

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en
Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2025

AÑO DE
LA RECONCILIACIÓN Y EL PERDÓN

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



CONSIGNA:

“PERDONAR ES UN REGALO QUE
TE DAS A TI MISMO, NO A LA
OTRA PERSONA.”

Suzanne Somers

PERDÓN - COMPASIÓN

PRIMARY

JUSTIFICATION

Familia Vallegrandista nos encontramos en un año de Gracia Jubilar, estamos llamados a reconciliarnos y a poner en practica el mandamiento del amor “Amar a Dios por sobre todas las cosas y a tu prójimo como a ti mismo, solo así lograremos ganar las indulgencias.



El perdón y la compasión son esenciales para nuestro bienestar emocional y mental, también para la construcción de relaciones interpersonales saludables, la paz interior y el bienestar emocional. Ambos elementos juegan un papel crucial en la resolución de conflictos y en la mejora de la convivencia humana, ya que promueven la empatía y el entendimiento mutuo. Perdonar no significa justificar el daño que nos han hecho, sino liberarnos del resentimiento y la negatividad que nos lastiman. Por su parte, la compasión va más allá de la simple simpatía, ya que fomenta la acción de apoyar y ayudar a los demás en sus momentos de dificultad, entendiendo su sufrimiento y ofreciendo un espacio de apoyo emocional. Nos permite conectar con los demás y entender sus sufrimientos, fortaleciendo nuestras relaciones y promoviendo la paz interior.



Jesús practicaba la compasión mediante actos de

amor y perdón hacia todos, incluidos sus enemigos y aquellos que le habían causado daño. La compasión de Jesús se manifestaba en su capacidad de empatizar con los sufrimientos ajenos y brindar consuelo y esperanza.

¿Qué nos dice la Palabra de Dios acerca de la Compasión?

- **Lucas 6:36-37:** "Sed compasivos, así como vuestro Padre es compasivo. No juzguéis, y no seréis juzgados; no condenéis, y no seréis condenados; perdonad, y seréis perdonados."
- **Mateo 9:36:** "Al ver a las multitudes, tuvo compasión de ellas, porque estaban agobiadas y desamparadas como ovejas sin pastor."
- **Juan 8:1-11:** La historia de la mujer adúltera, donde Jesús mostró compasión y perdón en lugar de condenación.

YOUNG VALLEGRANDISTA

El perdón no es solo una acción hacia los demás; es una verdadera liberación personal. Perdonar es permitir que el dolor del pasado deje de tener poder sobre nuestro presente. Cuando no perdonamos, dejamos que el rencor y la amargura nos controlen, nos impiden crecer y nos llenan de un peso innecesario. Perdonar no significa olvidar, ni justificar las malas acciones de otros, ni hacer como si nada hubiera ocurrido. Perdonar es reconocer el daño, aceptarlo y, aun así, decidir soltarlo para vivir en paz. Es un acto de valentía, porque implica dejar atrás el control que el resentimiento tiene sobre nuestra vida. Ahora bien, queremos hoy invitarles también a practicar: **la compasión**. ¿Han escuchado esta palabra antes? La compasión significa entender cuando alguien está triste, preocupado o necesita ayuda, y hacer algo para que se sienta mejor.

¿Por Qué Es Importante la Compasión?

La compasión es importante porque nos ayuda a crear un mundo más bonito y feliz. Cuando mostramos compasión, estamos diciendo que nos importa lo que les sucede a otras personas. Esto hace

que todos se sientan queridos y cuidados. ¡Es como regalar sonrisas y abrazos invisibles!

¿Cómo Podemos Ser Compasivos?

Podemos ser compasivos todos los días, de muchas maneras:

- **Escuchar:** Si algún amigo está triste, podemos escuchar sus problemas y darle nuestro apoyo.
- **Ayudar:** Si alguien necesita ayuda, podemos ofrecer nuestra mano amiga, como ayudar en una tarea difícil o compartir nuestros juguetes.
- **Perdonar:** Si alguien se equivoca o nos hace sentir mal, podemos perdonarlo y no guardar rencor. Esto nos hace sentir mejor a nosotros mismos también.

JESÚS Y LA COMPASIÓN



Jesús fue una persona que mostró mucha compasión. En la Biblia, hay muchas historias donde Jesús ayudó a los enfermos, dio comida a los hambrientos y perdonó a aquellos que hicieron cosas incorrectas. Él siempre enseñaba que debemos ser amables y compasivos con los demás. Recordemos que la compasión no solo hace que los demás se sientan mejor, sino que también nos hace felices a nosotros mismos. Practicar la compasión es un regalo para nuestro corazón y el corazón de los demás. ¡Juntos podemos hacer del mundo un lugar más amable y lleno de amor!

DAD AND MOM

La compasión se hace necesaria si queremos imitar a Jesús. Los niños aprenden mediante el ejemplo. Practica la compasión y el perdón en tus interacciones diarias.

- **Lectura en Familia:** Lee historias bíblicas y otros libros que promuevan valores de compasión y perdón.

- **Discusión Abierta:** Fomenta conversaciones sobre la importancia del perdón y la compasión, y cómo aplicarlos en situaciones cotidianas.
- **Actividades Conjuntas:** Realiza actividades en familia que promuevan la empatía, como voluntariado o ayudar a vecinos y amigos.
- **Juegos Educativos:** Utiliza juegos y actividades lúdicas para enseñar a los niños sobre emociones y cómo manejarlas compasivamente.

RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

El comportamiento adecuado de los niños en los colegios, teniendo en cuenta la **Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar**, debe centrarse en el respeto mutuo, la cooperación y la resolución pacífica de conflictos, con el fin de crear un ambiente armonioso y seguro para todos. Promoción: El plan de crecimiento personal promueve valores de perdón y compasión, alineándose con la promoción de una convivencia pacífica y respetuosa. Estamos llamados a tener presente los 4 momentos:

- **Promoción:** El plan de crecimiento personal promueve valores de perdón y compasión, alineándose con la promoción de una convivencia pacífica y respetuosa.
- **Prevención:** Al enseñar a los niños a manejar sus emociones y practicar el perdón y la compasión, se previenen conflictos y situaciones de violencia escolar.
- **Atención:** Las actividades y recomendaciones del plan brindan herramientas para atender y resolver conflictos de manera compasiva y constructiva.
- **Seguimiento:** Los padres y educadores pueden monitorear el progreso de los niños en la práctica del perdón y la compasión, asegurando que estas actitudes se mantengan en el tiempo de la mediación, el diálogo y la reflexión sobre sus actitudes.

ACTIVITIES

MONDAY, MARCH 10th 2025

Reflexiono y leo en familia el plan de crecimiento personal.

TUESDAY, MARCH 11st 2025

Escribo un acróstico con las letras de la palabra compasión

WEDNESDAY, MARCH 12nd 2025

Asisto y participo con respeto y agrado en la Santa Eucaristía y escribo la enseñanza que me deja el Evangelio del día. ¿Qué acciones de compasión me propuse para esta semana?

THURSDAY, MARCH 13rd 2025

Observo el video

<https://www.youtube.com/watch?v=mWN0rV8iaI>

y escribo mi compromiso personal para practicar el perdón y la compasión.

FRIDAY, MARCH 14th 2025

Participo activamente en el viacrucis y me vinculo a la campaña solidaria aportando alimentos no precederos. Practico la oración, el ayuno y la limosna.

SATURDAY, MARCH 15th 2025

En familia hacemos el Santo Rosario, oramos por los enfermos, los marginados y por todos aquellos que no se sienten bien emocionalmente.

SUNDAY, MARCH 16th 2025

Asisto a la Santa Eucaristía dando gracias a Dios por todas las bendiciones recibidas.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”