

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 12nd to 18th



CONSIGNA:

La gratitud es la memoria del corazón”.

Lao tse

GRATITUD – TOLERANCIA

PRIMARIA

JUSTIFICATION

Iniciamos esta semana participando en el homenaje a nuestro Gimnasio Vallegrande por sus 50 años de formación. En la Eucaristía de esta celebración se resalta la dedicación, el sacrificio, un sin número de recuerdos y, sobre todo, agradecimientos por parte de las personas que durante estas cinco décadas han tenido la dicha de hacer parte de esta gran familia.



Este centro del saber se ha esmerado cada día por formar personas integra, capaces de liderar cualquier tipo de actividades tanto en sus hogares como en la comunidad donde interactúen, conllevando siempre aquella premisa que los caracteriza como Vallegrandistas de corazón, ser el mejor para bien de los demás.

Al pensar en Vallegrande, la mente y el corazón de muchas personas se llena de gratitud primeramente hacia sus fundadores Rafaela y Arcelio, quienes concibieron este proyecto desde el inicio de su relación y por el cual lucharon con ahínco, ofreciéndolo como legado a esta bella región cordobesa. Por todo lo que hasta hoy ha significado, es que cada miembro de la comunidad Vallegrandista comparte un mismo sentimiento, la gratitud. Sentimiento que valora y estima todos los bienes que han sido recibidos, al tiempo que nos ayuda a enfocar en lo bueno de nuestras vidas. Constantemente, se pasan por alto una gran cantidad de detalles por los cuales se debe estar agradecido como, por ejemplo:

- Estar vivo.

- Tener techo.
- Tener una familia.
- Tener un amigo, una mamá, un hermano, una pareja, una persona especial en tu vida.
- Tener salud, un cuerpo con sentidos y extremidades que funcionan.
- Tener un talento.
- Tener trabajo.

Si alguien lo insulta y difama, no se enoje con quien lo provocó, sino acuérdesse de los beneficios que esa persona le proporcionó en el pasado y sea agradecido por eso. Pues otro valor resaltado en la formación Vallegrandista es la tolerancia.



La tolerancia es respetar las ideas, prácticas o creencias de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias. A nivel individual es la actitud que tiene un individuo de aceptar aquello que es diferente a sus valores. Se hace fundamental comprender que para superar los problemas se necesita, por un lado, el poder interno y, por otro, la capacidad de tolerar. Aclarando al tiempo que tolerar es comprender, aceptar y saber afrontar, sin llegar a confundirse con aguantar.

BOY AND GIRL VALLEGRANDISTA

La tolerancia es una virtud basada en el respeto y la empatía. Nos permite convivir en armonía, incluso cuando las ideas, costumbres o valores de los demás son diferentes a los nuestros. Al ser tolerantes, somos capaces de reconocer que la riqueza de nuestra sociedad se basa firmemente

en la diversidad de pensamientos y estilos de vida, comenzamos a derribar estereotipos y prejuicios, evitando el conflicto y promoviendo así la no violencia en nuestras relaciones.

Callar a alguien o no tomar en cuenta lo que dice, no son acciones que propician un ambiente idóneo para la tolerancia. Esto significa que tolerar no es sinónimo de aguantar.

El ser tolerante no implica aceptar faltas de respeto o acciones dañinas hacia uno mismo. Permitir este tipo de comportamientos puede en ocasiones, llevarnos a ser víctimas de acoso o algún otro caso de violencia escolar. Entendiéndose esta, como cualquier acción intencionadamente dañina ejercida entre miembros de la comunidad educativa.

En el siguiente enlace, se puede apreciar un ejemplo de violencia escolar, la consecuencia que trae consigo y una idea de cómo actuar, si se quiere ayudar a alguien que padezca una situación similar.

<https://youtu.be/br7syQcNAxE>

MOM END DAD VALLEGRANDISTA

Es importante educar en la tolerancia desde temprana edad, para formar individuos capaces de resolver conflictos de manera pacífica y respetuosa.

Actualmente, vivimos en una cultura materialista y permisiva donde propiciar un entorno familiar tolerante no siempre resulta fácil. Sin embargo, existen ciertas acciones que pueden ponerse en práctica en cualquier momento dentro del círculo familiar, ayudando a cultivar y fortalecer paulatinamente este valor en nuestros niños.

Ten siempre presente:

- Dialogar y hacerlo con escucha activa.
- Aceptar las diferencias de opinión.

- Respetarse y hacerse respetar.
- Entender los límites para evitar el permisivismo o el autoritarismo.
- Cultivar la virtud de la fortaleza.

Es importante anotar que los niños agradecidos y tolerantes, poseen la capacidad de decidir por sí mismos, sin dejarse influenciar por opiniones externas o estereotipos impuestos. Convirtiéndose así, en personas menos manipulables. Además, si aprendemos a aceptarnos tal como somos, estaremos caminando hacia el exterminio de la violencia.



ACTIVITIES

MONDAY, FEBRUARY 12nd 2024

Escribo un mensaje de felicitaciones a mi gimnasio por sus 50 años de formación.

TUESDAY, FEBRUARY 13rd 2024

Escribo una lista de razones por las que agradezco al Gimnasio.

WEDNESDAY, FEBRUARY 14th 2024

Escribo qué es para mí la tolerancia y menciona un acto en el que haya puesto en práctica este valor



THURSDAY, FEBRUARY 15th 2024

Escribo algunas razones que propicien la violencia escolar.

FRIDAY, FEBRUARY 16th 2024

Copio la siguiente frase y reflexiona sobre ella. *“Si eres víctima o presencias un caso de violencia, no te quedes en silencio... puedes hacer la diferencia”.*

SATURDAY, FEBRUARY 17th, 2024

Oro el Santo Rosario en Familia.

SUNDAY, FEBRUARY 18th 2024

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



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”