

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2024

AÑO DE LA GRATITUD Y LA ESPERANZA

PERSONAL GROWTH PLAN Week from March 04th to March 10th



CONSIGNA:

*“La diferencia nos enriquece,
el respeto nos une.”*

GRATITUD - UNIVERSALIDAD

RESPETO

MUJER VALLEGRANDISTA

PRIMARIA

JUSTIFICATION

Iniciamos esta semana utilizando una palabra poderosa: GRACIAS, por ser, por estar, por tener. ¿A qué llamamos exactamente **gratitud**? La mayoría de las personas tenemos una sensación cotidiana del concepto. Me siento agradecido cuando reconozco lo que he recibido un regalo, Reconozco el valor de ese regalo, Y valoro la intención del donante. “**La gratitud es una actitud**” “La palabra **gratitud** deriva del latín **gratia** ¿qué significa **agradable** o **grato**?. Todos los derivados de esta raíz latina tienen que ver con amabilidad, generosidad, regalos, la belleza de dar y recibir o de recibir algo a cambio de nada. La gratitud es agradable, hace sentirse bien, la gratitud también es motivadora, al sentirnos agradecidos tendemos a compartir la generosidad recibida con otros. Ser vallegrandista es ser agradecido porque nuestra filosofía institucional nos lleva a ser los mejores para bien de los demás, agradecemos cada día por las bendiciones recibidas, por lo compartido, lo aprendido, lo gozado y lo sufrido. En este 2024 agradecemos porque nuestro Gimnasio promueve la UNIVERSALIDAD como principio y se evidencia a través de su apertura y cobertura educativa, abriendo sus puertas a niños, jóvenes y personas procedentes de cualquier parte del mundo que soliciten el servicio, lo que nos permite el intercambio cultural y social, llevándolo a una reflexión importante acerca del RESPETO por la diferencia, la diversidad, el cambio y la innovación.

En esta semana también queremos destacar a nuestras mujeres vallegrandistas que con dedicación y entrega infunden ternura y delicadeza a nuestra vida. Agradecemos por el legado de Rafa, mujer incansable, creyente, luchadora y sobretodo amorosa y obediente a los designios de Dios, resaltamos a Carmen Ester Espinosa, mujer valiente y resiliente, Sofía Gattás, amable y generosa y a cada una de las mujeres docentes, administrativas, secretarias, auxiliares y personal femenino de servicios generales; gracias a cada una de las niñas y jóvenes vallegrandistas, gracias por cada mamá, abuela, tía, prima, gracias por existir y darnos su cariño en cada acción que realizan.

BOY AND GIRL VALLEGRANDISTA

A continuación, encontrarás diez características de la mujer como pilar esencial en la conformación de la sociedad; con innumerables cualidades y fortalezas que la ayudan a alcanzar las metas propuestas y a dejar huella imborrable con sus acciones:

1. La mujer está llamada a construir la cultura de las buenas maneras, del buen trato, la amabilidad y la cordialidad porque su esencia está unida a la delicadeza y a la ternura.

2. La mujer es bella, única e irrepetible; creada por Dios a su imagen y semejanza. Capaz de transmitir amor, amistad y simpatía a través de sus acciones.
3. Es inteligente, cuestionadora, analítica y reflexiva. Para tomar decisiones busca la mejor alternativa pensando siempre en el bien de sus seres más queridos.
4. Es apreciada por su compromiso con la vida, por su entrega desinteresada y apoyo incondicional en la adversidad.
5. Puede trascender con cada obra realizada pues es capaz de dar vida, de protegerla y de sacrificarse para que esa personita sea mejor cada día.
6. Está en la búsqueda permanente de la justicia, la lealtad y la verdad; brinda su mano amiga a quien lo necesita y tiene la fortaleza para afrontar las dificultades que se le presentan en la cotidianidad.
7. Es constante, perseverante y tiene la capacidad de lograr lo que se propone por su tenacidad y compromiso.
8. Se distingue por su amor por la vida, por su familia, la naturaleza, por todo lo que le rodea; y lo manifiesta por su gran sentido de responsabilidad social.
9. Su familia está en la cima de sus múltiples opciones; se sacrifica por ella al punto de ejercer la labor de estar en casa y de orientar a sus hijos, de mantener todo en orden para el bienestar de todos sus integrantes.
10. Es la manifestación propia de Dios porque “la mujer está llamada a llevar a la familia, a la sociedad civil, a la iglesia, algo característico, que le es propio y que sólo ella puede dar: su delicada ternura, su generosidad incansable, su amor por lo concreto, su agudeza de ingenio, su capacidad de intuición, su piedad profunda y sencilla, su tenacidad”.
San Josemaría Escrivá de Balaguer

MOM AND DAD VALLEGRANDISTA

Dar las gracias es una de las primeras reglas sociales que muchos padres enseñan a sus hijos, y por una buena razón. Queremos que nuestros hijos sean agradecidos y no den las cosas por sentado, y aprender a ser agradecidos puede mejorar las relaciones de los niños, su capacidad de empatizar y sobre todo su felicidad. Si está buscando maneras para reforzar la importancia de la gratitud o le gustaría encontrar otras formas significativas en las que sus hijos puedan mostrar su aprecio, aquí tiene algunos consejos:

- **Ponga el ejemplo:** Los niños aprenden mucho observando a

sus padres. Muéstreles lo que significa estar agradecidos al ofrecer un genuino “¡gracias!” a un mesero que le sirva la comida, a un vecino que lo haya ayudado en algo, a alguien que le abra la puerta.

- **Señale la generosidad:** Haga notar cuando las personas (¡incluyendo sus hijos!) hacen cosas que van más allá de lo esperado, como ayudar sin que se lo pidan, ser especialmente considerado o tomar tiempo extra para hacer algo porque es importante para otra persona.
- **Hablen sobre esto:** Para algunos niños, especialmente los niños pequeños o los que tienen problemas para entender las emociones, puede ser útil tener una conversación sobre cómo se sienten otras personas cuando mostramos aprecio. Intente preguntarle a su hijo cómo se siente cuando la gente le da las gracias por hacer algo bueno, y luego cómo se siente cuando no lo hacen.
- **Encuentre formas divertidas de dar las gracias:** Hay muchas maneras de mostrar gratitud. Si su hijo no se siente cómodo hablando con extraños o tiene dificultades para expresarse por escrito, trabajen juntos para idear una forma diferente de mostrar su agradecimiento. Podría intentar sonreír o levantar el pulgar si alguien detiene la puerta, o mostrarle a la abuela cuánto le gusta su nuevo abrigo haciendo un dibujo de agradecimiento (¡o tomándose un autorretrato sonriendo!) en lugar de escribir una tarjeta.
- **Comparta el amor:** Anime a los niños a pensar en las personas que los ayudan, desde los entrenadores hasta los vecinos y los bomberos locales, y a dar las gracias con galletas o panqués. Hacerlas y darlas es divertido, y ayuda a los niños a ver lo conectados que estamos todos.
- **Poner las cosas en perspectiva:** Hable con sus hijos sobre las personas menos afortunadas. No los asuste, pero tampoco los deje en tinieblas. Entender que no todos tienen las mismas ventajas los ayudará a desarrollar la compasión por los demás y la gratitud por sus propios privilegios.
- **Deje que los niños elijan:** Anime a los niños a llevar sus intereses a la acción. Ya sea en una campaña de recaudación de fondos en la escuela, en una venta de pasteles o en una carrera de beneficencia, expresar sus intereses y usar sus habilidades para una buena causa es una gran manera de aumentar su confianza y darle una oportunidad de devolver algo al mismo tiempo.
- **Involúcrese:** Si los niños son demasiado jóvenes para ir solos o no se sienten cómodos tratando con extraños a solas, haga la reciprocidad sea un asunto familiar. Encuentre

lugares donde puedan ser voluntarios o deje que su hijo elija una organización benéfica a la que puedan donar. Dar y ser agradecido van de la mano, y hacerlo en familia acercará a todos y lo ayudará a formar buenos recuerdos.

- **Haga que la gratitud sea parte de la hora de acostarse:** Cuando lo arrope por la noche, pídale a su hijo que le diga tres cosas por las que está agradecido. Aunque haya tenido un mal día, le ayudará a él, y a usted, a terminar cada día con una nota positiva.
- **Dé crédito a los niños.** Tenga en cuenta el hecho de que su hijo puede tener su propia forma de expresar su gratitud, aunque no se ajuste a sus expectativas. Diferentes niños se comunican de diferentes maneras. Por ejemplo, su hijo puede sentirse más cómodo dando un abrazo que un agradecimiento verbal, o puede mostrar su aprecio ayudando en la casa o haciendo un dibujo. Sintonizarse con la forma particular de su hijo de estar agradecido le hará saber que, aunque esté aprendiendo nuevas formas de ser recíproco, usted ve y aprecia la persona considerada que ya es.

También es muy importante tener presente la RUTA DE ATENCIÓN para la sana convivencia

Ingreso al siguiente enlace y trato de comprender un poco más la importancia de la Convivencia escolar

<https://www.youtube.com/watch?v=1B-KvrDGMm8>



ACTIVITIES

MONDAY, MARCH 4th 2024

Escribo un mensaje de Agradecimiento a las mujeres más importantes en mi vida.

TUESDAY, MARCH 5th 2024

Realizo un dibujo teniendo en cuenta el Salmo 107, 1-2

WEDNESDAY, MARCH 6th 2024

En familia disfruto del juego de la gratitud ingresando al siguiente enlace

<https://wordwall.net/es/resource/29204942/gratitud> escribo lo que más llamó mi atención

THURSDAY, FEBRUARY 7th 2024

Escribo algunas ideas para promocionar la sana convivencia en mi Gimnasio.

FRIDAY, MARCH 8th 2024

Escribo un mensaje a la Virgen María por ser modelo de mujer. Comparto mi ofrenda voluntaria en alimentos no perecederos en el Viacrucis que realizamos en mi Gimnasio

SATURDAY, MARCH 09th, 2024

Oro el Santo Rosario en Familia, coloco como intención a las mujeres que sufren por enfermedad, abandono o violencia

SUNDAY, MARCH 10th 2024

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



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”