

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2025

AÑO DEL PERDÓN Y LA RECONCILIACIÓN

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from March 17th to 23rd



CONSIGNA:

*"Perdonar es un regalo que te
das a ti mismo, no a la otra
persona".
Suzanne Somers.*

PERDÓN - GRATITUD

GRADOS 6° A 8°

JUSTIFICATION

Iniciamos esta semana llena de oportunidades y con la convicción de visualizar la misericordia de Dios, a él le damos gracias por todas y cada una de sus bendiciones, por las maravillas que nos permite vivir y disfrutar en familia en nuestro Gimnasio Vallegrande, porque podemos reconocer cuánto nos amamos, demostrándonos cada día nuestro aprecio a través del perdón y la gratitud. Siguiendo la filosofía institucional “Soy el mejor para bien de los demás”, la cual nos invita a servir con amor.



La celebración del día de San José es una tradición que se introdujo en Occidente desde la Edad Media. En América, su festejo se deriva de la influencia de la Iglesia católica a lo largo del Siglo XVI. En Colombia, esta festividad religiosa se encuentra ligada al **Día del Hombre**. Ambas celebraciones buscan exaltar el ideal de paternidad. Entre los valores que se destacan están la honestidad, la justicia y el respeto a los que todo padre y hombre debe aspirar dentro de la sociedad.

Para nuestro gimnasio es una fecha muy importante, por que impulsa a nuestros niños a conocer más sobre el papel que desempeño san José en la sagrada familia y sus virtudes, las cuales adoptan nuestros niños y jóvenes desde la infancia y se sigue desarrollando durante la vida; la fe y la confianza de José en Dios, su humildad, sencillez, sentido de la justicia y la paciencia son algunas de las virtudes que diariamente debemos guiar desde casa y en la escuela para continuar nuestro compromiso de **ser el mejor para bien de los demás**.

Para San José, su vida estuvo marcada por actos de humildad y generosidad, ofreciendo perdón incondicional a María cuando se enfrentó a la difícil situación de su embarazo. San José, al aceptar con fe y valentía su misión, vivió la gratitud hacia Dios por la

confianza depositada en él para cuidar y guiar al niño Jesús. Su ejemplo de perdón y gratitud, lejos de ser meras palabras, se traduce en acciones concretas de amor y sacrificio, enseñando que el verdadero perdón y la gratitud no solo sanan las heridas, sino que también fortalecen los lazos de familia y comunidad.



El perdón y la gratitud son dos elementos fundamentales en las relaciones humanas. Ambos tienen un poder transformador que puede sanar heridas y fortalecer los lazos emocionales entre las personas.

El perdón es un acto poderoso que nos permite liberarnos de resentimientos y rencores que pueden afectar nuestras relaciones humanas. Cuando perdonamos, estamos eligiendo soltar el pasado y abrirnos a nuevas posibilidades de conexión y crecimiento personal. Es importante entender que perdonar no es un acto fácil ni instantáneo. Requiere tiempo, reflexión y un trabajo interno profundo. A veces, puede resultar más sencillo perdonar a los demás que perdonarnos a nosotros mismos. Sin embargo, ambas formas de perdón son igualmente valiosas y liberadoras. Cuando **perdonamos** a los demás, estamos reconociendo nuestra propia humanidad y la de los demás. Nadie es perfecto y todos cometemos errores en algún momento de nuestras vidas. El perdón nos permite dejar de lado el juicio y la culpa, y nos brinda la oportunidad de reconstruir la confianza y fortalecer nuestras relaciones.

En el evangelio (Mateo 6:14-15) se muestra la importancia de perdonar las ofensas de los otros. Perdonar a los demás es una manera de mostrar gracia y de cumplir con la voluntad de Dios. El perdón libera a los demás de la carga del odio y el resentimiento. Jesucristo sacrificó su vida para librarnos del pecado. Él es el único que puede interceder por nosotros ante el Padre, porque solo él está libre de pecado.

Junto con esta actitud y disposición fundamental para hacer con diligencia lo que nos corresponde, es preciso cultivar, además, una actitud constante de agradecimiento. Cuando somos conscientes de que necesitamos de los demás el agradecimiento surge de nosotros de manera espontánea. No podemos pretender alcanzar la felicidad si vamos por la vida creyendo que lo merecemos todo, sin agradecer nunca y siempre exigiendo.

En el evangelio (Lucas 17, 11-19) se nos muestra cuán importante es ser agradecidos y cuán agradable a los ojos de Dios y simpática a los ojos de los hombres es la **GRATITUD**.



La **Gratitud** es una prueba de nuestro amor por Cristo, entendiendo que los planes de Dios son superiores a los mejores planes que podamos tener en la tierra. Es por ello que Dios nos regala la **Gracia**, con el propósito de colocarla al servicio de los demás. Por ello tenemos la misión de **SER FELIZ Y HACER FELIZ** a los demás.

La gratitud se manifiesta cuando somos capaces de reconocer el apoyo, la cordialidad o las cosas positivas que otros han hecho por nosotros, pero también cuando reconocemos nuestro propio valor y las cosas buenas en nuestra vida. La gratitud se manifiesta hacia fuera cuando decimos gracias con una sonrisa o cuando le hacemos saber a quién nos ayudó lo importante que su apoyo fue para nosotros. Si lo pensamos bien, nos daremos cuenta que estamos rodeados de personas que nos ayudan de muchas formas, decir “gracias” es una buena forma de retribuir su esfuerzo.

YOUNG VALLEGRANDISTA

El valor de la gratitud se ejerce cuando una persona experimenta aprecio y reconocimiento por otra que le prestó ayuda. No consiste, necesariamente, en “pagar”

ese favor con otro igual, sino en mostrar afecto y guardar en la memoria ese acto de generosidad. Más que centrarse en la utilidad práctica del servicio recibido, pondera la actitud amable de quien lo hizo. Ser agradecidos es más que una norma de cortesía. **El agradecimiento es una forma de cruzar fronteras para llegar a un plano más emocional**, personal e incluso espiritual. **Agradezcamos a la vida por formar parte de ella.** Reconozcamos a los demás por lo que son, y por esas facetas por las cuales, les queremos Y más aún... Agradezcamos a nosotros mismos por nuestra entereza, valentía y superación.

PARA SER AGRADECIDOS

- Admitamos que necesitamos a los demás.
- Reconozcamos las obras de los otros.
- Incluyamos en nuestro lenguaje expresiones de agradecimiento.
- Aceptemos que muchas de las cosas buenas que tenemos se deben a lo que otras personas nos han dado: amor, protección, cuidados, talento, sabiduría.

Hoy te invitamos a actuar a través del ejemplo de San José, siendo una persona de fe, trabajo, amor y pureza, valorando lo que de verdad es importante en la vida.

San José nos enseña que la gratitud se expresa a través de la obediencia, el servicio y la humildad.

ruta de atención integral para la CONVIVENCIA ESCOLAR



Promoción: este componente se enfoca en desarrollar estrategias para fortalecer la convivencia escolar y prevenir situaciones de violencia.

Prevención: este componente busca identificar y mitigar los factores de riesgo que pueden generar situaciones de violencia escolar.

Atención: este componente se activa cuando se presenta una situación de violencia escolar, incluyendo la aplicación de protocolos de atención para cada tipo de situación.

Seguimiento: se enfoca en el monitoreo y evaluación de las acciones implementadas en los tres componentes anteriores.

ACTIVITIES

MONDAY, MARCH 17th 2025

Leo el plan de crecimiento personal con mi docente; reflexiono y respondo en mi agenda: La Biblia describe a San José como un hombre justo. ¿Qué significa ser justo en el contexto de la vida de San José? ¿Cómo puedo ser más justo en mis decisiones y acciones?

TUESDAY, MARCH 18th 2025

¿Cómo puedo aplicar los valores de San José en mi vida diaria, especialmente en mis relaciones familiares e interpersonales?

WEDNESDAY, MARCH 19th 2025

¿Cuál es la importancia de tener modelos masculinos a seguir? ¿De qué manera puedo reconocer y valorar las contribuciones de los hombres en mi vida (Padre, abuelo, tío, hermano)?

THURSDAY, MARCH 20th 2025

Pienso en tres personas a quienes tengo algo que agradecer, escojo una de ellas y le escribo una carta de agradecimiento.

FRIDAY, MARCH 21st 2025

Escribe tres aspectos que se deben fortalecer en el Gimnasio para mejorar la convivencia escolar.

SATURDAY, MARCH 22nd 2025

Oro el Santo Rosario en familia.

SUNDAY, MARCH 23rd 2025

Asisto en familia a la Santa Eucaristía. Reflexionamos el Evangelio del día.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”