

Sigue la Transformación

Seguimos en tiempo de Cuaresma. Tiempo de cambio y preparación para la gran fiesta de la Pascua. Esta semana se nos mostrarán alternativas de cambio en nuestras vidas ¿Qué caminos elegiremos?

Lu	24	CAMBIA LAS EXIGENCIAS POR GRATITUD Y RESPETO
Ma	25	CAMBIA LOS INSULTOS Y FALTA DE RESPETO POR AMABILIDAD
Mi	26	CAMBIA LA PEREZA POR LA RESPONSABILIDAD
Ju	27	CAMBIA LAS EXCUSAS POR EL RECONOCIMIENTO DE LOS ERRORES
Vi	28	CAMBIA LAS EXCUSAS POR EL RECONOCIMIENTO DE LOS ERRORES

AVISOS PARA ESTA SEMANA

- Prestad especial atención en los BD del lunes y martes.
- Esta semana tendremos reuniones de delegados de Pastoral.
 - BACH - Martes 25 11.45 horas
 - CCFF - Jueves 27 9.15 horas
 - SEC - Viernes 28 11.45 horas

Lunes 24 de marzo

CAMBIA LAS EXIGENCIAS POR GRATITUD Y RESPETO

Buenos días a todas y a todos

De los muchos espacios que tiene nuestro colegio, sin duda el patio es uno de los más importante, incluso más importante que el aula o el taller.

Durante este curso, estamos haciendo un gran esfuerzo, no sólo en cuanto al dinero invertido, sino también, en el tiempo que invierten muchos de vuestros profesores y profesoras en pasar los ratos de recreo entre vosotros, jugando, charlando o estando entre vosotros y vosotras.

La reflexión que queremos hacer hoy es la siguiente: ante esta realidad ¿Cuál está siendo nuestra actitud ante esta realidad?

El recreo es un momento para desconectar, relajarnos y compartir con los demás. Pero, ¿cómo lo estamos aprovechando? ¿Estamos cuidando el material que usamos? ¿Jugamos de manera responsable, sin molestar ni hacer daño a otros? ¿Tratamos con respeto a quienes nos recuerdan las normas? ¿Somos conscientes que el espacio del patio es reducido y que en ocasiones nos podemos llegar a estorbar?

A veces, sin darnos cuenta, nuestras acciones pueden afectar a los demás. Un balonazo mal dado, una respuesta fuera de lugar o simplemente no recoger el material pueden convertir un rato de diversión en un problema para todos.

Ser responsable no significa dejar de divertirse. Al contrario, significa disfrutar sin perjudicar a los demás.

Hoy te invito a hacer una pequeña reflexión:

- **¿Cómo me gustaría que me trataran en el recreo?**
- **¿Qué puedo hacer para que este sea un espacio mejor para todos?**

Las normas no están para molestar, sino para ayudarnos a convivir mejor. **Cuidemos el material, respetemos a los demás y hagamos que el recreo sea un momento de diversión sana y positiva.**

María Auxiliadora de los Cristianos. Ruega por nosotros.

Martes 25 de marzo

CAMBIA LOS INSULTOS Y FALTA DE RESPETO POR AMABILIDAD

Desde pequeños, hemos oído que nos decían, “eso no se dice”, “esa boca...”. **En palabras de Steven Pinker, psicólogo por la Universidad de Harvard** – afirma que las malas palabras es lo más primitivo de nuestro lenguaje. Lo más parecido al ladrido de un perro. El recurso de los que no tienen la capacidad de razonar y dar explicaciones sobre lo que pasa a su alrededor. **¿Qué opinas tu?**

Más preocupante aún, el insulto, es el único camino que elige el que es frecuentemente insultada o insultado.

La fórmula de cambiar los insultos por palabras amables es el respeto. A veces damos por hecho que todo el mundo entiende lo que significa respetar, pero a juzgar por el comportamiento de muchos chicos y chicas (y también el de muchos adultos), no sería una pérdida de tiempo reflexionar sobre qué actitudes y comportamientos son los más adecuados para construir una convivencia basada en el respeto. Muchas veces vemos “normal” expresiones que no pueden ser consideradas como aceptables para relacionarnos.

- ¿Escuchas de tus profesores y profesoras expresiones que tu consideras como “normal” a la hora de dirigirte a otra persona?
- ¿Cuál sería tu reacción sin un profesora o profesora se dirigiera a ti en la manera en la que tú lo haces con tus compañeros, familia, amigas, etc....?

El punto de partida es la dignidad de la persona. El respeto comienza con la consideración del otro como alguien valioso en sí mismo y con los mismos derechos. Reconocer en los demás su dignidad como personas y no dejar espacio a las manifestaciones discriminatorias, supone el inicio de un largo camino cuya meta es la construcción de una sociedad más justa.

Ya sabes CAMBIA LOS INSULTOS POR LAS PALABRAS AMABLES

ORACIÓN

Padrenuestro

María Auxiliadora de los Cristianos. RUEGA POR NOSOTROS.

Miércoles 26 de marzo

CAMBIA LA PEREZA POR LA RESPONSABILIDAD

Buenos días a todas y a todos.

Si nos preguntamos cómo vencer la pereza, la respuesta la podemos encontrar en la motivación y fuerza de voluntad. Sin embargo, son conceptos muy volátiles, que tal como vienen, desaparecen.



Todos alguna vez hemos vivido una situación en la que sabemos que tenemos que hacer una actividad, pero somos incapaces de ponernos en marcha. Unos lo llaman desidia, otros prefieren denominarlo desgana y hay quien piensa que la inactividad tiene una gran dosis de desmotivación.

En cualquier caso, la pereza impide trabajar al máximo potencial y nos hace estar estancados, tanto en el terreno personal como profesional. Esta situación de inmovilismo que nos domina en ocasiones nos hace sentir culpables por no estar haciendo frente a las situaciones que deberíamos afrontar.

Consejos para superar la pereza: Existen muchos motivos que nos impiden superar la pereza. Quizá la tarea a la que debemos enfrentarnos no nos gusta, la meta es demasiado compleja, o simplemente estamos agotados física o mentalmente. El estrés, el miedo, la incapacidad de gestionar nuestro tiempo y la falta de previsión u organización son algunas de las causas que te pueden impedir lograr tus metas y alcanzar tus objetivos.

Sea cual sea el motivo de la desidia, desarrollar las tareas que tenemos en mente es posible si seguimos algunos pequeños consejos para combatir la pereza. Así, lograremos tener fuerza de voluntad y solventar esta situación de bloqueo, teniendo en cuenta que el primer paso siempre es el que más nos cuesta, pero también el más importante.

1. Mantén tu casa (tu cuarto), limpio y ordenado
2. Duerme más, come mejor y haz ejercicio
3. Prioriza lo que tienes que realizar

4. Piensa en lo positivo que vas a conseguir
5. Ponte pequeñas objetivos
6. Empieza por la tarea más dura
7. Elimina las distracciones
8. No realices dos tareas al mismo tiempo
9. Premia tu esfuerzo

Hasta que termines de eliminar la pereza de tu vida, felicítate a ti mismo tras cada logro que seas capaz de conseguir y date una recompensa a modo de pequeño premio. Puede ser cualquier cosa que te haga sentir bien y que te permita mantener alta la motivación para acometer el resto de las tareas que tienes pendientes.

María Auxiliadora de los Cristianos. Ruega por nosotros.

Jueves 27 de marzo

CAMBIA LAS EXCUSAS POR EL RECONOCIMIENTO DE LOS ERRORES

Buenos días a todas y a todos

VIDEO Aprender a equivocarse | Mario
Alonso Puig



<https://www.youtube.com/watch?v=BUvHcjeFuuo>

¿Por qué tenemos esa rapidez y habilidad en detectar los errores de los demás y tan poca en reconocer los errores propios? Parece que nos falta tiempo en señalar los errores ajenos, quejarnos de ellos, incluso hacerlos públicos. ¿Será porque así nos sentimos mejores, superiores...?

Cuando vemos a una persona saltarse una norma, ¿acaso utilizamos la misma explicación o interpretación si cometemos la infracción nosotros o nosotras?

Es fácil identificar cosas que reprocharle a los demás, juzgarlos cuando se saltan las normas y nos afecta personalmente o se equivocan y nos fallan en algo. Ahora, cuando somos nosotros los que cometemos un error... ¿nos resulta igual de fácil aceptarlo y reconocerlo?

En lugar de reconocer los errores abiertamente y pedir disculpas, muchas personas tienden a justificarse y a buscar culpables. ¿Por qué nos cuesta tanto aceptar que nos hemos equivocado, con tranquilidad, responsabilidad y normalidad?

Por lo anteriormente dicho, cuántas veces al día cometemos errores, que por otro lado son necesarios para seguir mejorando, las experiencias sirven a cada uno. A ti tiene que valerte la tuya. Nadie podrá pensar por ti, ni darte sus opiniones para que tú las aprendas y las copies; tú tienes que andar tu propio camino.

Para ser felices lo primero que hemos de tomar son DECISIONES, porque un deseo no cambia la vida, pero una decisión ¡LO CAMBIA TODO!

John Lennon escribió: “Cuando yo tenía 5 años, mi madre me decía que la felicidad era la clave de la vida. Cuando fui a la escuela, me preguntaron que quería ser cuando yo fuera grande. Yo respondí ¡Feliz! Me dijeron que yo no había entendido la pregunta y yo les respondí: que ustedes no entendían la vida.”

ORACIÓN

Señor, haznos aprender de nuestros errores y danos un corazón paciente y abierto para perdonar los errores de los demás

María Auxiliadora de los Cristianos. Ruega por nosotros.

Viernes 28 de marzo

CAMBIA LA SUPERFICIALIDAD POR LA PROFUNDIDAD: CUIDA TU MANERA DE SER

Buenos días a todas y a todos.

¿Cuánto vales como persona?

https://www.youtube.com/watch?v=q1kc-37C870&ab_channel=V%C3%ADdeosBos

En una entrevista le preguntaron a Victor Koppers ¿Cuál era su secreto para encontrar la mejor actitud en la vida?

Víctor koppers: Para mí, creo que es buscar un norte. El mío ha sido y es Dios, que da sentido a mi vida y leer el Evangelio, me ha ayudado a entender que el objetivo en la vida es elegir en cada instante la mejor actitud posible, con las circunstancias que tenemos.

No podemos cambiar las circunstancias, no las controlamos, pero sí podemos elegir siempre, siempre, nuestra actitud; ésa es nuestra gran libertad como personas, y al mismo tiempo, nuestra gran responsabilidad.

Elegir la actitud sólo depende de nosotros, no hay excusas, y eligiendo la mejor, en cada instante, vamos haciendo de nuestra vida una obra de arte. Para elegir la mejor actitud en cada momento hay que hacerse estas dos preguntas: ¿cómo puedo ser una persona mejor? Y ¿cómo puedo ayudar a los demás? Hay una frase de la Madre Teresa de Calcuta que a mí me ayuda mucho a trasladar estas buenas intenciones a la práctica: “que nadie se acerque jamás a ti sin que al irse se sienta un poco mejor y más feliz”. Me parece brutal. Si uno intenta aplicarla.

Padrenuestro

María, Auxiliadora de la humanidad...