

CONVIVENCIA ESCOLAR

Colegio Abate Molina, Longavi



HOY ES UN BUEN DIA PARA SER COMPENSIVO



La comprensión no es consolar ni aconsejar; no es juzgar ni tratar de distraer a la persona de su dolor. Es estar completamente presente para el otro, servir como un espejo de sus sentimientos y necesidades para que encuentren alivio y claridad en nuestra escucha.

Cuando somos comprensivos podemos entender de una manera mas profunda los sentimientos y emociones de otra persona, aunque sea muy diferente a nosotros. Podemos no compartir una escala de valores, sin embargo, mostramos comprensión con la otra persona cuando respetamos su posición sin pretender cambiarla.

**A VECES
BUSCAMOS**
QUE LA GENTE
CAMBIE O NOS
ENTIENDA MÁS,
Y TAL VEZ SEA
UNO QUIEN
DEBE CAMBIAR
Y HACER EL
INTENTO DE
ENTENDER A
LOS DEMÁS



Grandes mujeres

Fuente de admiración e inspiración



Hoy queremos destacar a estas dos grandes mujeres que forman parte de nuestra comunidad educativa. Queremos decirles que se merecen toda nuestra admiración y respeto por su compromiso, amor y dedicación en esta linda labor de educar.

Es imposible no valorar lo que hacen día a día pues a pesar de la adversidad siempre sonríen sin importar a quien. Somos afortunados de tenerlas entre nosotros, ya que, son un ejemplo a seguir; ustedes hacen que luchemos día a día por ser mejores personas.

Gracias por compartir con nosotros su maravillosa existencia, son y serán fuente de inspiración para toda nuestra comunidad.



AUTOCAUIDADO CON ASISTENTES DE LA EDUCACIÓN

UN DIA PARA CELEBRAR

Todos los años, cada primero de octubre celebramos un día muy especial; el día del asistente de la educación.

Este año, es un año distinto en todas sus formas, sin embargo, como equipo no quisimos estar exentos de entregarles todo nuestro cariño, admiración y respeto a cada uno de nuestros queridos asistentes de la educación, por la labor maravillosa que hacen; sin ustedes nada de esto sería posible. Agradecemos todo el amor y dedicación que ponen a diario en el trabajo que hacen en esta linda comunidad.

Educar a niños y jóvenes, con cariño y paciencia, entregando a otros, parte de su vida y corazón, ese es el sello de nuestros colaboradores, sin ustedes, nuestra comunidad no sería lo mismo.

Todo sacrificio, angustia o mal rato vivido, siempre es compensado con el tesoro más importante que un ser humano pueda conseguir, el afecto y respeto de aquellos por quien nos esforzamos diariamente, nuestros estudiantes. Recuerden que son un pilar

fundamental en nuestra Institución Abate Molina, y hoy desde la distancia, les decimos muchas gracias por ser como son y siempre estar ahí.



Mindfulness:

Seamos conscientes de nuestra respiración, lo podemos hacer varias veces al día en cualquier momento, cierra los ojos, inhala en tres segundos hundiendo nuestro ombligo y botamos la respiración en un segundo, es muy importante que tu espalda este en una posición recta. no

Gratitud

Cuando despiertes es importante agradecer este nuevo día al levantarte intenta tocar el techo con las puntas de tus dedos, estirate lo mas que puedas, posteriormente tómate un vaso de agua tibia y no olvides tu desayuno!

Recuerdos

Si sientes que tu día no está funcionando bien, tómate un tiempo, piensa en sensaciones que te transporten a lugares que disfrutaste en algún momento de tu vida. Olores, colores, sabores... viaja con ellos para poder recobrar energías.

Vitamina D

En algún momento del día sal por 5 o 10 minutos cierra los ojos y disfruta el sol! no olvides tu protector solar

Elongar

Mueve tu cuello, cadera, muñecas y pies de manera circular, estira tus brazos y piernas.. día a día intenta tocar la punta de tus pies ✨

ALIMENTOS PARA LA FELICIDAD



ESTRES



CHOCOLATE



TRISTEZA



CEREALES



ANSIEDAD



ALMENDRAS o CACAO



INTRATABILIDAD



ANANASI



ENFADO



TE VERDE



PREOCUPACION



SOPA VEGETAL



DEBILIDAD



PAZ de MACA



ENQUETUDO



FRUTOS SECOS



IRRITABILIDAD



ANTIOXIDANTES



ABATIMIENTO



ROTIS de AVENA