

## GIMNASIO VALLEGRANDE

“Soy el mejor para bien de los demás”

“Crecimiento Continuo en  
Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba 2024

AÑO DE  
LA GRATITUD Y LA ESPERANZA

PERSONAL GROWTH PLAN  
Week from February 05th to 11th



**CONSIGNA:**

*La gratitud es la memoria del  
corazón".*

*Lao tse*

**GRATITUD – RESPETO**

**PRIMARIA**

## JUSTIFICATION

Para la familia Vallegandista este es un año de emociones y sentimientos que giran en torno a la gratitud del gran legado que se nos ha regalado y por esto, nos sentimos orgullosos; la gracia de Dios ha acompañado año tras año el ejercicio de esta bonita labor y nos ha dado la oportunidad de ver crecer personas y cambiar vidas, **RAFA Y ARCELIO**, nuestros fundadores han dejado una herencia de amor y respeto en torno a la labor hermosa de educar, este año durante la celebración de nuestros **50 años**, seguimos viviendo su legado con una vigencia intacta, y con la satisfacción de los resultados obtenidos. Que Dios siga bendiciendo esta familia y que su gracia acompañe cada enseñanza.

No hay sentimiento más lindo que llenar tu corazón de **GRATITUD**, eso sentimos todos los Vallegandistas, por cada logro y cada meta, por los frutos recogidos por años de trabajo y dedicación y por el legado que llevamos con orgullo.



El respeto está directamente relacionado con la gratitud, cuando eres agradecido respetas y tomas conciencia de lo importante de cada persona y de cada ser que te rodea. El Respeto es una de esas palabras que caen por su peso, esenciales, tremendas, contundentes. El respeto va más allá del respeto, solo así lo entenderemos bien. Además, si el respeto traspasa los límites y alcanza la admiración, estaremos ante uno de los estados emocionales más bonitos que podamos sentir en nuestras vidas, pues significará que estamos ante algo único en nuestras vidas, posiblemente irrepetible.

## BOY AND GIRL VALLEGRANDISTA

Todas las personas pueden beneficiarse al hacer un esfuerzo por mostrarse agradecidas cada día. Estos 3 pasos pueden ser de ayuda para que empiece a sentirse más agradecido y sea capaz de valorar las cosas buenas de su vida:

- ✚ **Toma conciencia de las cosas buenas, buscar cuáles son y valóralas.** Empieza a tomar conciencia de las cosas por las que te sientes agradecido e identifícalas. Conéctese con los pequeños detalles cotidianos de tu vida y toma conciencia de las cosas buenas que, a veces, puedes dar por sentadas.
- ✚ **Disfruta, asimila y realmente presta atención a esas cosas buenas.** Hay momentos en los que en el acto siente una enorme gratitud de manera espontánea. ¡Éstos son los momentos en los que te dices a sí mismo, “ésto es increíble!” o “¡qué maravilloso es ésto!”. Detente. Toma conciencia de esa sensación de gratitud verdadera y genuina, y asimícala. Déjate conmover. Disfrútala. Celebra sus privilegios en el momento en que ocurren

- ✚ **Expresa tu gratitud para ti mismo, anótala o agrádecele a otra persona.** Expresar gratitud es más que ser cortés, mostrar buenos modales o ser amable. Tiene que ver con mostrar tu agradecimiento más sincero. Cuando das las gracias a una persona, también pones en práctica la primera de dos aptitudes que se relacionan con la gratitud: has tomado conciencia de algo bueno y lo has valorado verdaderamente.



### ¿Por qué es importante la gratitud?

Ser agradecido nos hace sentir bien y convertir esto en un hábito es muy beneficioso para ti. Como ocurre con otras emociones positivas, sentirnos agradecidos habitualmente puede tener un gran impacto en nuestra vida.

#### La gratitud puede:

- Mejorar tu capacidad de aprendizaje y de tomar decisiones inteligentes.
- Contrarrestar tus emociones negativas. Las personas que a menudo sienten gratitud son más felices, están menos estresadas y deprimidas. En lugar de concentrarte en lo que no tienes, fíjate en lo que sí tienes.
- Llevarte a realizar actos de amor.
- Cuando te sientes agradecido por la amabilidad de una persona, es más probable que seas amable. Tu gratitud también puede tener un efecto positivo en las acciones de los demás. Dar las gracias a otras personas puede aumentar las probabilidades de que ellas repitan sus actos de amabilidad.
- Ayudarte a tener mejores relaciones.
- Cuando sientes y expresas una gratitud sincera y respetas a las personas que forman parte de tu vida, se crean lazos de afecto. Esto también genera confianza y te ayuda a sentirte más cerca.

Por otro lado, en este inicio de año escolar debemos recordar algo muy importante como es:

## Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar

La convivencia escolar es un acto que se debe mantener, ya que promueve el bienestar biopsicosocial de los jóvenes; sin embargo, cualesquiera que sean las causas siempre existen situaciones donde los niños se ven peculiarmente afectados, entre estas tenemos:



### ACTIVITIES

#### MONDAY, FEBRUARY 05th 2024

Reflexiono y leo con mi familia el plan de crecimiento.

#### TUESDAY, FEBRUARY 06th 2024

Realizo una Minicartelera alusiva a la Gratitud y el Respeto, la llevo al gimnasio para adornar esta semana mi aula de clases.

#### WEDNESDAY, FEBRUARY 07th 2024

Observo en compañía de tu familia el cortometraje “CUERDAS” y compartan la enseñanza que deja sobre el RESPETO Y LA GRATITUD.

[https://www.youtube.com/watch?v=4INwx\\_tmTKw](https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw)

#### THURSDAY, FEBRUARY 08th 2024

¿Cuáles son mis cualidades que observo en el video y que más rescato de María?, las escribo

#### FRIDAY, FEBRUARY 09th 2024

##### El frasco de la gratitud.

Tomo un envase de plástico o de vidrio y decoro a mi gusto. Con ayuda de mi familia, día a día pondré un granito de cualquier semilla, cada vez que sienta gratitud por algo que me ocurrió. Lo realizo hasta el final de este mes y analizo de acuerdo con la cantidad de semillas en el frasco, todo lo que tengo por agradecer.

#### SATURDAY, FEBRUARY 10th 2024

Oro el Santo Rosario en familia.

#### SUNDAY, FEBRUARY 11th 2024

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



Invitación especial a la Eucaristía el día lunes 12 de febrero a las 6:00 am



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”