



Una Esperanza



Vivir para servir es servir a la vida

Órgano informativo del Departamento de Formación Humana

Contenido

05 FOCUS

06 TU MUNDO Y EL MUNDO AJENO
¿Cómo puedo ser más responsable?

08 PENSANDO EN LOS PADRES
El valor de la Responsabilidad
Por Rafael Cepeda Caraballo

09 PENSANDO EN LOS PADRES
Por Claudia Cepeda

10 VIRTUD DEL MES:
RESPONSABILIDAD
¿Qué es?

12 RED DE VALORES

REGALO PARA LOS PROFESORES

Responsabilidad – Cómo integrarla en Arte, Ciencia, Cívica, Francés, Lengua Española, Matemáticas, Música y Sociales)

13 TECNOLOGÍA Y VALORES

Guía de mediación parental:
7. ¿Y si tienen un problema por Internet?
8. ¿Dónde puedo informar?

14 RELIGIÓN

¡BIENVENIDA! a Prof.
María Teresa Molina Sala

Diseño y Diagramación Solangie Ubiera

15 CONVIVENCIAS SECUNDARIA

11mo. Grado –
MOTÍVATE

16 CONVIVENCIAS SECUNDARIA

8vo y 10mo –
Corazones a
Tiempo

17 ESCUELA DE PADRES SMS

Noticia de Interés

18 SERVICIO A LA COMUNIDAD

9no. Grado – Agasajo
Navidad
Villa Marina

19 CUIDEMOS LA TIERRA

SALVAR EL PLANETA,
UNA RESPONSABILIDAD
DE LA HUMANIDAD

20 CUIDEMOS LA TIERRA

5 COSAS QUE PUEDES HACER PARA EVITAR
EL CALENTAMIENTO GLOBAL

22

ENTRE NOSOTROS

Calendario de
Actividades
complementarias del mes

Febrero 2020

MES DE LA SALUD PERSONAL Y AMBIENTAL Y DEL TRABAJO COMUNITARIO

09 DÍA DE ULISES FRANCISCO ESPAILLAT

14 SAN VALENTÍN – “DÍA DEL AMOR”

18 DÍA DEL ESTUDIANTE

25 DÍA NACIONAL DE LA BANDERA

NATALICIO DE RAMÓN MATÍAS MELLA

27 DÍA DE LA INDEPENDENCIA NACIONAL



“Debes asumir responsabilidad personal. No puedes cambiar las circunstancias, las estaciones o el viento, pero puedes cambiarte a ti mismo. Eso es algo que tienes a tu cargo.” (Jim Rohn)

En febrero mes de la Patria

Enfocamos la **RESPONSABILIDAD** como virtud del mes con la intención de mantener vivo en nuestros corazones el compromiso de conservar su honrosa libertad e independencia, algo que debemos no solo a nuestro país sino a la memoria de quienes nos legaron la República Dominicana, hasta el momento única nación en la Tierra que cuenta con un escudo en su bandera en que aparece una biblia abierta donde leemos “**Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres**” (Juan 8:32) y, en su parte superior el lema **Dios, Patria y Libertad**.

El miércoles 26 de febrero inicia la Cuaresma y, como ya es tradición, traeremos sacerdotes para imponer la ceniza y confesar a los miembros de nuestra comunidad educativa que deseen hacerlo (estudiantes, padres y familiares, así como el personal en pleno).

¡Viva la República Dominicana!

Llor a Juan Pablo Duarte, Francisco del Rosario Sánchez, Ramón Matías Mella y cuantos lucharon porque tuviésemos una nación soberana. Un feliz 27 de febrero para todos.

(ygr)

TU MUNDO Y EL MUNDO AJENO



Fuente: <https://blog.cognifit.com/es/responsabilidad/>

¿Cómo puedo ser más responsable?

No existe una fórmula mágica que nos haga ser más responsables. Sin embargo, la responsabilidad se puede entrenar.

Si quieres cumplir con tus propósitos, tus obligaciones y compromisos, lo que necesitas es, en gran medida, predisposición y motivación. Ahora bien, si sigues aquí conmigo, es que esto existe, así que te propongo estas pautas para conseguirlo:



1

Ponte metas: Es importante conocer para qué hacemos las cosas. Tener un sentido y una dirección nos ayuda a ser consecuentes y a continuar cumpliendo con el deber. Si consideras que el objetivo es muy a largo plazo, ponte objetivos pequeñitos para conseguirlo. Te aconsejo que los escribas. Parece una tontería, pero plasmarlo en papel, los hace real. Si sólo están en tu cabeza, si no cumples contigo mismo, nadie

se entera. ¡Escribir tus metas puede ayudarte a ser más responsable!

2

Objetividad: ¿Qué está en mi mano y qué no? Elabora una lista de las cosas que dependen de ti y puedes controlar. Tu atención debe ir dirigida a esos aspectos, pues lo que no depende de ti, no es tu responsabilidad.

3

Rutinas: Si te cuesta mucho esfuerzo “ponerte”, es mejor que te organices. Si tienes una rutina, sabrás lo que tienes que hacer en cada momento. Pero no solo eso, a veces, saber cuánto tiempo tienes que esforzarte también ayuda. “Va, solo es una hora de estudio antes de ir al cine”.

4

Recompénsate: Aquí entran en juego las atribuciones inter-



nas. Si has conseguido lo que te habías propuesto, ¿por qué no reconocértelo? Es tu momento, date un homenaje.



5

Se sincero contigo mismo: ¿Has fallado?, ¿estaba en tu mano que el resultado hubiera sido otro? Hazte responsable, asume las consecuencias y analiza, ¿qué podrías haber hecho de otra manera?, ¿cómo lo mejorarías en otra ocasión?



6

Comparte tus planes: No hablo de publicar en redes sociales. No, me refiero a algo más íntimo. Coge a tu hermano, tu madre o tu mejor amigo y cuéntale lo que vas a hacer, cuándo y cómo... además, hazle saber qué esperas que te pregunte que tal. ¡Ya no tienes escapatoria, hay que cumplir!



7

Operacionaliza: Esto significa que las cosas que tú puedes asumir como responsabilidad son actos. Por ejemplo, recoger tu habitación, entregar un trabajo, preparar la comida, hacer un halago. Son conductas concretas que puedes asumir como responsabilidad y obligaciones a cumplir, pero

no puedes asumir la responsabilidad de las consecuencias. Por ejemplo, que el profesor te ponga un 10, que la comida le guste a la gente o que el halago sea bien recibido. **Esto no depende de ti.** Por tanto, concreta actividades y tareas que tengas recursos y predisposición para realizar y ¡ponte con ello!

No te voy a engañar. Convertirte en una persona responsable no vendrá de la noche a la mañana. Además, supone un esfuerzo y un compromiso.

Recuerda, **la clave del éxito** es la constancia. Te animo a que te centres y lo consigas.

Puedes empezar escribiendo tus objetivos finales en mayúsculas y sus subtipos o sub-objetivos con guiones más abajo. Empieza poco a poco, asumiendo responsabilidades y pasito a pasito.

Recuerda la responsabilidad de tus actos (no de las consecuencias arbitrarias). Si un día no obtienes el resultado que obtenías o no has encontrado las claves para usar tu fuerza de voluntad, **no te castigues.** Analiza, piensa que vas por buen camino, porque te estás dando cuenta de las dificultades y retoma.



Por: Rafael Cepeda Caraballo

EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD

I

*Responsable es quien responde
Con certeza y dignidad
Los compromisos asumidos
Frente a la sociedad.*

II

*Responsable en el trabajo
Responsable en la familia
Responsable en los horarios
Y para todo en la vida.*



La Responsabilidad



Por: Claudia Cepeda

Muchas veces podemos percibir los talentos que tienen nuestros hijos más no la responsabilidad para que esos talentos puedan dar sus frutos.

En aula he visto muchos estudiantes extremadamente talentosos pero que no responden responsablemente a lo que les toca. Incluso he tenido padres que me han llamado para dar las excusas de sus hijos en un nivel ya universitario.

¿Estaremos los padres fallando en la en-

señanza de la responsabilidad de nuestros hijos desde pequeños?

Por más talentosa que sea una persona si no es responsable puede perder las oportunidades más importantes de su vida.

Enseñemos a nuestros hijos desde pequeños a asumir responsabilidades, cada etapa de la vida trae las suyas propias, no tratemos de asumir la de ellos. El valor de la Responsabilidad se va forjando con las cosas pequeñas del día a día.

VIRTUD DEL MES: RESPONSABILIDAD



Fuente: <https://blog.cognifit.com/es/responsabilidad>

Responsabilidad: ¿Qué es?

Si nos fijamos en el origen etimológico, **el significado de responsabilidad** no tiene tanto que ver con las tareas a realizar o las obligaciones. Sino con el compromiso.

Convertirse en una persona responsable significa ser capaz de tomar decisiones conscientemente, llevar a cabo conductas que persigan mejorarse a uno mismo y/o ayudar a los demás. Y lo más importante, **una persona responsable acepta las consecuencias de sus propios actos y de sus propias decisiones.**

Por tanto, podemos definir a una persona responsable como aquella que asume los resultados de las decisiones que acepte o tome. La RAE la define responsabilidad como: "Capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente."

La definición de responsabilidad que realiza la RAE, hace especial hincapié en la necesidad de que la persona que asume la responsabilidad cumpla con las consecuencias negativas de sus actos.

Por lo que vemos, es un término que tiene distintas valoraciones y que puede resultar bastante abstracto, pero que todos damos por hecho y utilizamos de forma cotidiana.

¿Para qué nos sirve ser responsables?

Ser responsables nos aporta muchos beneficios. Te puede ayudar a conseguir tus objetivos y metas en cualquier ámbito de tu vida. La responsabilidad te permite crear valores y te ayuda a dirigir las riendas de tu vida. Ser una persona responsable nos ayuda a:

- **Ser más honestos:** Cuando tendemos a

decir la verdad, y cumplir nuestras promesas, las personas que nos rodean nos van a creer y nos van a ver como una persona honesta.

- **Ser más autónomos:** Asumir las consecuencias de nuestros actos, nos ayudará a decidir mejor.
- **Ser personas más confiables:** Al ser responsables, nos ganamos la confianza de los otros. Pero lo que es más importante, también ganaremos en confianza en nosotros mismos. Hacer lo correcto, nos hará sentir bien. Y aunque nos equivoquemos, estaremos satisfechos porque sabemos que lo hemos hecho lo mejor que hemos podido.

El valor de la responsabilidad
La responsabilidad se enseña desde la infancia. Tanto en las familias como en la escuela, se busca educar en valores.

Está claro que todo el mundo quiere una pareja que se comprometa y sea responsable, hijos responsables que no se metan en líos, padres y profesores responsables que cuiden de los niños, profesionales que hagan su trabajo con responsabilidad. ¿Por qué?

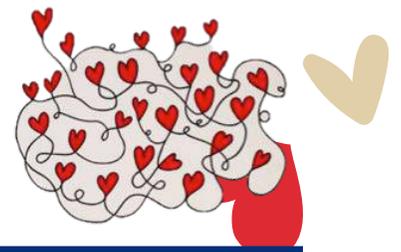
Porque tener personas así a nuestro alrededor nos genera confianza, nos da seguridad. Pensamos, “si, es una persona responsable, cumplirá, y las cosas saldrán bien”. Sentirnos seguros es una de las necesidades básicas en la pirámide de Maslow (ver imagen a continuación).

Este es uno de los motivos por los que en nuestra sociedad, se valora la responsabilidad de una forma tan positiva. Porque nos proporciona seguridad, confianza y cierta estabilidad



Ver en la página 6, Sección TU MUNDO Y EL MUNDO AJENO:
¿CÓMO PUEDO SER MÁS RESPONSABLE

RED DE VALORES



REGALO PARA LOS PROFESORES





GUÍA DE MEDIACIÓN PARENTAL

PARA UN USO SEGURO Y RESPONSABLE DE LA TECNOLOGÍA

Escucha

Conversar y escuchar:

Creas un clima de confianza para que te cuente qué ha ocurrido, dejándole el tiempo y el espacio que necesite.

Cuida tu reacción:

No es momento de culpar o reaccionar de forma desproporcionada. Mantén la calma y **transmítele confianza y seguridad** para encontrar una solución.

Muestra tu apoyo:

Es importante que comprenda que estarás a su lado de manera incondicional, y que **juntos resolveréis el problema**.

7. ¿Y SI TIENEN UN PROBLEMA EN INTERNET?

Pide Ayuda

Valora la gravedad:

Los conflictos en la Red pueden resultar muy complejos y acarrear consecuencias serias. Para resolverlos, es necesario **reaccionar y tomar medidas**.

Consulta a un profesional:

Dependiendo de la naturaleza del problema, siempre puedes **acudir a los centros de seguridad o canales de ayuda y denuncia** de las redes sociales, apps y otras plataformas en línea, o **pedir ayuda especializada** en tu centro de salud, en el centro educativo o en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

Línea de ayuda en ciberseguridad de INCIBE:
Siempre que lo necesites, te ayudaremos.

Puedes contactar con nosotros por teléfono o mensaje a través de la web, tu consulta es gratuita y confidencial.

Observa

Contrasta la información:

Procura cerciorarte de lo que te ha contado el menor. Si hay otros menores implicados, puede ser importante contactar con sus padres o tutores para aclarar la situación antes de dar otros pasos.

Guarda evidencias:

Siempre es útil **realizar capturas de pantalla** de todo lo que pueda considerarse una prueba del problema (mensajes, imágenes o videos que hayan enviado al menor, páginas web en las que aparezca, etc.).

7 / 8

La mediación parental es un aprendizaje continuo

Enseñar a los menores a utilizar Internet con **seguridad y responsabilidad** debe ser parte de tu día a día.

Crece con ellos, aprende cómo cambian sus intereses y mantente actualizado para que la mediación sea efectiva y se vaya adaptando a su desarrollo.

Recursos para toda la familia

Lo que necesitas saber sobre los **riesgos de Internet**.

Pactos para el buen uso de los dispositivos.

Actividades y juegos para compartir con los menores sobre el **uso seguro de Internet**.

Guías para profundizar en el uso seguro de Internet.

Videos sobre Internet y sus riesgos en el canal de YouTube de IS4K.

8. ¿DÓNDE ME PUEDO INFORMAR?

Enlaces de interés de IS4K

Guía para uso seguro y responsable de Internet por los menores. Itinerario de mediación parental.

Guía para el uso seguro de **juguetes conectados**.

Guía de **privacidad y seguridad** en Internet.

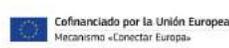
Pactos para compartir los dispositivos familiares con seguridad.

Juego **Cyberscouts**.

Catálogo de herramientas de **control parental**.

Catálogo de recursos.

8 / 8



RELIGIÓN



¡Bienvenida!

Nos complace informar que a partir del pasado 22 de enero ingresó a la gran familia St. Michaels para conducir las clases de religión en Secundaria la **Prof. María Teresa Molina Sala** con gran experiencia en Formación Integral Humana y Religiosa - FIHR, a quien nos complace saludar y presentar deseándole de corazón el mejor de los éxitos en el desarrollo de su labor. La profesora Molina impartirá clases desde el 1ro hasta el 4to Grado (antiguos 7mo, 8vo, 9no y 10mo).

CONVIVENCIAS SECUNDARIA

11MO GRADO – Recibe de MOTÍVATE charla orientadora



El 15 de enero recibimos la visita del Sr. Carlos Dayeh y tres miembros de **MOTÍVATE**, empresa a cargo en 2019-2020 de las convivencias especialmente diseñadas para los grados 7mo, 9no y 11mo (1ro, 3ro y 5to de secundaria), quienes presentaron en The Hub su programa **LIDERANDO** a los estudiantes en 11mo grado que celebrará su convivencia el 31 de enero, teniendo como objetivos la toma responsable de decisiones y el desarrollo de habilidades de liderazgo. El grupo de facilitadores desarrolló para los estudiantes de manera interactiva una se-

rie de interesantes y divertidas dinámicas que además de instructivas resultaron del agrado de todos. El 9no grado recibirá su encuentro motivador el 19 de febrero para la convivencia **RESCATE** programada para el 6 de marzo, sobre la capacidad para construir y gestionar relaciones, definir temas en común, construcción de acuerdos y asunción de responsabilidad en el proceso. Por su parte la correspondiente al grado 7mo se llevará a efecto el 11 de marzo como orientación a la convivencia **SAFARI** pautada para el 27 de ese mes para trabajar sobre la conciencia emocional.

CONVIVENCIAS SECUNDARIA

GRADOS 8VO Y 10MO

Informamos que 8vo y 10mo recibieron sus convivencias a cargo de los facilitadores para esos grados en 2019-2020 **CORAZONES a Tiempo** a cargo del reconocido **Lic. Emmanuel Rosado – Manny** los días 31 y 24 de enero respectivamente. Como la edición de este boletín ya se encontraba en prensa no hubo tiempo de incluir las fotos correspondientes que prometemos para la edición del próximo mes, igual que las fotos de 11mo que por la misma razón no aparecen en esta edición.

La noche del 29 de enero fue celebrada nuestra segunda actividad 2019-2020 ***“Autonomía responsable, hijos felices, seguros e independientes”*** a cargo de la reconocida facilitadora Vida Gaviria, creadora de Modo Mamá. Por estar el material de trabajo de este boletín ya en las manos de la diseñadora gráfica (a quien hay que entregarlo 10 días laborables antes de la fecha de su distribución) no pudimos enviar a tiempo las fotos de esa noche, pero, prometemos que aparecerán en la edición del próximo mes.



SERVICIO A LA COMUNIDAD

9NO GRADO – VISITA EL CENTRO DE ENSEÑANZA INICIAL SAN MARTÍN DE PORRES EN VILLA MARINA



Muy diligentes y después de desarrollar una amorosa y laboriosa preparación, los estudiantes del 9no Grado espléndidamente apoyados por sus profesores María Cecilia Manrique, Alan Ca-

det y Alejandro Espailat visitaron el 10 de diciembre el Centro de Enseñanza Inicial San Martín de Porres para agasajar a sus niños con motivo de la Navidad ¡Felicitaciones para todos por la excelente labor! Disfruten las fotos.





CUIDEMOS LA TIERRA

Fuentes: 1. http://www.lacerca.com/noticias/medio_ambiente/ (Selección libre)

SALVAR EL PLANETA, UNA RESPONSABILIDAD DE LA HUMANIDAD

La peor crisis ambiental a la que se enfrenta la humanidad es el cambio climático. Pero, ¿qué es? Se trata de la variación global del clima de la Tierra. No es que ésta se haya mantenido siempre a la misma temperatura, pues el clima de la Tierra no es estático, sino que fruto de la acción directa del hombre la concentración de gases de efecto invernadero en la atmósfera, responsables de atrapar el calor del sol, ha aumentado un 30 por ciento desde el siglo pasado con el consecuente incremento de la temperatura global del planeta, 0,74 grados Centígrados.

En los últimos 50 años los efectos del calentamiento global han sido originados por la actividad humana. Detrás de ello está el desarrollo industrial y el uso de combustibles fósiles (carbón, petróleo y gas) que al quemarse emiten gases como el dióxido de carbono, el metano o el óxido nitroso, que se van acumulando

en la atmósfera reteniendo el calor del sol y dan lugar al fenómeno conocido como efecto invernadero.

A pesar de que hay quien se ha empeñado en cuestionar este fenómeno, la realidad es que ya está aquí y desgraciadamente ha venido para quedarse. Prueba de ello son algunas evidencias como el aumento del nivel del mar entre diez y 20 centímetros durante el siglo XX, la disminución de las capas de hielo polares y los glaciares o el incremento de la temperatura de Castilla-La Mancha, por ejemplo, en un grado Centígrado desde 1970. La pérdida de la fertilidad de los suelos, la escasez de los recursos hídricos, más frecuencia de días con temperaturas máximas extremas, aumento de la temporada de incendios, pérdida de biodiversidad, incremento de plagas y alteraciones en los ecosistemas son sólo algunas de las consecuencias que el cambio climático generará en España.



Fuente: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45792863>

5 COSAS QUE PUEDES HACER PARA EVITAR EL CALENTAMIENTO GLOBAL

1. Utilizar el transporte público

Caminar o andar en bicicleta o usar el transporte público, en lugar del carro reducirá las emisiones de carbono. Y, también, te mantendrá en forma. Montar bicicleta en lugar de carro puede ser una contribución para disminuir el calentamiento global. Da un paso más allá cancelando tus viajes de negocios y utilizando, en cambio, las videoconferencias.

2. Ahorra energía

Pon la ropa húmeda al sol en lugar de utilizar secadoras y trata de ahorrar al máximo electricidad. Usa temperaturas más altas para enfriar las habitaciones o más bajas para calentarlas. No se trata solo de usar “energía limpia” sino de consumir menos energía. Aísla el techo de tu casa para evitar la pérdida de calor durante los inviernos. Apaga y desenchufa tus aparatos electrodomésticos cuando no estén en uso. Y la próxima vez que salgas a comprar un equipo, asegúrate de verificar que haga un uso eficiente de la energía. Trata



de comprar equipos que usen energía de forma eficiente. También puedes adoptar una fuente de energía renovable para algunas de las necesidades de tu hogar, como los calentadores solares de agua.

3. Trata de consumir menos carne

La producción de carne roja lleva a un número significativamente mayor de emisiones de gases de efecto invernadero que la de pollo, frutas, verduras y cereales.

En la cumbre del clima de París, 119 naciones se comprometieron a reducir las emisiones agrícolas en este sentido, sin embargo, no hubo ninguna indicación de cómo hacerlo.

Tú, en cambio, puedes contribuir a ello.

- 1 Come más verduras y vegetales y menos carne roja
- 2 Come menos carne y trata de consumir más verduras y frutas. Si esto te parece demasiado, considera tener al menos un día sin carne cada semana.
- 3 También vale la pena reducir el consumo de productos lácteos ya que conllevan emisiones de efecto invernadero como resultado de la producción y el transporte.
- 4 Opta por comprar más alimentos de temporada de origen local (¡y

tira menos basura!).

4. Reducir y reutilizar... incluso el agua

Nos han hablado de los beneficios del reciclaje una y otra vez a lo largo de nuestras vidas.

Pero lo cierto es que el transporte y procesamiento de los materiales para el reciclaje también conlleva la emisión de dióxido de carbono.

Por eso, si reduces los desechos que tiras y tratas de reutilizar los materiales que ya usaste, puedes marcar un cambio.

No derroches agua.

Lo mismo ocurre con el agua.

“Una alternativa es la recolección de agua de lluvia”, asegura Aromar Revi.

5. Informar y educar a los demás

Entre todos podemos lograrlo: reunirnos con nuestros vecinos para compartir alternativas y educarnos mutuamente en cómo establecer una vida comunitaria sostenible es también un paso importante.



ENTRE NOSOTROS

FEBRERO 2020

19 – 9NO. GRADO: CHARLA MOTIVADORA DE MOTÍVATE PARA LA CONVIVENCIA A CELEBRARSE EL 6 DE MARZO.

FACILITADORES: CARLOS DAYEH Y MIEMBROS DE SU EQUIPO

LUGAR: THE HUB

HORA DE INICIO: 9:00 AM

RESPONSABLE: YVONNE G. DE RIPOLL

26 – **INICIO DE CUARESMA** – RECIBIREMOS LA VISITA DE DOS SACERDOTES UNO PARA IMPONER LAS CENIZAS A ESTUDIANTES, MIEMBROS DE SUS FAMILIAS Y AL PERSONAL SMS QUE DESEEN RECIBIRLAS.

RESPONSABLE: PROF. IRMI VÁSQUEZ – RELIGIÓN PRIMARIA



ZONA
3R

Reduce
Reutiliza
Recicla

VIERNES VERDES

Solo tenemos una ¡Cuidemosla!



Recuerda los “viernes verdes”

Trae periódicos, papeles y botellas plásticas

Promociona estos días entre familiares, amigos y vecinos

¡La tierra cuenta contigo!

