

## GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad,  
Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba  
2025

AÑO DE  
LA RECONCILIACIÓN Y EL PERDÓN

PERSONAL GROWTH PLAN  
Week from April 21st to April 27th



### CONSIGNA:

“EL PROPÓSITO DE LA VIDA ES  
DESCUBRIR TU DON, EL TRABAJO  
DE LA VIDA ES DESARROLLARLO, EL  
DESTINO DE LA VIDA ES  
ENTREGARLO.”

*Pablo Picasso.*

ESPIRITUALIDAD – ARMONIA

PRIMARY

## JUSTIFICATION

*“¡Cristo ha resucitado!  
¡Verdaderamente ha resucitado!”*

En este Año Jubilar 2025, tiempo de gracia, renovación y esperanza, celebramos con gozo la Pascua de Resurrección, el corazón de nuestra fe cristiana. Es la fiesta de la vida nueva, de la luz que vence a la oscuridad, y del amor que triunfa sobre la muerte. La Resurrección de Jesús nos recuerda que ninguna cruz es eterna, que después del dolor viene la alegría, y que la esperanza siempre renace en los corazones abiertos a Dios. Este año jubilar nos invita a volver al encuentro con el Resucitado, a dejarnos abrazar por su misericordia y a caminar como testigos vivos de su amor en medio del mundo.

Guiar a las familias en espiritualidad y armonía durante este año jubilar es esencial, porque la familia es la primera escuela de vida, fe y valores. Es en el hogar donde se siembran las semillas del amor, del respeto, del perdón y de la solidaridad. Fortalecer la dimensión espiritual en las familias significa ayudarles a descubrir o redescubrir la presencia de Dios en medio de sus realidades cotidianas, dándole sentido a las alegrías, pero también al dolor, las crisis y los desafíos.

La espiritualidad, entendida como la conexión profunda con el sentido de la vida, los valores trascendentes y la interioridad del ser humano, es un pilar fundamental para el desarrollo integral de las personas y los núcleos familiares. En un mundo cada vez más marcado por el estrés, la prisa y la desconexión emocional, promover la espiritualidad en las familias se convierte en una herramienta poderosa para cultivar la armonía, la paz y el respeto mutuo.

La vivencia espiritual dentro del hogar no se limita a una religión específica, sino que se manifiesta en acciones cotidianas como el diálogo sincero, la práctica del perdón, la gratitud, la solidaridad y el amor incondicional. Estas prácticas generan un

ambiente propicio para la sana convivencia y fortalecen los lazos afectivos, creando espacios seguros donde cada miembro se siente valorado y escuchado. Cuando las familias integran la espiritualidad en su vida diaria, se propicia un equilibrio emocional y relacional que favorece la resolución pacífica de conflictos, la comprensión de las diferencias y la construcción de una vida en común basada en principios sólidos. En este sentido, la armonía no es solo la ausencia de conflictos, sino la presencia de un ambiente en el que reina la empatía, la compasión y el compromiso con el bienestar del otro.

Por lo tanto, vivenciar la espiritualidad en familia no solo fortalece la unidad del hogar, sino que también impacta positivamente en la sociedad, formando seres humanos más conscientes, amorosos y comprometidos con la construcción de un mundo más justo y fraterno.

### YOUNG VALLEGRANDISTA

Queridos niños y niñas

Ten presente los siguientes consejos

- **Habla con Dios como un amigo:** Hablar con Dios en cualquier momento: al despertar, antes de dormir o cuando estes triste o feliz. No necesitas palabras perfectas, solo un corazón sincero.
- **Agradece cada día:** Dar gracias por las cosas buenas que tienes: la familia, los amigos, la comida, la salud o un día divertido. La gratitud cultiva alegría y humildad.
- **Haz pequeños actos de bondad:** Ser amable, compartir, ayudar en casa o decir palabras bonitas también es una forma de vivir la espiritualidad. El amor se demuestra en los detalles.
- **Escucha con el corazón:** Escuchar a los demás con respeto, sin interrumpir. La armonía se fortalece cuando nos entendemos y valoramos las palabras del otro.
- **Pide perdón y perdona:** Los niños también se equivocan, y está bien. Mostrarles que pedir perdón y perdonar de verdad es un acto de amor

- y crecimiento espiritual.
- **Cuida la naturaleza:** Botar basura, respetar a los animales y valorar las plantas les ayudará a entender que todo lo que Dios creó merece cuidado y respeto.
  - **Respira y calma tus emociones:** Practicar respiraciones profundas cuando estes molesto o triste puede ayudarte a encontrar paz y control emocional.
  - **Lee o escucha cuentos con valores:** A través de historias, aprendes sobre la fe, la esperanza, la paciencia, el amor y la justicia. El cuento adecuado deja una huella en el corazón.
  - **Participa en momentos de oración en familia o en comunidad:** Que vean la espiritualidad como algo que se vive también en grupo: en misa, una reflexión, o una actividad de fe.

### DAD AND MOM

#### 5 maneras para Practicar la Espiritualidad y armonía en los padres

1. **Orar diariamente:** Dedicar unos minutos al día para hablar con Dios o tener un momento de silencio interior ayuda a fortalecer la conexión espiritual y a encontrar paz interior.
2. **Agradecer por lo que se tiene:** La gratitud es una práctica poderosa. Agradecer a diario por la vida, la familia, el alimento o incluso los pequeños detalles genera una actitud positiva y espiritual.
3. **Compartir en familia momentos de reflexión:** Leer juntos una cita espiritual o reflexionar sobre el día fomenta la unión y fortalece los valores espirituales del hogar.
4. **Perdonar y pedir perdón:** La espiritualidad se vive también cuando somos capaces de perdonar a otros y reconocer nuestros errores. Esto limpia el corazón y renueva las relaciones.
5. **Servir al prójimo con amor:** Ayudar a quien lo necesita, escuchar a alguien con atención o hacer un acto de caridad son formas concretas de vivir la espiritualidad.

### ¿Por qué debemos celebrar el Día de la Tierra?

Celebrar el Día de la Tierra, cada 22 de abril, es una manera especial de agradecer y cuidar el regalo maravilloso que Dios nos ha dado: nuestro planeta. La Tierra es nuestro hogar común, el lugar donde vivimos, crecemos, jugamos, soñamos y compartimos la vida con millones de seres vivos. Este día nos recuerda que no somos dueños de la creación, sino sus cuidadores. Dios confió en nosotros para proteger los árboles, los ríos, los animales, el aire y todo lo que existe. Cuando cuidamos la Tierra, también cuidamos nuestra salud, el futuro de los niños, y la vida de muchas personas que dependen directamente de la naturaleza.

### ¿Por qué conmemorar el Día del Idioma?

El Día del Idioma, celebrado el 23 de abril, es una fecha muy especial para recordar la importancia de nuestra lengua, el español, como herramienta para comunicarnos, expresarnos, aprender y compartir la vida. Conmemorar este día es valorar la riqueza cultural, histórica y literaria que guarda nuestro idioma. Es a través de las palabras que podemos contar historias, expresar emociones, resolver conflictos, crear arte y construir conocimientos. Hablar bien, leer con gusto y escribir con claridad son actos que fortalecen nuestra identidad y nos permiten crecer como personas y como sociedad. Además, esta fecha honra la memoria del gran escritor Miguel de Cervantes Saavedra, autor de *Don Quijote de la Mancha*, una de las obras más importantes de la literatura universal. Su legado nos recuerda el poder de las palabras para transformar el mundo y despertar conciencias. El Día del Idioma también nos invita a **cuidar el lenguaje que usamos**, a hablar con respeto, a leer más, a escribir mejor y a no olvidar que el idioma es un puente que nos une a los demás y a nuestra historia.

### ACTIVITIES

#### MONDAY, APRIL 21st 2025

Representa a través de un dibujo la pascua de resurrección.

#### TUESDAY, APRIL 22nd 2025

Elabora un mensaje que invite a la sostenibilidad del planeta tierra

#### WEDNESDAY, APRIL 23rd 2025

Asisto y participo con respeto y agrado en la Santa Eucaristía poniendo en práctica la espiritualidad y escribo la enseñanza que me deja el Evangelio del día.

#### THURSDAY, APRIL 24th 2025

Escribe 5 acciones que demuestren el adecuado uso el idioma español

#### FRIDAY, APRIL 25th 2025

Escribe una carta a un compañero donde expongas las razones por las cuales debemos ser personas espirituales y armoniosas

#### SATURDAY, APRIL 26th 2025

En familia hacemos el Santo rosario, oramos por los enfermos, los necesitados, desplazamos y violentados.

#### SUNDAY, APRIL 27th 2025

Asiste a la inauguración de los juegos intercurso. Punto de salida estadio de beisbol 18 de Junio.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”