



BOLETÍN N° 4 NOVIEMBRE 2020

CONVIVENCIA ESCOLAR

Colegio Abate Molina



HOY YA TODOS SOMOS SUPERHÉROES

Escrito por Camila Albornoz Avila

Ya llegamos a noviembre, tras muchas dificultades logramos llegar al término del año escolar, superando pérdidas importantes en nuestras vidas, sobrellevando muchos miedos, viviendo la incertidumbre, sin saber a qué nos enfrentábamos, después de un año sumamente difícil, aquí estamos, vivos... sanos y en algunos casos recuperándonos.

Hoy tenemos súper poderes, vencimos el miedo, el estrés, logramos reunirnos con nuestras familias, logramos entender que la vida es incierta, que muchas veces podemos planificar cientos de cosas, pero no todo depende de nosotros. Aprendimos a valorar las cosas simples de la vida, así mismo, vimos crecer a las personas con las vivimos, nos amamos, nos dimos cuenta que realmente no estamos solos.

Agradecemos tu esfuerzo, porque lo has logrado. A pesar de todo, fuiste capaz de vencer el miedo, de llevar este nuevo estilo de vida y las cosas finalmente han salido bien. El sol ha vuelto a brillar y esperamos que lo siga haciendo. Recuerda que hoy eres una nueva persona, con nuevos matices, y con nuevos súper poderes, hoy para nosotros eres un superhéroe .

DEDICADO A NUESTRO QUERIDO 4º MEDIO

"QUE SU LIMITE SEA EL CIELO"

Queridos estudiantes, con mucha nostalgia damos inicio al último mes que estarán junto a nosotros, a su último año escolar... comienza el cierre de una etapa que ha sido extraña y difícil, pero que nos ha dejado grandes aprendizajes para la vida.

Con una mezcla de sensaciones comenzamos a dar nuestros últimos consejos, nuestras últimas enseñanzas para que ustedes comiencen su propio viaje.

Sabemos que hoy ha sido diferente, que las incertidumbres son aún más que en un año común y corriente, que quizás hoy tienen nuevos miedos, nuevas emociones, sin embargo, nosotros nos sentimos seguros que lo que sea que escojan, es una decisión sensata, de jóvenes que están llenos de convicciones y sueños, porque eso es lo que han demostrado durante toda su trayectoria, ustedes son grandes personas que harán de este un mundo mejor.

Mucha suerte queridos estudiantes, que sus caminos estén llenos de felicidad y que las penas o dificultades se transformen en nuevos aprendizajes.

La vida es esta, y este año quedo evidenciado que a pesar de las adversidades podemos lograr grandes cosas.

"Llega un momento en la vida en que uno no puede sino seguir su propio camino, es el momento de perseguir los sueños, de defender los principios en los que se cree."

(El Delfin, Sergio Bamberèn)

“

“EN EL LUGAR HACIA EL QUE TE DIRIGES
NO HAY SENDEROS NI CAMINOS.
DEBES GUIARTE POR TU INTUICIÓN
PARA ALCANZARLO.
HAZ SEGUIDO LAS SEÑALES
Y AL FIN HAS LLEGADO A TU DESTINO.
AHORA DEBES DAR UN GRAN SALTO
HACIA LO DESCONOCIDO
Y DESCRUBRIR POR TI MISMO
QUIEN TIENE RAZÓN,
QUIÉN ESTA EQUIVOCADO,
QUIEN ERES TÚ.”

”



Práctica Contemplativa

EJERCICIO DE MEDITACIÓN

Controla tu respiración, inhala profundamente, y posterior exhala botando todo el aire que está en tu interior, repite este ejercicio de forma reiterada.

simultáneamente cierra los ojos y plasma en tu rostro una leve sonrisa.

Sigue respirando de manera pausada, no debes dejar de hacer esto. Mientras tanto, visualiza en tu mente a una persona que ames.

Posteriormentè comienza a proyectar amor hacia esa persona, imagina que tú eres luz y traspasas a ésta persona brindándole amor.

Sigue intencionando pensamientos positivos hacia él o ella.

Finalmente piensa que todas las personas que te rodean necesitan el mismo amor. Proyecta hacia ellos o ellas compasión, felicidad y empatía. Todos necesitan amor.



AUTOCUIDADO ENCUENTROS



El día Martes 27 de octubre se realizo el tercer autocuidado con nuestros querido asistentes de la educación.

El encuentro estuvo marcado por la expresión de emociones y la alegría de compartir y visualizarnos a través de una pantalla.

Nuestros asistentes son una parte fundamental en nuestra comunidad, es por eso que su salud mental es prioridad para nuestro colegio.

**"QUE LA LUZ EN TI,
VEA LA LUZ EN MÍ"**

