

GIMNASIO VALLEGRANDE

JUSTIFICATION

“Crecimiento Continuo en
Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba 2025

AÑO DE
LA RECONCILIACIÓN Y EL PERDÓN

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from May 05th to May 11th.



CONSIGNA:

"LA RESPONSABILIDAD NO ES
ALGO QUE SE ELIGE, ES ALGO
QUE SE ASUME."

Anónimo

RESPONSABILIDAD -AUTODISCIPLINA

PRIMARY

Iniciamos una nueva semana con entusiasmo, esperanza y el deseo de dar lo mejor de nosotros mismos. Cada día es una nueva oportunidad para aprender, crecer y superar nuestros propios límites. Que esta semana esté llena de esfuerzo, responsabilidad y respeto, y que cada uno de nosotros aporte con actitud positiva para construir un ambiente de armonía y aprendizaje. Este mes es tradicionalmente conocido en la Iglesia Católica como el *Mes de María*, un tiempo especial dedicado a honrar a la Virgen María, madre de Jesús. Esta devoción surge de una profunda conexión entre la belleza de la primavera, símbolo de vida y renovación, y la figura de María, modelo de pureza, amor y fe. Resaltamos en ella valores como: la humildad, fe, obediencia, pureza, caridad, esperanza, paciencia, silencio, alegría, entre otras.

Esta semana también hablaremos sobre la responsabilidad y la autodisciplina, ya que constituyen valores esenciales que permiten a los niños desarrollar su autonomía, su carácter y su compromiso con la sociedad. Ser responsable es asumir las consecuencias de los actos propios y responder adecuadamente a las obligaciones. La autodisciplina es la capacidad de controlarse, planificar y mantener la constancia en las acciones. Promover estos valores en los grados de primaria ayuda a que los estudiantes tomen conciencia de la importancia de cumplir deberes escolares, familiares y sociales, formándose como seres íntegros, respetuosos y solidarios. Asimismo, estas competencias fortalecen el trabajo en equipo, la empatía y la perseverancia, fundamentales para alcanzar metas personales y colectivas. Desde el Gimnasio Vallegrande, fomentamos estos valores a través de experiencias significativas, reconociendo que la verdadera educación es la que transforma la mente y el corazón.

La **responsabilidad** y la **autodisciplina** son valores fundamentales en la formación integral de niños, niñas y adolescentes. Fomentarlos desde el hogar y

reforzarlos en el entorno escolar permite construir bases sólidas para el desarrollo personal, académico y social.



La **responsabilidad** implica asumir con compromiso las tareas, decisiones y consecuencias de los propios actos. Cuando los niños comprenden y ejercen este valor, se convierten en protagonistas de su aprendizaje, mejoran su desempeño y desarrollan mayor autonomía. Por otro lado, la **autodisciplina** es la capacidad de autorregularse, establecer metas, persistir ante los retos y tomar decisiones conscientes. Este valor es clave para la construcción de hábitos saludables, el manejo de emociones y la convivencia armónica.

En un contexto donde los estímulos externos son constantes y las distracciones abundan, es fundamental que desde el colegio y la familia se creen ambientes que promuevan la constancia, la organización y la toma de decisiones reflexivas. Trabajar estos valores de manera conjunta con las familias permite fortalecer el vínculo escuela-hogar, consolidar estrategias comunes y brindar coherencia educativa en todos los entornos de los niños. Además, involucra a padres y madres como agentes activos en la formación de ciudadanos éticos, responsables y emocionalmente fuertes. Hoy sabemos, gracias a los avances en neurociencia, que el cerebro de los niños, niñas y adolescentes no solo aprende con libros o tareas, sino también a través de las emociones, los hábitos y los valores que viven cada día.



La **responsabilidad** y la **autodisciplina** son dos pilares fundamentales que ayudan al cerebro a desarrollarse de forma saludable y equilibrada. Cuando un niño aprende a ser **responsable**, está fortaleciendo la parte del cerebro que le permite tomar decisiones, planear, cumplir con sus deberes y entender las consecuencias de sus actos. Esto no solo mejora su rendimiento escolar, sino que también lo prepara para enfrentar la vida con criterio y compromiso.

La **autodisciplina**, por su parte, se relaciona con la capacidad de controlar los impulsos, organizarse, seguir reglas y mantener el esfuerzo, incluso cuando hay distracciones o dificultades. Estas habilidades se aprenden con la práctica diaria, en casa y en el colegio, y ayudan a los niños a tener más confianza en sí mismos, a cumplir metas y a convivir mejor con los demás.

Además, los estudios han demostrado que cuando los adultos acompañamos con afecto, coherencia y buen ejemplo, el aprendizaje de estos valores es mucho más fuerte y duradero. Por eso, trabajar juntos como escuela y familia es la mejor manera de ayudar a nuestros hijos a crecer emocionalmente sanos, responsables y capaces de autorregularse.

DAD AND MOM

Los padres tienen un papel esencial en el desarrollo de valores como la responsabilidad y la autodisciplina en sus hijos. El hogar es el primer espacio donde los niños aprenden a asumir compromisos y a gestionar sus acciones de manera

consciente. Una de las formas más efectivas de inculcar estos valores es a través del ejemplo diario. Cuando los niños observan que sus padres cumplen sus promesas, respetan horarios y manejan sus tareas con compromiso y organización, ellos naturalmente aprenderán a actuar de manera similar. Crear rutinas claras y asignar pequeñas responsabilidades, como ordenar su habitación, preparar su mochila o cuidar de una mascota, enseña a los niños que ser responsable significa cuidar de sí mismos, de sus cosas y de los demás. Es importante acompañarlos al principio, brindándoles apoyo, pero poco a poco permitir que asuman sus tareas de manera autónoma. La autodisciplina se fomenta también con conversaciones conscientes.

Hablar sobre la importancia de terminar lo que empiezan, de no dejarse llevar por impulsos inmediatos y de pensar antes de actuar, ayuda a los niños a entender que el autocontrol es una herramienta poderosa para alcanzar sus metas. Momentos cotidianos como hacer la tarea, practicar un deporte o aprender un instrumento son oportunidades para enseñarles a perseverar y a organizar su tiempo. Otra forma valiosa de fortalecer estos valores es reconociendo sus esfuerzos, no solo sus logros. Aplaudir su constancia, su dedicación y su responsabilidad, aunque el resultado no sea perfecto, les enseña que lo importante es el proceso y el compromiso personal.

Además, los padres pueden introducir actividades prácticas que refuercen la autodisciplina, como juegos que requieran turnos y reglas, técnicas de organización sencilla (como listas de tareas) o ejercicios de reflexión sobre cómo se sienten cuando cumplen sus metas. Un ambiente en el hogar que valore el esfuerzo, la planificación y el autocuidado permitirá que los niños crezcan con la seguridad de que son capaces de dirigir su propio camino con responsabilidad y disciplina.

RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

Basados en el Manual de Convivencia del Gimnasio Vallegrande, recordamos que la convivencia escolar se sostiene en principios de respeto, responsabilidad, tolerancia y resolución pacífica de conflictos. Se promoverán estrategias de diálogo y acuerdos para resolver desacuerdos, fortaleciendo la cultura de paz que nos caracteriza. La participación activa, el cumplimiento de compromisos y el respeto por los demás serán monitoreados por los docentes, quienes orientarán con amor y firmeza cualquier situación que requiera intervención o acompañamiento.

ACTIVITIES

MONDAY, MAY 05th 2025

Reflexiono en familia el plan de crecimiento sobre el significado de la responsabilidad y la autodisciplina. Realizo un dibujo.

TUESDAY, MAY 06th 2025

Elaboro un cronograma de actividades escolares y familiares el mes de mayo.

WEDNESDAY, MAY 07th 2025

Escribo en familia una historia sobre la importancia del trabajo responsable.

THURSDAY, MAY 08th 2025

Elaboro un acróstico con la palabra RESPONSABILIDAD en mi agenda de crecimiento personal.

FRIDAY, MAY 09th 2025

De manera muy creativa realizo en mi agenda un poster acerca de tener AUTODISCIPLINA.

SATURDAY, MAY 10th 2025

Observo en familia un video motivacional sobre responsabilidad y autodisciplina

<https://www.youtube.com/watch?v=TKEuJ-P1jRE>

SUNDAY, MAY 11th 2025

Asisto a la sagrada misa en familia y reflexiono el evangelio del día.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”