

## 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

#### PRIMARIA

#### JUSTIFICATION

Estimadas familias Vallegrandistas deseamos que vivan en bendición esta cuaresma tiempo de oración, reflexión y reconciliación. Los invitamos a continuar fomentando el desarrollo integral de sus hijos, nuestros estudiantes. Enfoquémonos en promover desde casa la autoestima, autoconciencia y resiliencia en nuestros jóvenes, ya que transitamos en un mundo cada vez más complejo y desafiante, el desarrollo de habilidades y estrategias para manejar el estrés y superar obstáculos, les permitirá lograr sus objetivos y alcanzar la meta deseada a través de experiencias enriquecedoras y beneficiosas para su proceso formativo integral.



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, que considera a San José como un Santo muy importante y reverenciado. 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 desempeñó 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.

En un mundo donde la negatividad y el estrés pueden ser abrumadores, es fácil perder de vista la importancia de perdonar y dejar ir. Sin embargo, el perdón no solo es beneficioso para nuestra salud emocional, sino que también puede tener un impacto positivo en nuestras relaciones y nuestra calidad de vida en general. Pero, ¿cómo podemos aprender a perdonar de manera efectiva? La respuesta se encuentra en enfocarse en la gratitud.



La gratitud es una emoción poderosa que puede ayudarnos a cambiar nuestra perspectiva y a encontrar la paz en medio de la adversidad. Cuando aprendemos a enfocarnos en lo que estamos agradecidos, vemos el mundo de manera más positiva y a encontramos la belleza en las cosas pequeñas. Al mismo tiempo, la gratitud puede ayudarnos a perdonar más fácilmente. Cuando nos enfocamos en lo que estamos agradecidos, podemos dejar de lado la amargura y el resentimiento que pueden surgir cuando sentimos que nos han lastimado.

#### YOUNG VALLEGRANDISTA

Estudiante Vallegrandista aprender a perdonar a través de la gratitud es un proceso que requiere práctica y dedicación. Aquí encontraras algunos pasos que puedes seguir:

### Reflexiona sobre la situación

- **Identifica el enojo:** Reconoce los sentimientos de enojo que tienes hacia la persona o situación que te lastimó.
- **Analiza la situación:** Reflexiona sobre la situación y cómo te afectó. Intenta entender la perspectiva de la otra persona, pero no te obligues a justificar su comportamiento.
- **Busca el lado positivo:** Intenta encontrar el lado positivo de la situación. Pregúntate qué has aprendido o cómo has crecido como resultado de la experiencia.
- **Elige perdonar:** Toma la decisión de perdonar a la persona o situación que te lastimó. Recuerda que perdonar no significa olvidar o justificar, sino liberarte del resentimiento y la amargura.

### DAD AND MOM

Familia el perdón es un proceso y puede tomar tiempo. Pero con paciencia, amor y gratitud, podemos enseñar a nuestros hijos a perdonar de manera efectiva y a encontrar la paz en medio de la adversidad. Entonces, **¿cómo podemos enseñar a nuestros hijos a perdonar enfocándose en la gratitud?** Empezando por el ejemplo y siguiendo algunas sugerencias

- ✚ **Practiquen la gratitud juntos:** Tomen un momento cada día para compartir tres cosas por las que están agradecidos.
- ✚ **Enfóquense en lo positivo:** Cuando surja un conflicto o un problema, intenten encontrar algo positivo en la situación.
- ✚ **Hablen sobre el perdón:** Hablen con sus hijos sobre la importancia del perdón y cómo puede ayudarles a sentirse mejor.
- ✚ **Sean un modelo a seguir:** Muestran a sus hijos cómo perdonar enfocándose en la gratitud.

### 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. Los niños deben aprender a reconocer y valorar las diferencias entre

ellos, respetando las opiniones, creencias y costumbres de los demás. Además, deben practicar la empatía, poniéndose en el lugar del otro para entender sus sentimientos y necesidades, lo cual ayuda a evitar situaciones de acoso o discriminación. Es esencial que los estudiantes actúen con responsabilidad, no solo en el cumplimiento de las normas escolares, sino también en su interacción con sus compañeros, maestros y demás miembros de la comunidad educativa. Esto implica ser honestos, evitar conductas agresivas o despectivas, y trabajar en equipo de manera respetuosa. Asimismo, deben aprender a manejar sus emociones de forma saludable, expresando sus inquietudes y frustraciones de manera asertiva y no violenta. En este sentido, el colegio debe ser un espacio donde los niños se sientan apoyados y comprendidos, y donde se promueva la convivencia pacífica a través de la mediación, el diálogo y la reflexión sobre sus actitudes.



Las claves para una convivencia escolar sana en el colegio incluyen:

1. **Respeto a la diversidad:** Respetar las diferencias individuales, culturales, religiosas y sociales.
2. **Empatía y comprensión:** Entender y compartir los sentimientos y necesidades de los demás.
3. **Comunicación efectiva:** Escuchar activamente y expresar ideas y sentimientos de manera clara y respetuosa.

4. **Apoyo emocional:** Proporcionar apoyo emocional y orientación a los estudiantes que lo necesiten.
5. **Recursos para la salud mental:** Proporcionar recursos y servicios para la salud mental y el bienestar.
6. **Colaboración con las familias:** Colaborar con las familias para apoyar el desarrollo emocional y social de los estudiantes.

### ACTIVITIES

#### MONDAY, MARCH 17th 2025

Lee 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

Observo en familia el siguiente video, escribo su enseñanza y realizo un dibujo.

<https://youtu.be/2qDRkUrig2Y?si=UAEtKLEnu73wtej>

#### FRIDAY, MARCH 21st 2025

Investigo sobre canciones que hablen de la gratitud y escribo el coro de la que escojas en la agenda de crecimiento.

#### SATURDAY, MARCH 22nd 2025

Realizo en familia el Santo Rosario por los necesitados y las personas enfermas

#### SUNDAY, MARCH 23rd 2025

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



**“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”**