

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 26th to march 3rd



CONSIGNA:
*La gratitud es la memoria
del Corazón".*
Lao-tse

GRATITUD – TOLERANCIA

PRIMARIA

JUSTIFICATION

Iniciamos esta semana y la recibimos llenos de amor, gratitud y esperanza.



"Sean comprensivos unos con otros y perdónense si alguno tiene motivo de queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdónense también ustedes."

Cada persona tiene la responsabilidad de vincularse a la ética si se quiere, es un tiquete para encontrar una vida plena, tranquila y en paz, además de encontrar la conexión con Dios. Algunos autores han dicho que es necesario darle significado a algunas cosas que se creen insignificantes, como a esas cosas inmateriales y sencillas que con mucha bendición la vida y los demás nos ofrecen. Muchas veces nos fijamos en el valor de los detalles partiendo de lo que cuesta en términos de moneda, y desde ahí juzgamos sin preguntarnos ¿cómo hizo para conseguirlo? ¿qué tiempo me gastó para hacerlo? Entonces, vale la pena recordar a Antoine de Saint-Exupéry en su obra “El principito” cuando dice “Lo bello del desierto es que en algún lugar esconde un pozo”. Necesitamos concentrarnos un poco más en lo esencial.

La **GRATITUD** es la capacidad de ser agradecidos, nos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos, aquello que nos ha beneficiado del algún modo y que, por lo tanto, ha otorgado un significado agradable a nuestra existencia (Peterson y Seligman, 2004; Emmons, 2007). En un mundo amplio y diverso la **TOLERANCIA** es también ese requisito trascendental que nos facilita beneficios para el bienestar, la salud, las relaciones sociales y la fe. “Es penoso, afirmó al final de su vida, haber estado imbuido en los problemas humanos toda una vida y

descubrir que uno tiene un solo consejo para ofrecer: traten de ser un poco más amables”. En el gimnasio Vallegrande la gratitud y la tolerancia son fundamentales en la convivencia escolar para una buena construcción de relaciones saludables.

Ser un estudiante vallegrandista con gratitud fomenta una actitud positiva y un sentido de aprecio hacia mis compañeros y hacia las circunstancias de la vida. Cuando practicamos la gratitud, reconocemos y valoramos lo que otros hacen por nosotros, lo que nos ayuda a fortalecer los lazos de amistad y a cultivar relaciones más significativas. Por otro lado, al ser un estudiante tolerante, aceptamos y respetamos las diferencias individuales de mis compañeros ya sean culturales o de cualquier otro tipo. Esto no significa necesariamente estar de acuerdo con sus puntos de vista, pero sí implica reconocer el derecho de cada persona a tener sus propias creencias y formas de vida. Practicar la gratitud implica reconocer y apreciar las cualidades positivas de los demás, mientras que la tolerancia implica soportar y perdonar las diferencias y conflictos. La importancia de tratar a los demás con amor y compasión, lo que implica mostrar gratitud por sus virtudes y ser tolerantes ante sus fallas y diferencias.

BOY AND GIRL VALLEGRANDISTA

"Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo Jesús."

Ser un estudiante amable, compasivo y dispuestos a perdonar, siguiendo el ejemplo de cómo Dios nos ha perdonado a través de Jesucristo. Promover la actitud de gratitud al reconocer el perdón que hemos recibido y nos anima a mostrar la misma bondad y tolerancia hacia los demás. Al fomentar la gratitud y la tolerancia me ayuda a desarrollar relaciones saludables en mi comunidad vallegrandista. Al ser empático comprendo y comparto los sentimientos de los demás. Fomento la empatía y me pongo en el lugar de los demás y a considero cómo se sentirían en determinadas situaciones. Practico pequeños actos de bondad y servicio para ayudar a otros.

Reconozco y valoro las cosas buenas que tengo en mi vida. Esto me ayuda a ser agradecidos cada día y

reconocer y celebrar las fortalezas y logros de los demás también puede ayudar a cultivar la gratitud. La tolerancia y la gratitud, son valores fundamentales que promueven el respeto, la empatía y la armonía en nuestra comunidad y en la sociedad en general, como Vallegrandistas de corazón, para ser el mejor para bien de los demás.

MOM AND DAD VALLEGRANDISTA



"Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y andando por el camino; y al acostarte, y cuando te levantes."

La importancia de la enseñanza constante de los mandamientos de Dios a los hijos en todas las áreas de la vida diaria. En el contexto de la gratitud y la tolerancia, esto implica que los padres deben hablar regularmente sobre la importancia de ser agradecidos por las bendiciones que reciben y de ser tolerantes y compasivos hacia los demás. Al integrar la gratitud y la tolerancia en las conversaciones cotidianas y en la práctica diaria, los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar una comprensión profunda de estos valores y a aplicarlos en todas las situaciones de la vida.

"Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina y amonestación del Señor."

La gratitud y la tolerancia, enfatiza la importancia de la crianza amorosa y disciplinada que refleje los valores y principios del Señor. Los padres deben modelar y enseñar estos valores a sus hijos a través de

us acciones y palabras diarias, así como corregir y disciplinar con amor cuando sea necesario. Enseñar a los hijos para que practiquen la gratitud y la tolerancia en todas las áreas de sus vidas, enseñándoles a ser agradecidos por lo que tienen y a respetar y aceptar a los demás, independientemente de las diferencias.



Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar



La violencia genera más violencia, sobre todo en los ambientes educativos donde se encuentran niños,

niñas, adolescentes y jóvenes en etapas de crecimiento y desarrollo tanto físico como mental, por lo cual existen en ellos muchas preguntas y dudas sobre casi todos los aspectos de la vida, un mal manejo de las relaciones interpersonales puede tener terribles consecuencias para el autoestima de nuestros niños, por eso es fundamental seguir ahondando en esta temática de atención integral e ir aprovechando todos los insumos que tenemos como comunidad educativa para prevenir cualquier eventualidad.

ACTIVITIES

MONDAY, FEBRUARY 26th 2024

Escribo una experiencia significativa por la que me sienta agradecido y por qué.

TUESDAY, FEBRUARY 27th, 2024

Escribo unas palabras de agradecimiento a personas especiales en mi vida. Puede ser a mis amigos, familiares, maestros o cualquier otra persona que haya tenido un impacto positivo en mi vida.

WEDNESDAY, FEBRUARY 28th, 2024

Miércoles "día de la amabilidad". Realizo actos de bondad durante todo el día. Ayudando a un compañero en el colegio, donar juguetes y reflexiono como me hace sentir en mi vida.

THURSDAY, FEBRUARY 29th, 2024

Pienso en una situación difícil que haya experimentado alguien muy cercano a mí y escribo como podría demostrarle empatía a esa persona

FRIDAY, MARCH 01st 2024

Escribo tres cosas por las cuales me sentí agradecido durante la semana.

SATURDAY, MARCH 02nd, 2024

Oro el Santo Rosario en Familia.

SUNDAY, MARCH 03rd, 2024

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



"SOY EL MEJOR PARA EL BIEN DE LOS DEMÁS"