

Órgano informativo
Departamento de Formación Humana SMS





UNA ESPERANZA

Quien vive para servir sirve a la vida



MES DE VALORES CRISTIANOS

- 06 Día de los Reyes Magos
- 11 Natalicio de Eugenio María de Hostos
- 13 Día Nacional de la Alfabetización
- 21 Día de Nuestra Señora de la Altagracia
- 25 Día del Servidor Público
- 26 Nacimiento de Juan Pablo Duarte, Padre de la Patria Dominicana
- 31 Día de la Juventud

ENERO

FELICIDAD

El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere sino querer siempre lo que se hace.

Leon Tolstoi (1828-1910, escritor ruso)



Focus

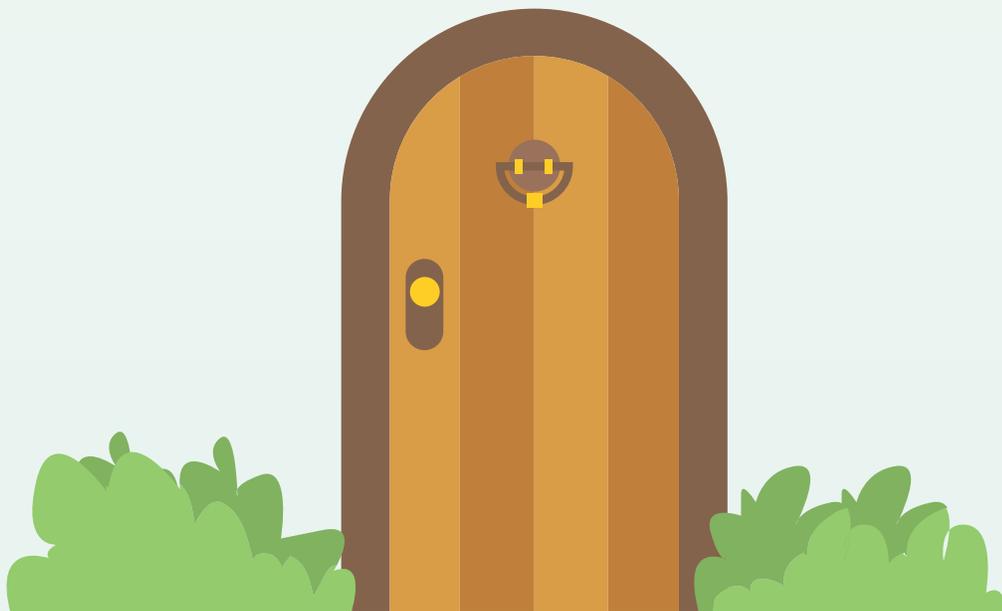
Enero, puerta del año, es el mes dedicado entre nosotros a enfocarnos en la FELICIDAD, razón por la cual dejamos para reportar en la primera edición 2018 de Una Esperanza la actividad **Alegría en Funditas** celebrada tradicionalmente en diciembre ya que, nada produce mayor felicidad que dar y, de eso se trata. No se pierdan el reportaje en la página 09. También nos produce profundo gozo cultivar las costumbres y tradiciones que son en verdad propias de nuestra cultura, así que recomendamos la lectura de los artículos dedicados a la **Celebración de la Epifanía – Día de Reyes** (Pag. 13) y a **Nuestra Señora de la Altagracia**, protectora del pueblo dominicano (Pag. 15).

Por supuesto serán igualmente interesantes para ustedes aquellos dedicados a la virtud del mes, así que no pueden perderse los trabajos de nuestros fieles colaboradores, Jackeline Losada, Claudia Cepeda de Ramírez y el querido Sr. Rafael Cepeda Caraballo.

A todos deseamos un feliz ENERO. Hasta el mes próximo, si es la voluntad de Dios (ygr)

CONTENIDO

Focus	01
Tu mundo y el mundo ajeno ¿Se puede aprender a ser feliz?	02
Pensando en los padres a. La Felicidad Por: Claudia Cepeda b. El valor de la Felicidad Por Rafael Cepeda C.	04
Valor del Mes: FELICIDAD ¿Qué significa ser felices?	05
Tecnología y valores Mide tu felicidad Prof. Jacqueline Losada	07
Servicio a la Comunidad Alegría en Funditas	09
Religión Los Reyes Magos La Virgen de la Altagracia	13
Arte y Valores Pintando la felicidad Por Jacqueline Losada	17
Cuidamos la Tierra 126 de enero - Día de la educación ambiental	19
Entre Nosotros	21



Tu mundo y el mundo ajeno

Por una convivencia armoniosa

¿SE PUEDE APRENDER A SER FELIZ?

Silvia Russek, Lic. en Psicología Clínica.

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/aprender-felicidad.html>

¿Por qué algunas personas son felices con cualquier cosa y otras no pueden serlo, a pesar de tenerlo todo?

Es cierto, que existen personas que nacen con una predisposición a la felicidad. Sin embargo, durante la vida aprendemos a ser felices o a ser infelices.

Cuando somos pequeños, no nos damos cuenta de ese aprendizaje. Aprendemos a ser felices o infelices, no sólo a partir de las experiencias que vivimos, sino de la forma en que los adultos nos enseñan a vivirlas y a vivir cualquier tipo de problemas.

Si nuestros padres o uno de ellos, viven quejándose, fijándose sólo en el aspecto negativo de las cosas, sintiéndose derrotados o agobiados ante los problemas y dificultades, etc., probablemente nosotros actuemos de la misma manera.

Si por el contrario, ellos son personas positivas que siempre ven el lado “bueno” de todo lo que les sucede, resuelven los problemas con entusiasmo, confiando en obtener éxito, disfrutan de la vida, ríen con frecuencia, son personas activas, etc., no importa cuál es nuestra carga genética, si aprendimos de ellos, seremos felices.

¿Esto quiere decir que si actualmente somos infelices, así tenemos que seguir siendo siempre? **No.** Quiere decir, que así como aprendimos una actitud, podemos aprender una diferente, que sustituya aquella que nos hace sufrir.

No podemos evitar el sufrimiento, que es parte de la vida. Pero podemos enfrentarlo con una actitud adecuada y superarlo o podemos vivirlo con una actitud inadecuada y aumentarlo.

Ser feliz no significa vivir en la carcajada en todo momento. Eso es imposible.

Ser feliz es un estado de bienestar general, basado en sentimientos de paz y armonía internas, autoestima y satisfacción personal, en el que los momentos positivos superan a los negativos y los logros predominan sobre los fracasos y en el que nuestra vida tiene un sentido y un significado.

Esto depende **de nosotros** y si no lo tenemos, **trabajando adecuadamente**, lo podemos obtener.

Elementos necesarios en el aprendizaje de la felicidad.

Ser felices, es un estado de ánimo producto de una actitud elegida por **nosotros**. Con mayor o menor consciencia, nosotros elegimos cómo queremos vivir nuestra vida. Por eso podemos elegir, aprender a ser felices.

Para ello necesitamos:

1. Aprender a: valorar el mundo que nos rodea, poner nuestra atención en los aspectos positivos y saborearlos.

2. Enfrentar los problemas y el sufrimiento con una actitud positiva, sabiendo que son pasajeros y que podemos aprender de ellos.
3. Vivir en el momento presente,
4. Conocernos a nosotros mismos para evitar conflictos internos,
5. Fortalecer nuestra autoestima.
6. Desarrollar un optimismo realista, es decir, basado en la convicción de que las situaciones que estamos viviendo, siempre van a darnos un resultado positivo, si sabemos: enfrentarlas adecuadamente y percibirlas objetivamente.

¿Qué puedes hacer?

El primer paso es saber qué te gusta. En ocasiones estamos descontentos y ni siquiera sabemos por qué. Quizás sabemos lo que no queremos o lo que no nos gusta, pero no siempre sabemos lo que nos causaría verdadera satisfacción.

Averígualo.

Prueba diferentes actividades: Retoma intereses que abandonaste hace muchos años, aprende nuevas cosas y descubre qué es lo que actualmente te da satisfacción.

Desarrolla diferentes intereses: La variedad es sumamente importante. Nuestro cerebro se acostumbra a una sola actividad y podemos caer en la monotonía.

Rompe con la rutina y desarrolla tu creatividad: Una vida variada e interesante es más satisfactoria, rica y feliz, que una vida predecible y sin ninguna variedad.

Busca actividades en las que realmente te involucres de forma tal, que el mundo a tu alrededor deje de existir. Cuando lo logres, disfrutarás de una sensación de paz y bienestar muy especial.

Trata de promover la risa y el buen humor en tu vida diaria: Busca en libros, películas, con amigos, en Internet, etc., momentos de diversión y alegría.

No compres los problemas de los demás: Recuerda que la felicidad es una **opción personal**. Tú no puedes hacer felices a otras personas y ellos no pueden hacerte feliz a ti.

Pueden compartir ciertos momentos y ayudarse, pero cada quien es responsable de sí mismo. Tú eres responsable de tú propia felicidad y de las decisiones que tomas cada momento.

Cuida tu cuerpo y tu salud: Mucha de nuestra infelicidad está relacionada con enfermedades, molestias físicas y problemas que podemos evitar con un estilo de vida sano.

Aprende a manejar tus emociones negativas, para no ser manejado por ellas: Muchas veces quedamos atrapados en el coraje, resentimiento, depresión, etc. y pasan los años sin que podamos salir adelante.

No te desgastes inútilmente, ni sufras innecesariamente.

Pensando en los padres

Creciendo juntos familia y colegio, una visión



Autora Claudia Cepeda

LA FELICIDAD

Cuando pienso en la felicidad quiero hacer entender a mis hijos que la misma no es la falta de conflictos, no es la falta de frustración, el hecho de que en algún momento no logren lo que quieren no significa que perdieron la felicidad. Las crisis significan cambios y no necesariamente negatividad. Cada día nuestros hijos estarán enfrentando cambios, dejando atrás lo que ya no es y haciendo frente a otras cosas y dentro de esto es necesario poder ser felices.

Lo que más deseo es que mis hijos aprendan que es una gran confusión identificar la felicidad con el éxito, es una gran tentación del ser humano asociar directamente la felicidad con el éxito profesional o material. Probablemente el exitoso que es feliz ya había logrado ser feliz antes de ser exitoso y hay exitosos que aún no logran ser felices.

La felicidad no puede fundamentarse en cosas externas, la felicidad se logra desde nuestro interior, en la entrega, en el sentido de pertenencia a nuestra sociedad, es relacionarnos con el mundo sin competir con el otro para llegar más lejos, es ayudar a los demás y aportar de lo que tengo. Es ser capaz de alegrarse en todas las circunstancias con la seguridad de que el plan de Dios en nuestras vidas es perfecto.

Ser feliz, es ver de todo lo que creemos negativo lo positivo que tiene, porque todo tiene algo bueno, entonces hay que quedarse con lo bueno y ahí, desde tu interior llegará la felicidad que hemos estado buscando, esa felicidad que llena y no se agota.



Por: Rafael Cepeda Caraballo

1

Ser feliz en esta vida
Es vivir en la actitud
Que al hacer feliz al otro
Al fin feliz eres tú.

2

Es una forma de vida
Que es espontánea y total
Es darse y dar la vida
Es amor y es amar.



Valor del mes: FELICIDAD

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/felicidad.html>

¿QUÉ SIGNIFICA SER FELIZ?

Todos buscamos la felicidad pero ¿Tienes claro, lo que **para ti** es felicidad?

Creemos que la felicidad depende de:

- Obtener algo externo,
- Vivir de acuerdo a los valores culturales del momento.

Estas creencias nos llevan a ir por la vida pensando que, si logramos tener un poco más de dinero, una casa nueva, un coche o uno mejor, un viaje a..., la aceptación o admiración de la gente, bajar 5 kg., vernos más jóvenes, tener un cuerpo más fuerte, etc., entonces sí, vamos a ser felices.

Nos es difícil encontrar la felicidad porque la buscamos:

- **En el lugar inadecuado:**
Fuera de nosotros, cuando en realidad viene de adentro.
- **Con una actitud equivocada:**
Esperamos que nos caiga del cielo y que se mantenga indefinidamente, sin que nosotros nos tengamos que esforzar demasiado.

La vemos como un fin o una meta a alcanzar, cuando en realidad es un proceso, algo que se vive día a día y momento a momento.

- **Con un concepto equivocado de felicidad:**
Pensamos que ser felices significa vivir en el éxtasis todo el tiempo y obviamente esto es imposible de lograr.

La alegría es parte de la felicidad, pero ser felices es algo más que estar contentos.

A nivel general, se puede decir que la gente es feliz cuando logra:

- **Estar satisfecho con su vida.**

Nuestra satisfacción con la vida está relacionada con nuestras expectativas, logros y autoestima. Cuando percibimos una distancia pequeña entre nuestros logros y nuestros deseos o expectativas, nos sentimos satisfechos y realizados. Cuando la distancia es muy grande, nos sentimos frustrados y fracasados.

Ponernos expectativas altas pero alcanzables y trabajar adecuadamente para lograrlas, venciendo los obstáculos y manejando los “fracasos” o errores, depende de tener una buena autoestima.

Si nuestra autoestima es baja, nuestras expectativas son demasiado altas e inalcanzables, (porque tratamos de lograr algo que demuestre nuestro “valor como personas”), obviamente no lo logramos y nuestra insatisfacción es muy grande, independientemente de cuales sean nuestras expectativas, nos esforzamos poco o nos desanimamos ante la primera dificultad, por lo que vivimos insatisfechos o frustrados.

- **Tener más momentos positivos que negativos.**

En la vida de cualquier persona, existe la alegría y el dolor, situaciones fáciles y difíciles.

El problema surge, cuando le damos más importancia a las negativas y vivimos las positivas sin disfrutarlas, ni valorarlas.

Una persona que sabe ser feliz, disfruta plenamente cada momento de alegría, bienestar, satisfacción o belleza, por simple o pequeño que sea.

Y cuando vive una situación dolorosa, la enfrenta de la mejor forma posible.

De acuerdo a su profundidad y duración, podemos hablar de tres niveles de felicidad:

1. El primero está relacionado, con la sensación de bienestar general que tenemos como resultado de vivir momentos placenteros, relacionados con aspectos de la vida diaria como estar con amigos, en una convivencia agradable, disfrutar una película, un buen libro, una comida, etc.
2. El segundo es un poco más profundo, en cuanto a que nos “metemos” en la actividad que estamos haciendo y todo lo de alrededor deja de existir, lo que nos permite vivir una paz y bienestar muy especial.
3. El tercer nivel es el que nos proporciona una felicidad más profunda y duradera.
Es la felicidad que surge de vivir una vida plena de sentido y significado, dedicada a una causa de ayuda a otras personas.

Cuando nuestra vida tiene un sentido de este tipo, no por el beneficio o reconocimiento que obtenemos, sino por nuestra motivación interna, nuestra felicidad se mantiene a pesar de los problemas y del sufrimiento que encontramos en nuestro camino.

Este nivel es mucho más difícil de alcanzar como forma de vida, pero podemos hacerlo en pequeños momentos, olvidándonos de nosotros mismos, para entregarnos a alguien más.

Podríamos definir felicidad, como ese sentimiento de plenitud que logramos cuando:

- Contactamos con nosotros mismos, con nuestra parte más íntima,
- Llenamos nuestros huecos internos,
- Estamos en armonía con nosotros mismos y
- No nos causa conflicto la relación entre lo que queremos y lo que vivimos.

Es decir, cuando nos sentimos a gusto y acompañados, aun estando solos, con un sentimiento de plenitud, bienestar y paz interior, viviendo la satisfacción personal de ser quienes somos.

Esto puede sonar difícil de alcanzar pero todos lo hemos experimentado. Son momentos en los que no nos estamos comparando con nadie ni pensando en todo lo que no tenemos. Simplemente estamos disfrutando del momento, con una sensación de bienestar y tranquilidad que nos llega desde adentro.

En ese momento nosotros estamos bien, percibimos ese bienestar general y lo disfrutamos plenamente.

Esto no significa que sólo podemos ser felices si no tenemos problemas. Si nos sentimos bien con nosotros mismos y desarrollamos una actitud adecuada, podemos solucionar los problemas, vivir los momentos dolorosos y seguir adelante.

Tecnología y valores



MIDE TU FELICIDAD

Sección a cargo del Departamento de Tecnología
Prof. Jacqueline Losada

“La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía”.
Mahatma Gandhi

¿Eres feliz?, puede que estas Apps te ayuden a responder esta pregunta:

Happy Habits, utiliza técnicas extraídas de las terapias cognitivo-conductual para proporcionar herramientas integrales que ayuden a crear las condiciones básicas para que la persona integre la felicidad en su vida. La herramienta cuenta con un test para evaluar su felicidad y un completo catálogo de archivos de audio que recopilan los mejores consejos para saber en qué consiste eso de la felicidad, así como el esfuerzo para crear las condiciones necesarias para que la sonrisa sea tu estado habitual.

Track your Happiness, te ayuda a descubrir qué cosas te hacen feliz e infeliz a lo largo de tus actividades cotidianas. Esta herramienta la puedes usar en la web o como aplicación en tu Smartphone, te envía recordatorios tres veces al día durante un mes, haciéndote una serie de preguntas con las que podrás averiguar qué factores se encuentran asociados con tu felicidad.

El informe que te muestra al finalizar es muy personal, puede que descubras cosas que a priori no sepas o no reconozcas, como que seas más feliz cuando estás solo que acompañado de otras personas, o como que te haga más feliz hacer cosas que tienes que hacer frente a aquellas que quieres hacer.

What's Up?, esta aplicación ofrece ejercicios de relajación, técnicas de respiración, así como un diario y una herramienta para medir tus hábitos positivos y negativos que podrían estar afectando tu estado de ánimo.

Otras aplicaciones no solo sirven para pasar un rato entretenido o para mejorar la productividad, también pueden ser útiles para superar una depresión. Centros de investigación y desarrolladores han lanzado algunas herramientas que pueden servir a modo de asistente para el paciente:

Depression check, es una app que evalúa el riesgo de depresión, la posibilidad de tener trastornos bipolares y de ansiedad, incluyendo trastorno de estrés postraumático. Después de completar la lista de preguntas el usuario recibe un informe confidencial personalizado con los posibles síntomas que puede causar el malestar mental.

Moodkit, es como tener un psicólogo virtual siempre a mano desde el móvil. Tiene cuatro estrategias diferenciadas para tratar de atajar el problema gracias a una serie de consejos prácticos de expertos en la materia, y que está desarrollada por dos psicólogos. El usuario, una vez descargada, tiene a su alcance hasta 200 actividades

diferentes para conseguir recuperar su estado de ánimo.

Smiling Mind, esta aplicación da una sensación de calma, claridad y alegría. Unos equipos de psicólogos muestran a nivel virtual unas clases a modo de terapia. Mediante una serie de test, el usuario va comprendiendo cómo enfrentarse a determinadas situaciones. Está enfocada a edades más adolescentes.

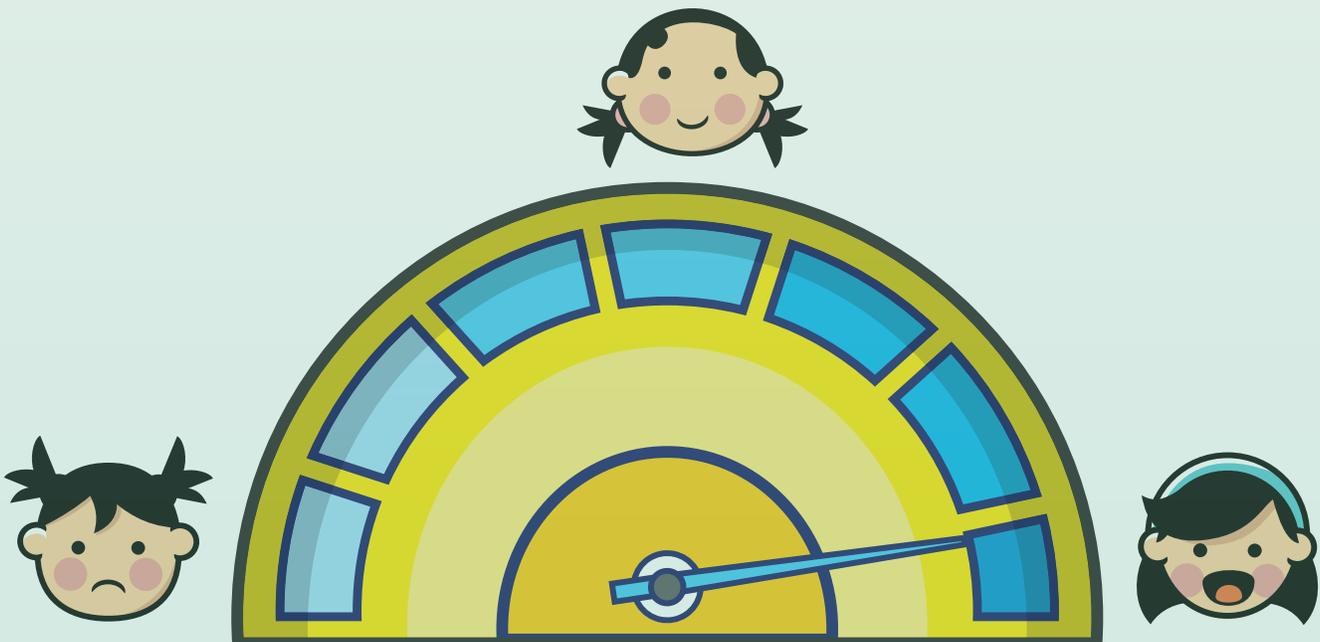
Otra aplicación móvil se llama **“The Happiness Meter”**, aunque popularmente se conoce como “felizómetro”. Es una herramienta que usa el Gobierno de Dubái para medir la felicidad de los ciudadanos, creada por el grupo portugués Timwe, con sede central en la ciudad lusa de Covilhã.

El objetivo de este instrumento, al que se tiene acceso a través de cualquier plataforma de los sistemas operativos de los teléfonos inteligentes, es el de medir el estado de satisfacción de las personas en tiempo real. Aunque el reto de que todos los vecinos o turistas que lleguen a Dubái sean felices es una tarea complicada, “The Happiness Meter” basa su éxito en la simplicidad. Para las distintas experiencias que puede tener el usuario de la aplicación durante su estancia o residencia en Dubái, se ha habilitado una evaluación basada en tres botones: una cara alegre (satisfecho), una cara neutra (neutral) y una cara triste para mostrar la insatisfacción del usuario. La aplicación se puede usar tras experiencias muy variadas, tales como la visita a un museo, a la salida de un edificio público o tras bajarse de un taxi.

Lo importante es que, a través de la aplicación y con las mediciones y filtrado de datos al segundo, el Gobierno puede consultar la herramienta en cualquier momento y ver en tiempo real los niveles de felicidad de los vecinos o visitantes. Incluso, los datos registrados por este singular medidor de la felicidad también se pueden almacenar y analizar más tarde con el objetivo de determinar en qué punto de cada día, semana o mes fueron más felices.

Como puedes ver, la tecnología puede sernos de gran ayuda para los estados anímicos cuando estemos en horas bajas. Ayudarnos a salir de ellas, con las herramientas necesarias, la voluntad y las personas que nos rodean se puede lograr.

¿Y tú, te gustaría medir tu felicidad?



Servicio a la Comunidad

Alegría en Funditas



Este año una vez más, la Prof. Lucy Báez entusiasmó muy exitosamente a los estudiantes de Primaria para apoyar a la Fundación Génesis en esta esplendorosa labor de llevar alegría en Navidad a los niños de algunas comunidades. Las funditas hermosamente decoradas por nuestros estudiantes, contaron con esplendidos regalos (juguetes, artículos escolares y de uso personal). Este año se distribuyeron de la siguiente manera:

140 funditas más 1 caja con alrededor de 20 juguetes para Fundación Génesis

64 funditas para los niños de la Guardería San Martín de Porres en Villa Marina

30 funditas entre los empleados de Mantenimiento (internos y externos) y, de seguridad, que prestan sus servicios en St. Michael's School.

1 Caja con 30 juguetes para "La Escuelita" a cargo de la Sra. Mónica Butler en La Hondonada

Cabe mencionar que los estudiantes en 4to grado de Primaria entregaron personalmente las funditas destinadas a la Guardería Infantil San Martín de Porres en Villa Marina, durante una emotiva visita realizada por iniciativa de la Prof. María Consuelo Gobaira. Se entregó igual número de Cajas del Amor contenedoras de diversos productos en beneficio de las familias. Felicitamos calurosamente a la Prof. Gobaira quien desde hacen varios años trabaja en la entrega de las Cajas del Amor junto a sus estudiantes ¡Espléndida labor, así se hace!







Visita a Villa Marina





RELIGIÓN

Fiesta de la Epifanía - Día de Reyes

Origen de la fiesta:

El 6 de enero se celebraba desde tiempos inmemoriales en Oriente, pero con un sentido pagano: En Egipto y Arabia, durante la noche del 5 al 6 de enero se recordaba el nacimiento del dios Aion. Creían que él se manifestaba especialmente al renacer el sol, en el solsticio de invierno que coincidía hacia el 6 de Enero. En esta misma fecha, se celebraban los prodigios del dios Dionisio en favor de sus devotos.

La fiesta de la Epifanía sustituyó a los cultos paganos de Oriente relacionados con el solsticio de invierno, celebrando ese día la manifestación de Jesús como Hijo de Dios a los sabios que vinieron de Oriente a adorarlo. La tradición pasó a Occidente a mediados del siglo IV, a través de lo que hoy es Francia.

La historia de los Reyes Magos se puede encontrar en Mateo 2, 1-12

“Después de haber nacido Jesús en Belén de Judea, en el tiempo del Rey Herodes, unos magos de Oriente se presentaron en Jerusalén diciendo: ¿dónde está el que ha nacido, el Rey de los Judíos? Porque hemos visto su estrella en el Oriente y venimos a adorarlo.

Al oír esto, el Rey Herodes se puso muy preocupado; entonces llamó a unos señores que se llamaban Pontífices y Escribas (que eran los que conocían las escrituras) y les preguntó el lugar del nacimiento del Mesías, del Salvador que el pueblo judío esperaba hacía mucho tiempo.

Ellos contestaron: En Belén de Judá, pues así está escrito por el Profeta:

Y tú, Belén tierra de Judá
de ningún modo eres la menor
entre las principales ciudades de Judá
porque de ti saldrá un jefe
que será el pastor de mi pueblo Israel

Entonces Herodes, llamando aparte a los magos, los envió a la ciudad de Belén y les dijo: Vayan e infórmense muy bien sobre ese niño; y cuando lo encuentren, avísenme para que yo también vaya a adorarlo.

Los Reyes Magos se marcharon y la estrella que habían visto en el Oriente, iba delante de ellos hasta que fue a pararse sobre el lugar donde estaba el Niño. Al ver la estrella, sintieron una gran alegría.

Entraron en la casa y vieron al niño con María su madre. Se hincaron y lo adoraron. Abrieron sus tesoros y le ofrecieron regalos: oro, incienso y mirra. Luego, habiendo sido avisados en sueños que no volvieran a Herodes, (pues él quería buscar al Niño para matarlo), regresaron a su país por otro camino.”

Podemos aprovechar esta fiesta de la Iglesia para reflexionar en las enseñanzas que nos da este pasaje evangélico:

* Los magos representan a todos aquellos que buscan, sin cansarse, la luz de Dios, siguen sus señales y, cuando encuentran a Jesucristo, luz de los hombres, le ofrecen con alegría todo lo que tienen.

- * La estrella anunció la venida de Jesús a todos los pueblos. Hoy en día, el Evangelio es lo que anuncia a todos los pueblos el mensaje de Jesús.
- * Los Reyes Magos no eran judíos como José y María. Venían de otras tierras lejanas (de Oriente: Persia y Babilonia), siguiendo a la estrella que les llevaría a encontrar al Salvador del Mundo. Representan a todos los pueblos de la tierra que desde el paganismo han llegado al conocimiento del Evangelio.
- * Los Reyes Magos dejaron su patria, casa, comodidades, familia, para adorar al Niño Dios. Perseveraron a pesar de las dificultades que se les presentaron. Era un camino largo, difícil, incómodo, cansado. El seguir a Dios implica sacrificio, pero cuando se trata de Dios cualquier esfuerzo y trabajo vale la pena.
- * Los Reyes Magos tuvieron fe en Dios. Creyeron aunque no veían, aunque no entendían. Quizá ellos pensaban encontrar a Dios en un palacio, lleno de riquezas y no fue así, sino que lo encontraron en un pesebre y así lo adoraron y le entregaron sus regalos. Nos enseñan la importancia de estar siempre pendientes de los signos de Dios para reconocerlos.

Los Reyes Magos fueron generosos al ir a ver a Jesús, no llegaron con las manos vacías. Le llevaron:

- Oro: que se les da a los reyes, ya que Jesús ha venido de parte de Dios, como rey del mundo, para traer la justicia y la paz a todos los pueblo;
- Incienso: que se le da a Dios, ya que Jesús es el hijo de Dios hecho hombre;
- Mirra: que se untaba a los hombres escogidos, ya que adoraron a Jesús como Hombre entre los hombres.

Esto nos ayuda a reflexionar en la clase de regalos que nosotros le ofrecemos a Dios y a reconocer que lo importante no es el regalo en sí, sino el saber darse a los demás. En la vida debemos buscar a Dios sin cansarnos y ofrecerle con alegría todo lo que tenemos.

- * Los Reyes Magos sintieron una gran alegría al ver al niño Jesús. Supieron valorar el gran amor de Dios por el hombre.
- * Debemos ser estrella que conduzca a los demás hacia Dios.

Significado de la fiesta:

Antes de la llegada del Señor, los hombres vivían en tinieblas, sin esperanza. Pero el Señor ha venido, y es como si una gran luz hubiera amanecido sobre todos y la alegría y la paz, la felicidad y el amor hubieran iluminado todos los corazones. Jesús es la luz que ha venido a iluminar y transformar a todos los hombres.

Con la venida de Cristo se cumplieron las promesas hechas a Israel. En la Epifanía celebramos que Jesús vino a salvar no sólo a Israel sino a todos los pueblos.

Epifanía quiere decir “manifestación”, iluminación. Celebramos la manifestación de Dios a todos los hombres del mundo, a todas las regiones de la tierra. Jesús ha venido para revelar el amor de Dios a todos los pueblos y ser luz de todas las naciones.

En la Epifanía celebramos el amor de Dios que se revela a todos los hombres. Dios quiere la felicidad del mundo entero. Él ama a cada uno de los hombres, y ha venido a salvar a todos los hombres, sin importar su nacionalidad, su color o su raza.

Es un día de alegría y agradecimiento porque al ver la luz del Evangelio, salimos al encuentro de Jesús, lo encontramos y le rendimos nuestra adoración como los magos.

Nuestra Señora de la Altagracia

Fuente: <http://mipais.jmarcano.com/cultura/religion/virgen2.html>



La **Virgen de la Altagracia** es la **Protectora del Pueblo Dominicano** (por confusión, muchas personas piensan que es la Patrona del país; la Virgen de las Mercedes es la Patrona de la República Dominicana). Su devoción, por parte de la población católica, se inició en el país durante el período colonial, de donde pasó a otras regiones de América.

El 12 de mayo de 1512 es erigida en parroquia la villa de Salvaleón de Higüey por el obispo de Santo Domingo, García Padilla. Para esa época, se instalaron en Higüey los hermanos Alonso y Antonio de Trejo, naturales de Plasencia, en Extremadura (España), quienes fundaron un trapiche para producir azúcar. Al mudarse estos hermanos a la villa de Higüey, trajeron consigo la imagen de la Virgen de la Altagracia y, más tarde, la ofrecieron a la parroquia para que todos pudieran venerarla.

En su relación del año de 1650, el canónigo Luis Gerónimo de Alcócer dice:

“La imagen miraculosa de nuestra Señora de Alta Gracia está en la villa de Higüey, como treynta leguas desta Ciudad de Santo Domingo; son innumerables las misericordias que Dios Nuestro Señor a obrado y cada día obra con los que se encomiendan a su Santa ymagen: consta que la trayeron a esta ysla dos hidalgos naturales de Plasencia en Extremadura, nombrados Alonso y Antonio de Trexo que fueron de los primeros pobladores desta ysla, personas nobles como consta de una cédula del Rey Don Felipe Primero, año de 1506, en que encomienda al Governador desta isla que los acomode y aproveche en ella, y aviendo experimentado algunos milagros que avia hecho con ellos la pusieron para mayor veneracion en la yglesia parroquial de Higüey, adonde eran vecinos y tenían haciendas. Parece que no quiere Dios Nuestro Señor que salga de aquella villa, porque a los principios embieron por ella el Arzobispo y cabildo de la Cathedral y se desapareció de vn arca adonde la traian cerrada con veneración y cuidado y el mesmo tiempo se apareció en su yglecia de Higüei adonde solia estar; está pintada en un lienzo muy delgado de media vara de largo y la pintura es del nacimiento y está Nuestra Señora con el Niño Jesús delante y San Joseph a sus espaldas. Y con aver tanto tiempo tiene muy vivos los colores y la pintura como fresca; van en romería a esta santa ymagen de Nuestra Señora de Alta Gracia de toda ysla y de las partes de las Indias que están más serca y cada día se ven muchos milagros que por ser tantos ya no se averiguan ni escriven, algunos en señal de agradecimiento, los hacen pintar en las paredes y otras parte de la yglecia y con ser los menos ya no ay lugar para más; son muchas las lismosnas que se hacen a esta santa yglesia y así está bien proveída de ornamentos y tiene muchas lámparas de plata delante de su santa imagen”.

Desde principios del siglo 17, y quizás poco antes, la devoción por la Virgen de la Altagracia pasó a Puerto Rico, específicamente a Coamo. Los viajeros que se trasladaban desde la Isla de Santo Domingo a Puerto Rico lo hacían por el “puerto del Higüey” (Boca de Yuma) y atravesaban el Canal de la Mona para llegar al puerto de San Germán. Por temor a los piratas que frecuentaban estos mares y mientras esperaban barcos en el “puerto del Higüey”, los viajeros acudían al santuario de la Virgen de la Altagracia en la villa de Higüey, implorando su protección contra los peligros del mar y de los piratas.

Antonio Cuesta Mendoza escribe en el tomo II de su Historia Eclesiástica de Puerto Rico: “De muy antiguo debió haver devotos en esta advocación pues ya para el 1647 le habían erguido una ermita particular [en la villa de San Blas de Coamo]”. De hecho, hay evidencia de que esta capilla ya estaba construida para el año 1622, o posiblemente desde antes.

En 1690, los españoles encabezados por Antonio Miniel invadieron el territorio del Oeste y el 21 de enero derrotaron a los franceses en la histórica batalla de la Sabana Real de la Limonade, pereciendo el gobernador francés Cussy en la acción y retirándose luego los españoles a Santiago.

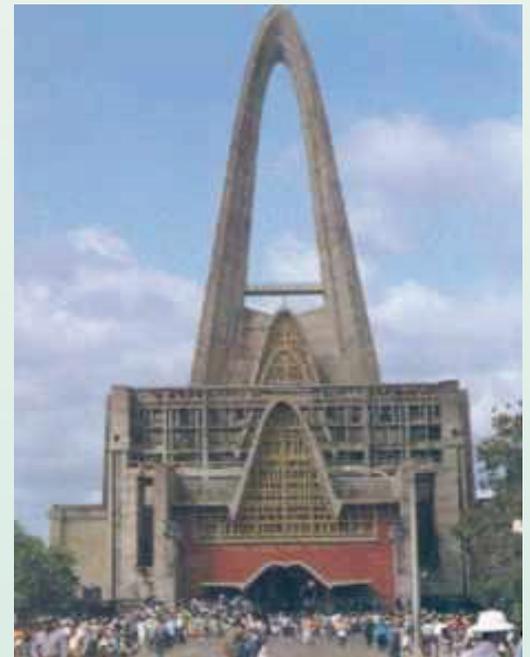
Como las tropas procedentes del Este de la isla elevaron sus plegarias a Nuestra Señora de la Altagracia la víspera del combate, al verse triunfantes iniciaron **la celebración de su fiesta religiosa en ese día (21 de enero)**, en vez del 15 de agosto, costumbre que se ha mantenido a través de las generaciones hasta nuestros días.

En 1692 el arzobispo Isidoro Rodríguez Lorenzo escribió una carta dirigida “a todos los fieles cristianos, estantes y habitantes, vecinos y moradores de este nuestro arzobispado” en donde por primera vez aparece una autoridad eclesiástica aprobando como buena y válida la fiesta de los 21 de enero.

Basílica de Ntra. Sra. de la Altagracia Higüey (República Dominicana)

Al pasar el tiempo, se perdió el conocimiento del origen de la imagen. Fue el padre Gabriel Benito Moreno del Christo quien años después inventaría la leyenda del “Viejo, los Dos Ríos y del Sueño Misterioso”, que el poeta y escritor Rafael Deligne recogió en su obra Encargo Difícil y por igual el escritor y también poeta Juan Elías Moscoso en su obra Chiquitica de Higüey. Pero la leyenda surge debido a vacíos en la historia y, unida a los datos históricos, nos dan una percepción de lo que fue la realidad. La leyenda y la historia se complementan.

A principios del siglo 20, Monseñor Arturo de Meriño, Arzobispo de Santo Domingo, pidió a la Santa Sede la concesión de Oficio Divino y Misa Propia para el día de la Virgen de la Altagracia suplicando, además, que fuese como festividad de precepto los 21 de enero, ya que los 15 de agosto no se podía pues la Iglesia Católica celebraba en esa fecha el Misterio de la Asunción de la Virgen a los Cielos. El pedimento fue aprobado y la concesión es efectiva para toda la Arquidiócesis de Santo Domingo. El 21 de enero fue declarado oficialmente día no laborable y de fiesta nacional en todo el territorio nacional durante el gobierno de Horacio Vásquez.



La imagen de Nuestra Señora de Altagracia tuvo el privilegio especial de haber sido coronada dos veces. El 15 de agosto de 1922, en el pontificado de Pío XI, sobre el Baluarte 27 de Febrero o Puerta del Conde fue canónicamente coronada Nuestra Señora de la Altagracia, traída desde su Santuario de la Villa de Higüey, hasta la Capital de la República

El Papa Juan Pablo II, durante su visita al país, coronó personalmente el 25 de enero de 1979 a la imagen con una diadema de plata sobredorada, regalo personal suyo a la virgen.

La advocación de la Virgen de Altagracia es muy popular, concurriendo a su santuario todos los años numerosas romerías que van desde los más apartados confines de la isla a ofrendarle los votos y promesas hechas en momentos de tribulación. Su santuario se encuentra en la ciudad oriental de Salvaleón de Higüey.

ARTE Y VALORES

PINTANDO LA FELICIDAD

POR: JACQUELINE LOSADA



“El artista es un receptáculo de emociones que vienen de todas partes: del cielo, de la tierra, de un trozo de papel, de una forma pasajera, de una tela de araña.”

Pablo Picasso.

Muchos son los artistas que han expresado la alegría y la felicidad con sus escenas cotidianas y sencillas. Otros lo hacen con retratos de personas que se sienten así, felices, lo que se transmite hacia el espectador produciendo una agradable conexión con la obra. Y la pintura, especialmente, tiene esa capacidad de paralizar un sentimiento hermoso, haciéndolo casi eterno.

La alegría es un sentimiento primario intenso, enérgico y transitorio. Por el contrario que la felicidad que pudiese suponer un estado más profundo (según la psicóloga Pilar Varela), la alegría es efímera. Nos ayuda a vivir con más ligereza, sin preocupaciones. Solemos manifestarla con gestos, palabras y actos que representan entusiasmo. Pero no dura para siempre, se entrecorta a lo largo de la vida. De la alegría sabemos que libera endorfinas, que favorecen la salud tanto física como emocional.

La alegría ha sido muy bien retratada por muchos estilos pictóricos a lo largo de la historia.



Figura 1- Henri Matisse. Alegría de vivir

Por ejemplo, en 1906 **Henri Matisse** pintó, “**Alegría de vivir**”. Es un estilo propio, con claridad pero al mismo tiempo múltiples formas incluso relacionadas entre sí. Matisse es un buen ejemplo de un artista dedicado a expresar amor, vida, y alegría. Y lo hacía pintando actividades como la danza, la música, el movimiento. Porque la alegría mueve al ser humano, le hace bailar y cantar, le hace ser creativo y le une a su ambiente.

El lienzo al óleo “Baño”, de **Joaquín Sorolla**, pertenece a toda una serie de obras representativas del autor valenciano que muestra escenas cotidianas repletas de color. La representación de la alegría viene por el empleo de paisajes cálidos de veranos relucientes, mares llenos de matices, positivismo y tranquilidad a partes iguales. Es una representación que nos induce al sentimiento más alegre, más jubiloso y más sosegado, al mismo tiempo. Estos niños jugando en el mar reflejan una felicidad total, que ha sido excelentemente representada por Sorolla.



Figura 2- Joaquín Sorolla. Baño

“Arearea” o “Felicidad en el Paraíso” es una obra pintada por el francés **Paul Gauguin**, en 1892, durante su estancia en Tahití. También se conoce informalmente como «El perro rojo». Desde 1961 está el Museo de Orsay de París. La palabra “arearea” es tahitiana y quiere decir pasatiempo, diversión o entretenimiento alegre y gozoso. En el cuadro se observa en primer plano un perro y una pareja de mujeres, una tocando una especie de flauta y otra escuchando. La mujer que escucha es la figura central de la escena, nos introduce totalmente en ella mediante su mirada, al tiempo que con la inclinación del rostro nos invita a escuchar la música que hace su compañera; esta misma música es la que nos trasporta hasta el fondo de la escena, donde vemos otras mujeres bailando ante un ídolo. Es una escena que refleja el carácter primitivo de Tahití, justamente lo que buscaba Gauguin cuando se va de París. Este primitivismo también viene dado por otros factores: el rostro de las mujeres que se encuentran



Figura 3- Paul Gauguin. Felicidad en el Paraíso

sentadas, el paisaje tropical de colores saturados, el tótem que se encuentra en el fondo de la obra, los vestidos con simples pareos y finalmente, el instrumento que toca la mujer de la izquierda que está en primer plano, que es una flauta típica de Tahití.

La vida es demasiado corta como para dejar que pase rápidamente y no apreciar los momentos de felicidad que podemos tener. El único descanso a tanto trabajo sólo lo proporcionan esos momentos de alegría que sentimos cuando estamos cerca de aquello que amamos o haciendo lo que nos gusta. Entonces es cuando recargamos nuestras pilas y podemos continuar.

¡El arte nos muestra y recuerda la felicidad que eso nos da, la alegría de vivir!



Cuidamos la Tierra



Reduce
Reutiliza
Recicla

26 de enero Día de la educación ambiental



El 26 de enero se celebra el Día Mundial de la Educación Ambiental, que tiene como principal objetivo identificar la problemática ambiental tanto a nivel global, como a nivel local y crear conciencia en las personas, especialmente en los gobiernos en cuanto a la necesidad de participación por conservar y proteger el medio ambiente.

Esta fecha se instauró en junio de 1972, a partir de la Declaración de la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente celebrada en Estocolmo (Suecia), en la cual se debatió la importancia de su cuidado y se expuso la necesidad de unos principios

comunes que ofrecieran a la sociedad una inspiración y guía para preservar y mejorar nuestro entorno.

La Educación Ambiental, además de generar una conciencia y soluciones pertinentes a los problemas ambientales actuales causados por actividades humanas y los efectos de la relación entre el hombre y el medio ambiente, es un mecanismo pedagógico que además infunde la interacción que existe dentro de los ecosistemas.

<http://www.santillana.com.co/www/articulos/profesor/dia-mundial-de-la-educacion-ambiental>

Principales objetivos de la educación ambiental:

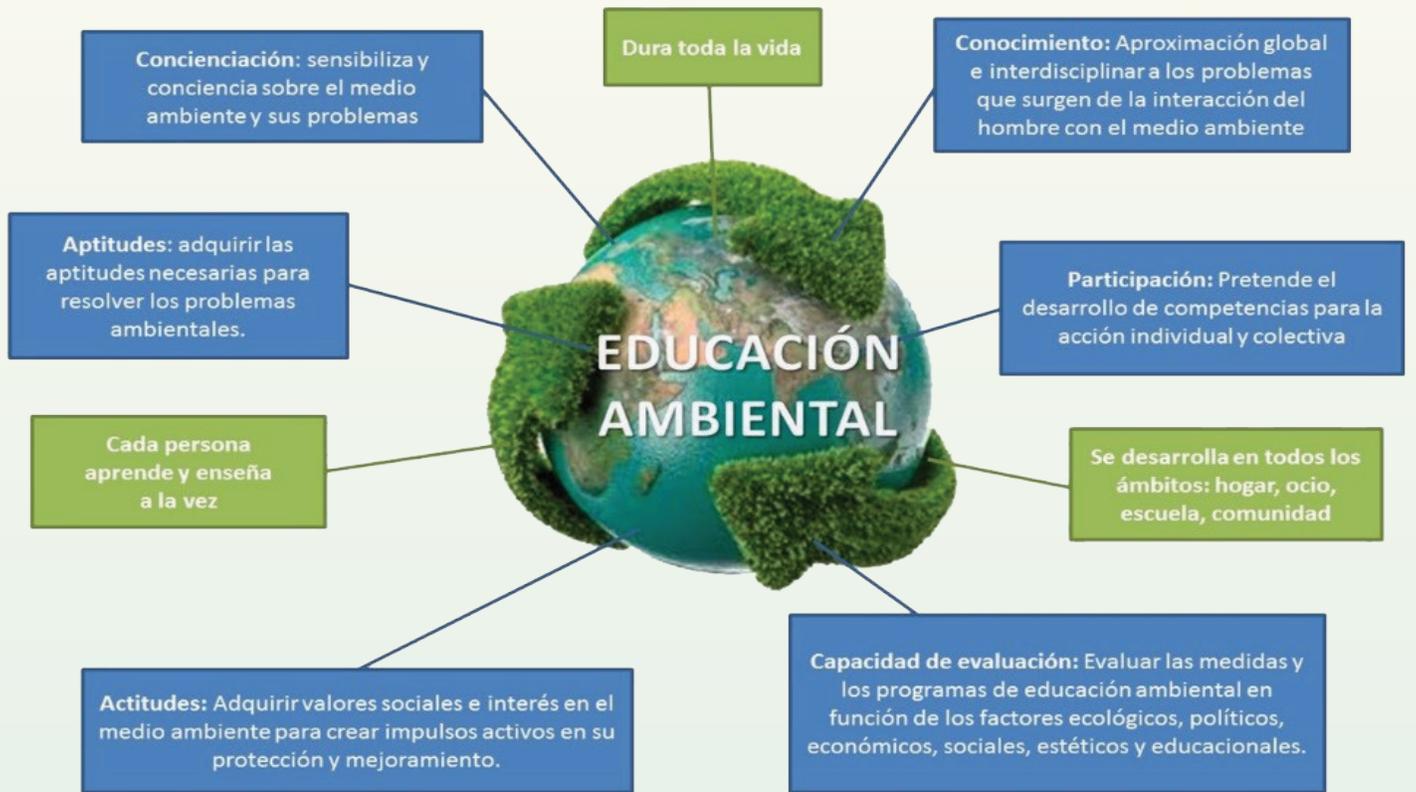
Conocer la labor de las principales organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, nacionales e internacionales, comprometidas con la problemática ambiental mundial. Distinguir las causas que alteran el ambiente. Identificar la interacción entre los factores naturales y la intervención humana.

Que es la educación del medio ambiente:

Para la DEA la educación ambiental es un proceso de formación que permite la toma de conciencia de la importancia del medio ambiente, promueve en la ciudadanía el desarrollo de valores y nuevas actitudes que contribuyan al uso racional de los recursos naturales y a la solución de los problemas ambientales.

Importancia de la Educación Ambiental:

Más allá de la educación tradicional, es decir, del simple hecho de impartir un conocimiento, la educación ambiental relaciona al hombre con su ambiente, con su entorno y busca un cambio de actitud, una toma de conciencia sobre la importancia de conservar para el futuro y para mejorar nuestra calidad de vida.





Entre **NOSOTROS**

Actividades complementarias Diciembre, 2017

- 06** Fiesta de la Epifanía – Día de Reyes
- 19** 6to. Grado – Convivencia Creciendo Juntos - Cada día mejores
Lugar: Escuela de Evangelización San Juan Pablo II
- 19** 8vo. Grado – Convivencia PASOS – Nadie decide por mí
Lugar: PRAEDIUM
- 21** Día de Nuestra Señora de la Altagracia, protectora del pueblo dominicano



**Reduce
Reutiliza
Recicla**

VIERNES VERDES

Recuerda los “viernes verdes”
Trae periódicos, papeles y botellas plásticas
Promociona estos días entre familiares, amigos y vecinos

Solo tenemos una ¡Cuidémosla!

