

Una Esperanza



Vivir para servir, es servir para la vida

Contenido

5 Focus

6 Tu mundo y el mundo ajeno



8 Pensando en los Padres: El valor de la Felicidad



10 Virtud del mes
El valor de la Felicidad



12 Religión:
Exhibición de Belenes – 6to. Grado



13 Religión:
La historia bíblica de los Reyes Magos



14 Servicio a la comunidad
4to. Grado



15 Servicio a la comunidad
2do. Grado



16 Servicio a la comunidad
9no. Grado



17 Servicio a la comunidad
Primaria y Secundaria



18 Cuidamos la tierra
8B Decorando Blue Mall Punta Cana



19 Escuela de Padres
Serie Hijos Digitales: Redes Sociales

20 Felicitaciones



21 Entre nosotros:
Actividades de enero Viernes Verde

Diseño y Diragramación
Solangie Ubiera

Enero

2019

MES DE LA SALUD PERSONAL Y AMBIENTAL Y DEL TRABAJO COMUNITARIO

06 DÍA DE LOS SANTOS 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

31 DÍA DE LA JUVENTUD

FELICIDAD

"Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace"
Jean Paul Sartre

FOCUS

Comenzamos Enero, puerta del año, enfocándonos en la **FELICIDAD**. Desde su nacimiento hasta su último día de vida, cada ser humano atraviesa rítmicamente entre alegrías y penas, éxitos y fracasos; disfruta el gozo de amar y sufre por inesperadas despedidas de naturaleza diferente. Vivimos entre festejos y duelos en un mundo de innegables e ineludibles dualidades. Cada cosa tiene su par de opuesto entre los cuales navegamos el proceloso mar de la vida. Por ello les invito a reflexionar sobre las vivencias del pasado año para extraer de ellas sus enriquecedoras enseñanzas, como base para lograr una mejor siembra y cosecha en el presente ciclo que recién comienza. Es bien sabido que **la vida tiene el color que le damos**, cultivar la felicidad, que nos lleva al gozo de vivir, es una decisión personal. Para nada importa lo que nos sucede sino **cómo lo enfocamos**. Deseo de corazón a la gran familia St. Michael's un 2019 colmado de bendiciones en todos los planos de la humana existencia. Eso sí, **Haz tu parte**: "Busca primero su reino y su justicia, y el resto te será dado por añadidura" (**Mateo 6:33**). Nada hay que pedir, cosecharás lo que siembras en justa respuesta a una sana y dinámica actitud.

Y hablando de sembrar, no se pierdan los artículos sobre la felicidad ofrecidos en esta edición, ni tampoco, los reportajes gráficos de las actividades complementarias desarrolladas. En el espíritu de cultivar nuestras creencias y tradiciones por aquello de que quien pierde su identidad lo pierde todo, rogamos especial atención al artículo La historia bíblica de los Reyes Magos (Página 13).

Hasta el mes próximo, si es la voluntad de Dios. (ygr)

TU MUNDO Y EL MUNDO AJENO



COMO SER FELIZ:

7

simples claves científicamente probadas que te ayudarán todos los días

Autora: Josefina Casas
Redactora en Postcron.com

¿Por qué parece tan complicado ser feliz?

Sí, yo también me he preguntado eso muchas veces. Quizás te sucede como a mí que, la famosa “zona de confort” ya no es suficiente, sino que más bien, resulta una “incómoda comodidad”.

O quizás, sólo tienes esa sensación de que, debe haber alguna manera de que se sienta mejor la vida. Si es así... ¡Felicitaciones para aquellos que como yo, se animan a cuestionarse las cosas y quieren saber cómo ser feliz, o al menos quieren intentarlo!

PRIMERO, ELIGE SER FELIZ, LUEGO PIENSA EN EL COMO SER FELIZ

Bonnie Ware, trabajó en cuidados paliativos acompañando a pacientes a quienes les quedaban pocos meses de vida. En este proceso logró concluir que, el arrepentimiento que comúnmente manifestaban esas personas, era: **“Ojalá hubiese tenido el valor de vivir una vida propia, no la vida que otros esperaban de mí”**.

La vida es una sola y demasiado corta para que esperemos ingenuamente ese momento perfecto, en el cual creemos que la felicidad bajará de algún cielo, e ingresará a nuestra vida en forma de dinero, oportunidad, persona, etc. Y que simplemente con abrazar ese instante, juntaremos la fuerza para: ¡empezar a ser feliz!

No. La felicidad es un viaje mucho más largo que ese, más profundo, y más reconfortante, por cierto. Es una decisión diaria ser feliz, y cómo cualquier otro hábito, requiere un compromiso constante para internalizarlo.

Entonces, ten primero la **INTENCIÓN**, la predisposición para salir de tu zona de confort, *para dejar viejas costumbres y pensamientos atrás, y ahora mismo empieza a realizar simples modificaciones, que irán aportando esa sensación de bienestar y plenitud, que te permitirán ser más feliz.*

Es decir: deja de buscar la felicidad, y empezar a vivir la felicidad.

Un estudio realizado por June Gruber (psicóloga de Yale), sugiere que buscar c lices, y no saben lidiar con la frustración, si los resultados no aparecen en tiempo y forma.

La verdad, es que la felicidad, no es producto de hacer una cosa, sino de un cambio en el estilo de vida, y no siempre se lo consigue por arte de magia.

Puedes empezar ahora mismo realizando simples cambios como:

- Perdona,
- Deja ir,
- Relájate (no puedes controlarlo todo),
- Prioriza la paz y no siempre la razón (es mucho



Felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces, está en armonía

Mahatma Gandhi.



- más saludable),
- Redefine tus valores,
- Sonríe un poco más,
- Di gracias,
- No te presiones,
- Come despacio y disfruta cada bocado,
- Cambia el paradigma, el éxito no te hace ser más feliz **“El éxito no es la clave de la felicidad. La felicidad es la clave del éxito. Si amas lo que estás haciendo, entonces serás exitoso” (Albert Schweitzer)**
- Rodéate de gente positiva y feliz,
- Vive el ahora **“La verdadera felicidad es disfrutar el presente, sin la ansiedad dependiente del futuro” (Lucius Annaeus Seneca)**
- Realiza una actividad física
- Practica la gratitud
- Acompaña y ayuda a otras personas

PENSANDO EN LOS PADRES

CRECIENDO JUNTOS FAMILIA Y COLEGIO, UNA VISION



Por: Rafael Cepeda Caraballo

EL VALOR DE LA FELICIDAD

I

*Felicidad es el sueño
Que anhelamos los humanos
Felicidad es el estado
Que en esta vida buscamos*

II

*Dulce es la felicidad
Plenitud es en la vida
Cuando las cosas soñadas
Se hacen realidad vivida*

III

*Felicidad es plenitud
Cuando en la vida tenemos
El amor como virtud
Y al hijo Dios, por Sendero*



VIRTUD DEL MES



EL VALOR DE LA FELICIDAD

Fuente: <https://educacion.elpensante.com/el-valor-de-la-felicidad/>

DEFINICIÓN DEL VALOR DE LA FELICIDAD

En el ámbito de los valores humanos, **se conoce como Felicidad a la capacidad que tiene un ser humano de vivir en un estado de bienestar**, el cual esté caracterizado por otras emociones y situaciones como la amabilidad, la alegría, la cooperación y el optimismo.

No obstante, disciplinas como la Psicología llaman la atención sobre ciertas ideas erradas en cuanto a la Felicidad. Con referencia a esto, los especialistas han indicado que la mayoría de las personas piensa que la Felicidad es un estado de alegría suprema a la que se llegará en un momento para no irse más nunca, cuando por el contrario corresponde más a una construcción diaria, **hecha en base a buenos momentos**, los cuales la persona es capaz de reconocer y disfrutar.

Así mismo, los psicólogos han señalado que algunas personas creen equivocadamente que la Felicidad siempre será originada por factores externos, como una noticia, un premio o el alcanzar aquello que tanto desean, cuando precisamente es el mundo interno del individuo el que puede proporcionarle un estado ideal que le dé Felicidad. **La conciencia sobre este hecho y la decisión de promover los buenos momentos**, así como un clima de cordialidad hacen parte del valor de la Felicidad.

IMPORTANCIA DE LA FELICIDAD COMO VALOR

En cuanto a la repercusión individual que puede traer la inclusión de la Felicidad en el espectro de valores humanos de una persona, algunos profesionales del comportamiento han indicado que una persona que procure tener una buena actitud y pensamientos optimistas **será un indivi-**

duo que goce de buena salud, establezca relaciones duraderas y sólidas, y esté constantemente encaminado al éxito, pues en la medida en que la felicidad sea una práctica, la creatividad y la energía estarán en aumento.

A nivel social, los psicólogos también han señalado que en la medida en que una sociedad esté conformada por individuos que tengan la Felicidad como valor, será una comunidad humana caracterizada por relaciones interpersonales basadas en la **cooperación, el positivismo, la amistad y la amabilidad**, mientras que también tenderá a ser mucho más productiva y justa, teniendo además como miembros personas mucho más equilibradas a nivel emocional, lo que se traducirá también en una sociedad mucho más sana, la cual se alejará también de situaciones como la violencia, el estrés o la depresión.

ADQUISICIÓN DE LA FELICIDAD COMO VALOR

Por otro lado, algunos profesionales de la educación han señalado que a pesar de que la Felicidad es una capacidad natural e inherente al ser humano, esta debe ser inculcada y estimulada desde las primeras etapas de la infancia, a fin de formar niños que en el futuro **se conviertan en individuos que tengan la Felicidad integrada a su sistema de valores**, manifestándola en una buena actitud, amabilidad y optimismo, trayendo como consecuencia también la de formar una sociedad mucho más positiva.

Sin embargo, algunos padres y maestros pueden llegar a sentirse un poco desorientados a la hora de plantearse estrategias que los lleven a enseñar a los más pequeños el valor de la Felicidad. En este caso, psicólogos y educadores han planteado algunos **tips que pueden ser de gran ayuda**. A continuación, algunos de ellos:

1 Como toda enseñanza que involucre una actitud o valor, **la principal herramienta será el Ejemplo**. Al respecto, los especialistas afirman que un niño que se levante viendo cómo sus padres toman una buena actitud ante la vida, prefiriendo siempre el opti-



mismo, la amabilidad y la alegría, será un niño que se forme teniendo en cuenta la importancia de tener estos sentimientos.

2 Así mismo, los psicólogos han recalcado la importancia que tiene para los niños que los padres organicen actividades lúdicas, en las cuales **toda la familia pueda relajarse y compartir en un ambiente de fraternidad**. En este caso, se aconseja salir de vez en cuando de la rutina, y organizar juegos de mesa, paseos o viajes, en los cuales sus miembros puedan conocerse más y valorar el hecho de pertenecer a una comunidad.

3 De igual forma, resulta importante que los padres acompañen emocionalmente a su hijo, tanto en los triunfos como en las derrotas, **a fin de enseñarle que ambas son posibilidades de la vida**, y que ninguna es definitiva, pues así como pudo perder, podrá ganar la próxima vez.

4 También es pertinente que los padres estén atentos del carácter de sus hijos, sin perder de vista que los niños y adolescentes también se deprimen. En este caso es necesario ofrecerle al niño **herramientas que le permitan expresar sus emociones**, y darse cuenta de que no está solo y que con alegría y optimismo puede superar el malestar emocional por el que atraviesa.

5 Con referencia a las actividades que pueden seguirse dentro del aula, a fin de estimular el aprendizaje del valor de la felicidad, algunos psicopedagogos han indicado que los docentes deben estimular igualmente **actividades lúdicas que le permitan al niño alcanzar un sentimiento de optimismo y bienestar**. Igualmente, a través de cuentos o actividades se les debe transmitir la importancia de la Felicidad y cómo generarla.

EXHIBICIÓN DE BELENES 2018-2019

6to. Grado, del 10 al 14 de Diciembre



¡Felicitaciones!

Para los alumnos
Por su dedicación y excelente trabajo.

Para las Profesoras
Irmimary Vásquez y Paola Fernández, responsables, inspiradoras y efectivas guías.

Agradecimiento
A Jacqueline Losada por su buena voluntad y apoyo incondicional.

LA HISTORIA BÍBLICA DE LOS REYES MAGOS

Fuente: www.nationalgeographic.es/historia/2018/12/la-historia-biblica-de-los-reyes-magos



Muchos cuentos navideños mencionan a los tres reyes que siguen una estrella para adorar al niño Jesús en Belén. En la Biblia, no los denominan reyes ni se especifica cuántos son, sino que solo se dice que son “sabios de Oriente”. En muchas cortes de Oriente, entre ellas las de la antigua Persia y la antigua Babilonia, los astrólogos solían hacer las veces de asesores sacerdotales, expertos en el arte de la magia. En los siglos transcurridos desde entonces, los tres magos han sido interpretados como reyes.

Según el Evangelio de Mateo, una brillante estrella guió a los magos desde Oriente hasta detenerse «sobre el lugar donde se encontraba el niño» y «al entrar a la casa, vieron al niño con María, su madre» (Mateo 1:24).

Los magos se arrodillaron ante el niño Jesús y «le ofrecieron presentes de oro, incienso y mirra». Es posible que sus regalos sean una alusión a la visión de Isaías de las naciones que rendían tributo a Jerusalén: «Multitud de camellos te cubrirá; dromedarios de Madián y de Efa; vendrán todos los de Sabá; traerán oro e incienso, y publicarán alabanzas de Jehová» (Mateo 2:11, Isaías 60:6).

El rey Herodes había oído rumores del nacimiento de un nuevo «rey» y, celoso, buscó al bebé. En el Evangelio de Mateo, los tres magos se detuvieron en el palacio de Herodes de camino a Belén y el rey les pidió que le hicieran saber dónde estaba este niño recién nacido, para «poder ir a adorarlo». Pero, en un sueño, se advirtió

a los Reyes Magos de que no regresaran con Herodes, de forma que «se volvieron a su tierra por otro camino» y nunca se volvió a hablar de ellos (Mateo 2:12).

Construyendo un pasado

Las narraciones posteriores de la historia identificaron los nombres de los magos, así como sus tierras de origen: Melchor de Persia, Gaspar (también llamado Caspar y Jaspas) de la India y Baltasar de Arabia. Sus presentes también tenían significados simbólicos especiales: el oro representaba la condición de Jesús de «rey de los judíos»; el incienso, la divinidad del niño y su identidad como Hijo de Dios; y la mirra se refería a la mortalidad de Jesús.

Las representaciones populares de la Navidad parecen comprimir la historia de la Natividad para hacer que parezca que los tres Reyes Magos se presentaron en Belén en Navidad, pero las celebraciones tradicionales sitúan su visita 12 días después de Navidad. La conmemoración oficial de la llegada de los Magos, denominada Epifanía o día de Reyes, es una de las festividades cristianas más antiguas. Los católicos romanos celebran la Epifanía el 6 de enero, mientras que las fes cristianas ortodoxas la celebran el 19 de enero.

*Este artículo, originalmente publicado por National Geographic en inglés, pertenece a una serie adaptada del libro **Who's Who in the Bible: Unforgettable People and Timeless Stories from Genesis to Revelation**, publicado por National Geographic Books.*



“CAJAS DEL AMOR”

del 4to. Grado en el Centro de Educación Inicial San Martín de Porres en Villa Marina

Continuando la ya tradicional entrega anual de las “Cajas del Amor” iniciada hacen varios años por la Prof. María Consuelo Gobaira, 4-C, el 7 de diciembre los alumnos de 4to. Grado, acompañados por sus profesoras y algunas madres visitaron el **Centro de Educación Inicial San Martín de Porres** en Villa Marina dedicando la mañana a un muy grato compartir entre todos los niños. Felicitamos calurosamente a cada uno de los involucrados en este valioso empeño: A nuestros estudiantes por su interés y amoroso entusiasmo; a sus madres que les apoyaron respondiendo de corazón y a las profesoras Zaida Hasbún, 4-A, Vanessa Cruz, 4-B y María Consuelo Gobaira, 4-C por su dedicación y esfuerzos por el éxito de esta hermosa y enriquecedora labor. Agradecemos de manera especial las alentadoras palabras de la Sra. Alicia Abreu de Peña, Madre delegada del 4-C a su regreso de la visita que nos ocupa:

“Hoy visitamos la Escuelita San Martín de Porres para que los chicos pudieran conocer a los niñitos que van a regalar la caja, y no puedo explicar la hermosa experiencia vivida, de integración, sensibilización, compañerismo... ni las fotos ni los videos pudieron plasmar lo rico de esta experiencia.

A pesar de las muchas actividades que este mes siempre trae, tanto al colegio como a todas las familias, agradezco el esfuerzo de sacar estas cortas horas para conocer a cada niñito, sus gustos y sus personalidades. Los chicos del SMS y los padres con los que he podido conversar, están todos felices de haberlo logrado.”



2do. Grado Visita el Centro de Educación Inicial San Martín de Porres en Villa Marina



El pasado 12 de diciembre no hubo clases debido a la celebración de un **In Service** a día completo y los niños en 2do. Grado de Primaria, acompañados por algunas de sus madres aprovecharon el día para visitar el **Centro de Educación Inicial San Martín de Porres** para compartir con sus niños y entregar los bienes recolectados para ellos. La verdad es que para los nuestros acopiar juguetes, libros y prendas de vestir fue de gran satisfacción. Estaban muy emocionados por conocer a otros niños y contribuir a su felici-

dad. De igual manera, los padres colaboraron manteniéndose muy presentes a lo largo del proceso relativo a esta actividad. Tanto los menores como los adultos se sintieron felices durante su visita y al regreso contaron entusiasmados lo increíble de la experiencia. Todos los comentarios fueron positivos. Las madres manifestaron su satisfacción por la oportunidad de llevar felicidad a otros niños y, agradecieron esta hermosa labor social que redundaba en beneficio espiritual para todos.



SERVICIO A LA COMUNIDAD

9NO. GRADO RINDE SU SERVICIO A LA COMUNIDAD EN VILLA MARINA

El 13 de diciembre el 9no grado realizó su visita al **Centro de Educación Infantil San Martín de Porres** en Villa Marina regresando, estudiantes y profesores colmados de alegría luego de haber compartido un buen rato con los niños y niñas que asisten a la tanda matutina en ese centro. Luego de una breve historia sobre el nacimiento de Jesús y su propósito de traer amor al mundo, nuestros chicos de 9no grado recibieron fuertes abrazos de los chiquitines como expresiones de mutuo amor y agradecimiento.

“ Compartimos una merienda y pasamos un rato hermoso abriendo los regalos, jugando, bailando, pintando caritas etc... una hermosa experiencia isin lugar a dudas! ”
(Prof. Sandra Almanzar).



ALEGRÍA EN FUNDITAS

Primaria y Secundaria



Convertida en tradición SMS esta actividad de la **Fundación Génesis**, dirigida por la Sra. Grace Butler, bajo la responsabilidad entre nosotros de la Prof. Lucy Báez, a cargo de Formación Humana Primaria, fue celebrada nuevamente este año obteniendo un magnífico resultado. Es fascinante saborear el encanto que despierta tanto en los niños como en sus madres que responden espléndidamente para llevar **alegría** a otros menores en esas funditas amorosamente decoradas por los estudiantes en Primaria. Debido al gran tamaño de algunos juguetes es necesario entregar a Fundación Génesis algunas cajas además de las funditas **¡Dios bendiga a los donantes alegres!**

Los alumnos de primaria decoraron 147 funditas y 147 tarjetas de navidad. Además de eso, se entregaron a Fundación Génesis dos cajas grandes juguetes. Los alumnos del 4to. Grado realizaron 53 funditas y 53 tarjetas de navidad, a ser entregadas en nombre de la Fundación Génesis al **Centro de Educación Inicial San Martín de Porres** en Villa Marina. En el mismo espíritu de servicio y siempre en nombre de Alegría en Funditas se donaron tres fundas grandes de juguetes a la Escuelita en La Hondonada, así como 25 juguetes a los empleados externos de mantenimiento que ofrecen servicios a **SMS**.

Entregadas el 14 de diciembre: 200 fundas + 200 tarjetas decoradas por los niños

- 2 cajas grandes de juguetes
- 3 fundas grandes de juguetes a la Escuelita de La Hondonada
- 25 juguetes a empleados externos que ofrecen servicio de mantenimiento en SMS

Las funditas contenían juguetes, jabón de baño, cepillo y pasta dental, cepillo para el pelo, cuaderno, lápices, cada una complementada por una hermosa Tarjeta de Navidad redactada y decorada por los niños.



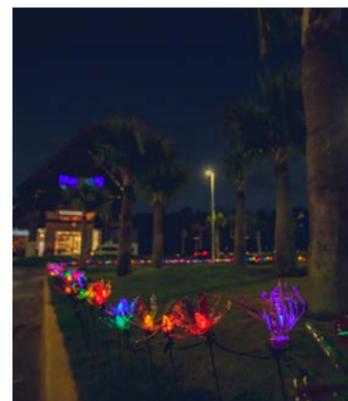
CUIDAMOS LA TIERRA



8-B ¡PRESENTE!



En respuesta a una invitación recibida de Blue Mall Santo Domingo, el jueves 1ro de noviembre los estudiantes de 8-B visitaron su local y realizaron utilizando botellas plásticas recolectadas en los diferentes establecimientos de dicha plaza, flores decorativas para ser utilizadas en Blue Mall Punta Cana

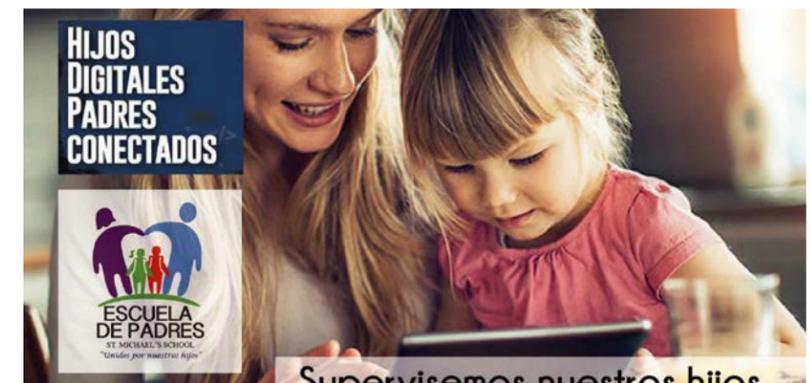


ESCUELA DE PADRES SMS

YOLUNTARIADO



Nos complace presentarles la imagen a continuación a manera de invitación para animarlos a visitar regularmente el espacio creado por la **ESCUELA DE PADRES SMS** en **Instagram** que estará ofreciéndoles regularmente breves e interesantísimas informaciones sobre el manejo adecuado de inevitables situaciones cotidianas, sobre cuyas conveniencias y riesgos es conveniente crear conciencia. Esta primera serie de publicaciones corresponde al taller **Tecnología, beneficios y riesgos – HIJOS DIGITALES, PADRES CONECTADOS** que fuera espléndidamente conducido por Víctor Prieto, Tecnología; Walis Pons y Gral. Licurgo Yunes Pérez, Asuntos Legales y Vida Gaviria, Coach Familiar.



Logremos que nuestros hijos comprendan que al divulgar sus informaciones personales comprometen la seguridad de ellos y de su familia, sin permitir que el respeto a su intimidad sea un obstáculo para ejercer nuestra responsabilidad como padres.

¡Felicitaciones!



Las profesoras **Paola Fernández**, Arte Primaria y **Ana Sánchez**, Arte Secundaria por su valiosa contribución al mantenimiento de la imagen de St. Michael's School como "**COLEGIO VERDE**", fortaleciendo con sus respectivos trabajos la continuidad de su afiliación a **ECO Escuelas**. Nos comenta Paola quien se destacara además durante la velada navideña por la originalidad de los trajes confeccionados en papel periódico y los demás adornos ecológicos que diseñara y realizara mano a mano con sus estudiantes, que recibió importante apoyo de Sandra Almanzar, Jacqueline Losada y Fabiola González. Nuestro agradecimiento a todas por el magnífico trabajo en equipo



ENTRE NOSOTROS

- 01** Año Nuevo
- 06**
18 Día de los Reyes Magos
6to. Grado
Convivencia: "**Cada día mejores**"
• **Facilitadores:**
Lourdes de García Troncoso y su grupo
• **Lugar:**
Escuela de Evangelización San Juan Pablo II
Ave. Jacobo Majluta, Santo Domingo.
- 21**
25 Día de Nuestra Señora de la altgracia
9no. Grado
Convivencia: "**Nadie decide por mi**"
• **Facilitadores:**
PASOS – Programa Adolescentes y Sociedad, Orientación y Seguimiento
• **Lugar:**
PRAEDIUM – Av. Hípica V Centenario Km. 14
Las Américas – Santo Domingo
- 26** Día de Juan Pablo Duarte

St. Michael's School
Education Without Frontiers

ZONA 3R
Reduce
Reutiliza
Recicla

VIERNES VERDES

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

¡La tierra cuenta contigo!

solo tenemos una ¡Cuidémosla!