

## GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad,  
Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba  
2025

AÑO DE  
LA RECONCILIACIÓN Y EL PERDÓN

PERSONAL GROWTH PLAN  
Week from august 18th to august 24th



### CONSIGNA:

*“El respeto es una calle de dos  
vías, si lo quieres recibir, lo  
tienes que dar.”*

*R.G Risch.*

RESPECTO – AUTODOMINIO

PRIMARY

### JUSTIFICATION

Familia Vallegrandista damos gracias a Dios por permitirnos iniciar una nueva semana bajo su gracia y bendición. Nos preparamos para afianzar listening, reading, speaking en nuestro English week en donde debe predominar el respeto y el autodomimio.

Enfrentamos múltiples desafíos académicos, emocionales y sociales, fortalecer valores como el respeto y el autodomimio resulta no solo necesario, sino urgente. Estos dos pilares fundamentales para el desarrollo de una sana convivencia no se limitan a normas de comportamiento, sino que constituyen la base para una formación integral que nos permita desenvolvemos con equilibrio, empatía y responsabilidad en cualquier entorno. El **respeto** permite reconocer al otro como legítimo diferente, aceptar sus ideas y comprender que la convivencia no exige pensar igual, sino valorar la diversidad como una riqueza. El **autodomimio**, por su parte, proporciona las herramientas internas para manejar emociones, postergar gratificaciones y tomar decisiones conscientes en momentos de presión o conflicto.

En la etapa de primaria, los niños están formando su identidad y aprendiendo a relacionarse con los demás. Este plan busca guiarlos para que, desde la fe, aprendan a tratar a los otros con dignidad y a controlar sus impulsos, siguiendo el ejemplo de Jesús.

#### Jesús y el respeto

Mateo 7:12: “Así que en todo, traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes; de hecho, esto es la ley y los profetas.” Este versículo enseña la famosa “Regla de Oro”, que es la base del respeto: tratar a los demás con la misma dignidad y bondad que deseamos recibir.

#### Jesús y el autodomimio

1 Corintios 6:12: “Todas las cosas me son lícitas, pero no todas convienen; todas las cosas me son lícitas, pero yo no me dejaré dominar por ninguna.”

Aquí San Pablo nos recuerda que tener libertad no significa hacer todo lo que queremos, sino aprender a controlar nuestros deseos y actuar con sabiduría.



El respeto y el autodomimio son dos valores que van de la mano. Cuando respetamos a los demás, tratamos con amabilidad sus ideas, sentimientos y diferencias, y cuando practicamos el autodomimio, nos ayuda a tomar buenas decisiones, aprendemos a controlar nuestras emociones y reacciones, incluso cuando algo no nos gusta o nos molesta. A veces podemos enojarnos, ponernos tristes o sentir mucha emoción, pero si aprendemos a calmarnos y pensar antes de actuar, evitamos hacer o decir cosas de las que luego nos podamos arrepentir. Tener autodomimio nos ayuda a pensar antes de actuar y a elegir palabras y acciones que no lastimen a otros. Nos permite ser más responsables y respetuosos, a llevarnos mejor con los demás, a enfrentar los problemas con una actitud positiva. Así, al controlarnos a nosotros mismos, también mostramos respeto hacia los demás, y eso hace que la convivencia sea mucho mejor para todos. Es una herramienta que nos ayuda a crecer y ser mejores cada día.

### YOUNG VALLEGRANDISTA

El respeto y el autodomimio son virtudes esenciales en el proceso de maduración del joven vallegrandista. El respeto, entendido como la capacidad de valorar al otro y a sí mismo, permite construir relaciones auténticas basadas en la

empatía, la escucha y la aceptación de las diferencias. Por su parte, el autodomínio fortalece la voluntad y la toma de decisiones conscientes, guiadas no por impulsos momentáneos, sino por principios y metas personales. Estos valores no solo regulan la conducta externa, sino que también nutren el mundo interior del joven, ayudándole a responder con equilibrio ante las dificultades, a mantener la calma en medio del caos y a actuar con coherencia frente a lo que cree. Cuando el respeto y el autodomínio se cultivan como hábitos de vida, el joven no solo crece en lo académico o social, sino que se transforma en una persona íntegra, capaz de liderar su camino con sabiduría y compasión.

### ¿CÓMO LO PRACTICAMOS EN EL COLEGIO?

- Escuchamos a nuestros compañeros sin interrumpir.
- Pedimos permiso antes de usar algo que no es nuestro.
- Si alguien nos molesta, respiramos profundo y pedimos ayuda sin gritar ni pegar.
- Si nos equivocamos, pedimos perdón con sinceridad.
- Recordamos que Jesús también tuvo momentos difíciles, pero siempre eligió el amor.

### RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

En Vallegrande promovemos una cultura de paz y respeto, fortaleciendo el autodomínio en los estudiantes mediante acciones pedagógicas, pastorales y psicosociales que garanticen una atención integral ante situaciones que afecten la convivencia.

- **Prevención:** Acciones para formar en valores antes de que surjan conflictos.
- **Formación en valores cristianos:** Clases, reflexiones y actividades sobre respeto, perdón y autodomínio.
- **Normas claras y compartidas:** Socialización

del manual de convivencia con lenguaje accesible para los niños.

- **Espacios de diálogo:** Círculos de la palabra, oración comunitaria y talleres de resolución pacífica de conflictos en la sala de Conciliación
- **Trabajo con familias:** Escuelas de padres sobre crianza respetuosa y manejo emocional.

### RECOMENDACIONES PARA PADRES

- **Modelar el respeto en casa:** Tratar a todos con cortesía, incluso en desacuerdos, enseña a los niños que el respeto no depende de las emociones del momento.
- **Establecer límites claros y amorosos:** Ayuda a los niños a entender que el autodomínio implica saber cuándo detenerse y pensar antes de actuar.
- **Practicar el perdón en familia:** Mostrar que todos cometemos errores y que pedir y ofrecer perdón es parte de vivir en armonía.
- **Fomentar la oración diaria:** Invitar a los niños a hablar con Dios les ayuda a reflexionar sobre sus acciones y a pedir fuerza para mejorar.
- **Reconocer y reforzar conductas positivas:** cuando el niño actúa con respeto o controla sus impulsos refuerza esos comportamientos.

### ACTIVITIES

#### MONDAY, AUGUST 18th, 2 025

Reflexiono y leo en familia el plan de crecimiento personal.

#### TUESDAY, AUGUST 19th, 2025

Observo detenidamente el video [https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585\\_5E&t=14s](https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585_5E&t=14s) y aplico las recomendaciones .

#### WEDNESDAY, AUGUST 20th 2025

Leo acerca de la Asunción de la Virgen María y escribo la enseñanza que deja para mi vida.

*Grados 1°, 2° y 3° Nos preparamos para vivir esta gran experiencia.*



#### THURSDAY, AUGUST 21th, 2025

Observo el video

<https://www.youtube.com/watch?v=mWN0rV8iaU> y escribo mi compromiso personal para practicar la empatía.

*Grados 4°, y 5° Nos preparamos para vivir esta gran experiencia.*



#### FRIDAY, AUGUST 22th, 2025

Diseño una sopa de letras con palabras relacionadas con el respeto y el autocontrol.

#### SATURDAY, AUGUST 23th, 2025

En familia oramos el Santo rosario.

#### SUNDAY, AUGUST 24th, 2025

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



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”