

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 28th to May 04th



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 – PAZ INTERIOR

PRIMARY

JUSTIFICATION

En nuestra vida diaria, a veces sentimos miedo, enojo, ansiedad o tristeza. Son emociones normales, pero cuando aprendemos a manejarlas desde el amor, el perdón y la fe, encontramos algo muy valioso: la paz interior. Este regalo nace del corazón cuando estamos en sintonía con Dios, con nosotros mismos y con los demás. La espiritualidad no es solo rezar, también es agradecer, ayudar, perdonar y buscar momentos de silencio para reflexionar. Cuando los niños aprenden desde pequeños a respirar, a calmarse y a confiar, se preparan para ser personas más felices y fuertes. Durante esta semana también nos preparamos con alegría para celebrar el Día del Niño y el Día de la Familia, dos fechas que nos recuerdan el valor de la ternura, el amor en casa y la importancia de convivir en armonía y como celebrar la vida. Además, con los Juegos Intercursos aprendemos que competir con respeto, animar a otros y disfrutar en comunidad también son formas de vivir la paz interior.

*“Mi paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy
como el mundo la da. No se turbe vuestro
corazón ni tenga miedo.”
(Juan 14:27)*

YOUNG VALLEGRANDISTA QUERIDOS NIÑOS Y NIÑAS TENGAN PRESENTE LOS SIGUIENTES CONSEJOS

- **Respira hondo y escucha tu corazón:** Cuando te sientas triste o enojado, haz una pausa y respira despacio. Eso ayuda a sentirte mejor.
- **Habla con Dios como si fuera tu mejor amigo:** Puedes orar en voz alta, en silencio o escribiendo. Lo importante es abrir tu corazón.

- **Haz algo bueno sin que te lo pidan:** Un acto de bondad puede alegrarle el día a alguien... ¡y también a ti!
- **Cuida tu espacio de paz:** Puede ser tu cuarto, tu escritorio o un lugar donde te sientas tranquilo. Mantenlo limpio, con cosas que te hagan sentir bien.
- **Perdona con el corazón:** Todos cometemos errores. Perdonar libera el alma y da mucha paz.
- **Lee o escucha algo que te inspire:** Un cuento, una canción suave o una historia de fe puede ayudarte a entender tus emociones.

DAD AND MOM

5 MANERAS SENCILLAS DE PROMOVER LA ESPIRITUALIDAD Y LA PAZ INTERIOR EN CASA

1. **Un minuto de silencio juntos al día:** Ya sea antes de dormir o al despertar, dedicar un momento de silencio ayuda a centrar la mente.
2. **Palabras que sanan:** Comenzar el día con frases como “Gracias, Dios”, “Hoy será un buen día” o “Confío en ti” siembra tranquilidad.
3. **Resolver los conflictos con calma:** Escuchar, hablar sin gritar y buscar soluciones es una forma espiritual de amar.
4. **Orar en familia, aunque sea breve:** Rezar juntos el Padre Nuestro o dar gracias por los alimentos puede convertirse en un hábito de paz.
5. **Crear un ambiente armonioso en el hogar:** Con música suave, palabras bonitas y gestos de cariño, el hogar se convierte en un refugio de serenidad.
*“Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque serán llamados hijos de Dios.”
(Mateo 5:9)*

¿QUÉ CELEBRAMOS EL 1° DE MAYO: DÍA DEL TRABAJADOR

El Día del Trabajador es una fecha especial para reconocer el esfuerzo y la dedicación de todas las personas que trabajan, desde quienes cuidan el hogar hasta quienes construyen, enseñan, sanan o protegen. También es un momento para agradecer el trabajo de nuestros papás, maestros y todas las personas que con amor hacen que el mundo funcione mejor. Trabajar con amor y honestidad es también una forma de servir a Dios.

"Todo lo que hagan, háganlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres."
(Colosenses 3:23)



RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

La **paz en la convivencia escolar** es fundamental porque crea un ambiente en el que todos los estudiantes se sienten seguros, valorados y respetados. En un entorno pacífico, los niños pueden desarrollarse de manera emocional, social y académica sin el temor de ser acosados o rechazados. La paz fomenta la cooperación y el respeto mutuo, elementos esenciales para que los estudiantes aprendan a trabajar en equipo, a resolver conflictos de manera constructiva y a comprender las diversas perspectivas que existen dentro de una comunidad. Además, la paz dentro de la escuela

promueve la **empatía** y la **solidaridad**, enseñando a los niños a ser amables y comprensivos, lo cual es esencial para la formación de individuos íntegros que sepan convivir en una sociedad diversa. Al cultivar un ambiente pacífico, se reducen los casos de violencia y acoso, se mejora la calidad educativa, y se fortalece el sentido de pertenencia, ayudando a que cada niño se sienta parte de algo más grande.

ACTIVITIES

MONDAY, APRIL 28th 2025

Dibujó un lugar o símbolo que represente para mí la paz interior. Y escribo un mensaje.

TUESDAY, APRIL 29th 2025

Realizo un "frasco de la paz": tomo un frasco o caja y guardo dentro papelitos con frases positivas o versículos bíblicos. Uso uno cada vez que necesite estar en calma.

WEDNESDAY, APRIL 30th 2025

Celebro El día de los niños con alegría, pero también con gratitud. Escribo una lista con cinco cosas por las que me siento agradecido hoy. Y realizo una sopa de letras con ellas

THURSDAY, MAY 1st 2025

Dibujó a una persona que trabaja con amor y alegría (puede ser tu papá, tu mamá, un profesor, una médica, un campesino, un vendedor, etc.). Luego escribo una frase de agradecimiento para esa persona.



Honor patrio a nuestra ciudad Montería 248 años



FRIDAY, MAY 2nd 2025

Escribo una carta a mi familia contándoles qué es para mí la paz interior y cómo podemos vivirla juntos en casa.

SATURDAY, MAY 3rd 2025

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



SUNDAY, MAY 4th 2025

Participa con recogimiento y alegría en la Santa Misa junto a tu familia. Escucha con atención el Evangelio y escribe en tu cuaderno cuál fue el mensaje que más te llegó al corazón.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”