAL GROWTH PLAN  
Week from February 10th to February 16th



#### CONSIGNA:

*"El primer paso hacia la  
reconciliación es la humildad, el  
reconocer nuestros errores y estar  
dispuestos a pedir perdón."*

*Mahatma Gandhi*

### RECONCILIACIÓN - COMUNICACIÓN

GRADOS DE 6° A 8°

### JUSTIFICATION

En el Gimnasio Vallegrande este 2025 se invita a brindar un momento especial para la conversión y la reconciliación. A lo largo de la historia de la iglesia, este período se considera sagrado es una oportunidad para que los fieles se acerquen a Dios con un corazón renovado, buscando su misericordia y comprometiéndose a vivir el Evangelio con mayor autenticidad.

El Papa Francisco, sostiene que el año jubilar es una iniciativa para cultivar la esperanza y la misericordia en nuestro corazón y en el de quienes nos rodean. Sus palabras nos desafían a mirar más allá de nosotros mismos, a derribar el egoísmo y a aplicar la compasión en una sociedad que la necesita. El Año Jubilar se convierte en una oportunidad para redescubrir la esencia de quienes somos como cristianos y comprometernos con una vida marcada por la justicia y la paz. Es un llamado a la conversión personal. Es un tiempo de renovación espiritual, pero también una oportunidad para fortalecer los lazos humanos mediante la comunicación. El proceso de comunicarnos y escuchar a otros es fundamental en las relaciones interpersonales. La comunicación adquiere un papel fundamental en la familia y escuela, puesto que estos espacios son considerados esenciales a la hora de formar en valores.

### LA COMUNICACIÓN ES ESENCIAL PARA LA CONSTRUCCIÓN DE ENTORNOS SALUDABLES

En el **contexto familiar**, una buena comunicación permite que cada miembro se sienta escuchado y acompañado en su camino de fe. El jubileo es un momento para sanar heridas y promover un ambiente donde reine el perdón y la reconciliación. Padres e hijos durante el Año Jubilar pueden reforzar sus diálogos espirituales y reforzar su compromiso con los valores cristianos. Por otra parte, **en la escuela**, la comunicación es fundamental para educar en los valores del evangelio. Los docentes y estudiantes pueden tomar este tiempo para fomentar la escucha activa, el respeto a las diferencias y el compromiso con el bien común. La escuela no solo aporta

conocimientos y refuerza habilidades, sino que también forma ciudadanos, capaces de vivir bajo los principios de misericordia y la justicia. El diálogo sincero permite a la familia y escuela convertirse en espacios privilegiados. Que este tiempo de gracia nos inspire a hablar con el corazón, actuar con empatía y a construir comunidades más solidarias.

*“La comunicación es el arte de transmitir ideas y sentimientos de manera clara y efectiva. Cuando nos comunicamos de manera efectiva podemos cambiar el mundo”*

*Nelson Mandela*

La comunicación es un aspecto primordial en las relaciones humanas, puesto que permite expresar pensamientos, emociones y necesidades, además de conectar con los demás. En cualquier entorno una comunicación asertiva es clave para fortalecer los lazos, prevenir conflictos y fomentar el buen trato.



### ¿CÓMO PUEDO LOGRAR UNA BUENA COMUNICACIÓN?

- **Escuchar con Atención:** Prestar atención sin interrumpir, mostrar interés y hacer preguntas demuestra respeto y fomenta la comprensión.
- **Hablar con Claridad y Respeto:** Es necesario hablar de manera sencilla y directa, evitando malentendidos. Usar un tono adecuado y para facilitar el entendimiento.
- **Practicar la Empatía:** Ponerse en el lugar del otro ayuda a comprender sus emociones y puntos de vista.
- **Control de Emociones:** Expresar lo que sentimos con calma y sin agresividad.
- **Evitar Prejuicios:** Es fundamental escuchar sin

criticar ni prejuizar. Respetar las opiniones de los demás, aunque sean diferentes a las nuestras, promueve un diálogo abierto y enriquecedor

- **Ser Paciente y Comprensivo:** No siempre estaremos de acuerdo con los demás, pero la paciencia y la comprensión nos permiten dialogar sin conflictos y encontrar puntos en común.

Aplicando estos pasos se logra favorecer la comunicación y las relaciones en el hogar, la escuela, el trabajo y la comunidad. Una buena comunicación nos ayuda a construir un entorno más respetuoso y solidario. La comunicación se logra aplicando el perdón, empatía y el respeto. Es un proceso para fortalecer relaciones y que sean más sanas. La comunicación nos conecta y nos enseña a ser mejores personas para poder vivir en armonía con los demás. La comunicación es pilar fundamental para la construcción de entornos saludables.

## EL VALOR DE LA RECONCILIACIÓN Y LA COMUNICACIÓN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones con amigos, familia y compañeros no siempre son perfectas. A veces hay malentendidos, peleas o momentos de tensión. En esos casos, **la comunicación y la reconciliación son esenciales para mantener relaciones sanas y fuertes.**

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA RECONCILIACIÓN?

- Nos permite sanar relaciones dañadas.
- Nos ayuda a dejar el rencor y seguir adelante.
- Fomenta la empatía y la comprensión.
- Hace que nuestras relaciones sean más sólidas y duraderas.

La reconciliación no siempre significa que todo volverá a ser como antes, pero sí que podemos cerrar heridas y aprender de la experiencia.

## YOUNG VALLEGRANDISTA

El uniforme identifica al Gimnasio en cada uno de sus estudiantes, dando una excelente imagen. Por tanto, se considera incumplimiento a sus deberes que la comunidad de estudiantes matriculados porte inadecuadamente **el uniforme** dentro y fuera de la institución. Se debe portar el uniforme completo con **DIGNIDAD y RESPETO** acorde a los horarios establecidos desde el primer día de clase hasta el último.

### UNIFORME NIÑAS

**DIARIO:** falda escocesa con su respectiva nodriza, el largo de la falda mitad de la rodilla, blusa blanca manga corta con el logotipo del Gimnasio Vallegrande, medias blancas escolares, zapatos rojos con cordón beige (permanecer con ellos siempre lustrados). Accesorios para el cabello de colores blanco y rojo.

**EDUCACIÓN FÍSICA:** Sudadera blanca con su escudo, medias blancas colegiales, zapatos tenis completamente blancos con cordón. Accesorios para el cabello de colores blanco y rojo.

**AMBOS UNIFORMES SIN MAQUILLAJE Y UÑAS DISCRETAS**

### UNIFORME NIÑOS

**DIARIO:** Camiseta azul con su escudo, pantalón corto azul turquí, medias blancas escolares, zapatos negros con cordón (permanecer con ellos siempre lustrados)

**EDUCACIÓN FÍSICA:** Sudadera blanca con su escudo, zapatos totalmente blancos con cordón, medias blancas colegiales.

### RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

La Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar es un conjunto de acciones y estrategias diseñadas para promover un ambiente de convivencia respetuosa, inclusiva y pacífica dentro de las instituciones educativas. Su objetivo principal es garantizar que todos los estudiantes, docentes y personal educativo disfruten de un entorno seguro, en el que se favorezca el bienestar emocional, el desarrollo de habilidades sociales y el respeto mutuo.

Esta ruta establece una serie de pasos y procedimientos que ayudan a identificar, prevenir y resolver conflictos, acoso escolar o situaciones de violencia, mediante un enfoque integral que involucra no solo a los estudiantes, sino también a las familias y la comunidad educativa en general. La intervención se basa en la promoción de valores como la empatía, la tolerancia, el respeto y la solidaridad, y se enfoca en la construcción de una cultura de paz en la que se resuelvan los desacuerdos de manera pacífica y constructiva.

## ACTIVITIES

### Monday, February 10th, 2025.

Reflexiono y respondo en mi agenda: ¿Cómo influye la comunicación entre docentes, estudiantes y familias en el ambiente de aprendizaje?

### Tuesday, February 11st, 2025.

Menciono 3 momentos en los que la comunicación haya servido para solucionar conflictos en la casa o escuela.

### Wednesday, February 12nd, 2025.

Realizo un crucigrama que tenga como palabra central **comunicación** e incluye 8 palabras asociadas a la misma.

### Thursday, February 13rd, 2025.

Realizo un dibujo que haga referencia a la buena comunicación en la escuela.

### Friday, February 14th, 2025.

¿por qué es tan importante tener una buena comunicación dentro del aula?

### Saturday, February 15th, 2025.

Realizo el Santo Rosario en familia.

### Sunday, February 16th, 2025.

Asisto en familia a la Eucaristía y Reflexiono sobre el Evangelio del día.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”