



COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR
Formar para construir un mundo fraterno

La voz de Asís

Núm.18 Vol.18 Marzo 2025



EDITORIAL

CSB

Marzo nos invita a reflexionar sobre la Cuaresma, un tiempo de conversión, oración y fraternidad. Como comunidad educativa, renovamos nuestro compromiso de vivir los valores del Evangelio en cada acción diaria. Que este mes nos motive a seguir el ejemplo de Jesús y de María, caminando con amor, humildad y esperanza. ¡Sigamos construyendo juntos un mundo más fraterno!





CONTENIDO

CSB

Editorial 01

Aprender a Aprender 03

Caminando Juntos 05

Carisma, Vida y Vocación 07

Los Maestros 09

Emilio Dice 17

Testimonios 19

APRENDER A APRENDER

Estrategias para Mejorar la Concentración

Psicóloga Primaria

En el ámbito escolar, la concentración es clave para el aprendizaje efectivo y el desarrollo académico de los estudiantes. Sin embargo, en un mundo lleno de distracciones, mantener la atención en una tarea puede resultar un desafío. A continuación, se presentan algunas estrategias que pueden ayudar a mejorar la concentración:

1. Establecer un ambiente adecuado de estudio

El lugar donde se estudia influye significativamente en la capacidad de concentración. Se recomienda elegir un espacio silencioso, bien iluminado y ordenado, libre de distracciones como dispositivos electrónicos o ruidos externos.



2. Organizar el tiempo y las tareas

El uso de un horario de estudio permite distribuir las actividades de manera equilibrada y evitar la procrastinación. Aplicar la técnica Pomodoro, que consiste en trabajar durante 25 minutos seguidos y luego tomar un descanso corto, puede ser una excelente forma de mantener la concentración.

3. Practicar la atención plena

Ejercicios de respiración y meditación pueden ayudar a entrenar la mente para mantenerse enfocada en el presente. La práctica constante de la atención plena mejora la capacidad de concentración y reduce la ansiedad, lo que favorece un aprendizaje más efectivo.

4. Evitar el multitasking

Aunque pueda parecer eficiente, realizar varias tareas al mismo tiempo disminuye la calidad del trabajo y la retención de información. Es mejor centrarse en una sola tarea a la vez, completándola antes de pasar a la siguiente.

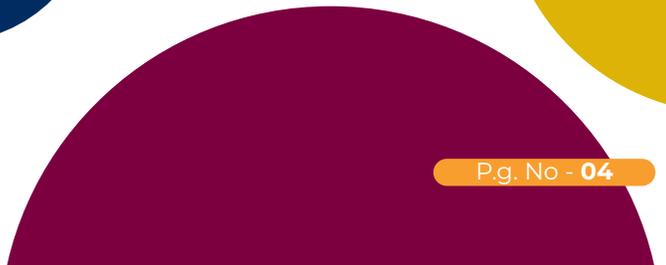
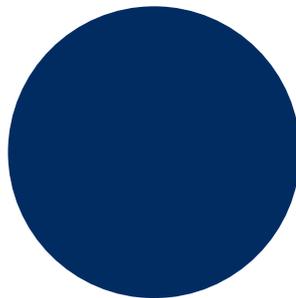
5. Mantener hábitos saludables

El descanso adecuado, la alimentación balanceada y la actividad física influyen directamente en la concentración.

6. Motivar el interés por el aprendizaje

Cuando un estudiante encuentra sentido y motivación en lo que aprende, es más fácil que mantenga su atención. Relacionar los temas de estudio con experiencias personales, utilizar métodos didácticos interactivos y establecer metas claras pueden contribuir a un aprendizaje más significativo.

Implementar estas estrategias en el día a día no solo ayudará a mejorar la concentración, sino que también fomentará hábitos de estudio efectivos, promoviendo un desarrollo académico exitoso y una formación integral en los estudiantes.



CAMINANDO JUNTOS

¡Calma! Buen trato al escuchar a los hijos



Resumen Dra. Marveya Villalobos
Escuela para Padres

Los niños aprenden de sus padres no solo con palabras, sino con el ejemplo. Como menciona la metáfora del árbol, debemos ser raíces sólidas en principios y valores, ofreciendo frutos de amor y protección. Octavio Paz decía que el árbol interpela a la persona, y en nuestra labor de crianza, esto nos invita a reflexionar: ¿somos sombra que cobija o tempestad que inquieta? La paciencia y la calma son virtudes esenciales en la educación. Como destaca El cerebro del niño, mantener la tranquilidad en medio de la turbulencia es el verdadero desafío. No podemos educar igual a quienes son distintos; cada hijo es único y requiere comprensión según su autenticidad. El Papa Francisco nos recuerda que la esperanza nos permite mirar el futuro con amor y confianza.

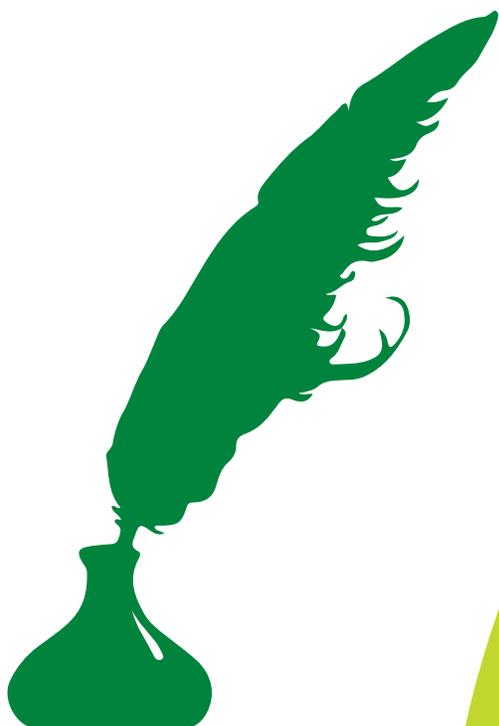
Enseñemos con serenidad, evitemos palabras innecesarias y recordemos que la calma es un bien social. Al final del día, no hay mejor legado para nuestros hijos que los recuerdos de un hogar lleno de paz.

"Ofrecer paz es la mejor forma de querer".



TALLER PARA PADRES

Sesión	Nivel	Tiempo	Contenido educativos	Experiencias de aprendizaje
4	Preescolar Primaria	Martes 18 marzo 18:30 – 19:30	Elegancia con base en comportamientos éticos: “aprender a decir...”	Conferencia
	Secundaria	Jueves 20 marzo 17:30 – 19:00		Taller
	Preparatoria	Jueves 20 marzo 19:00 – 20:30		



¡Perdonaré cada día
por haber tenido
equivocaciones y
fallos!

CARISMA

VIDA Y VOCACIÓN

La Cuaresma

Hno. Ignacio Carrasco OFS
Coordinador de Misiones



¡Que rápido ha pasado el tiempo! Hace un par de semanas festejamos el día del Amor y la Amistad, hace un par de meses los Reyes Magos nos traían regalos y hasta nos dábamos un fuerte abrazo por la Navidad y el Año Nuevo. Parece ser que después de muchas celebraciones, la esperanza y alegría que alguna vez habitaba en nuestros hogares se ha esfumado. Volvemos a nuestras actividades con normalidad y nos quedamos con la pregunta: ¿Ahora qué sigue?

Pues bien, lo que ahora sigue de la fiesta de Navidad es un tiempo de preparación muy importante. Así como para una carrera nos tenemos que ejercitar durante cierto tiempo, también tenemos que ejercitar y preparar nuestra alma para estar listos para lo que nos espera. Es por ello que durante cuarenta días tenemos la oportunidad de purificar lo que está mal y acrecentar el amor en nosotros. A este tiempo de preparación se le llama Cuaresma. La Cuaresma inicia el miércoles de ceniza. En ese día nos pondrán ceniza en nuestra frente y nos dirán: "Arrepiéntete y cree en el Evangelio". Nos tenemos que acordar que somos seres humanos, que nos podemos equivocar pero que siempre Dios está ahí para nosotros y más que dispuesto para perdonarnos. Es por ello que durante estos cuarenta días podemos renovar nuestro interior, practicando lo que el Evangelio nos pide: el ayuno, la oración y la limosna.

El ayuno lo podemos vivir dejando por un momento aquellas cosas que nos quitan tiempo y no son tan necesarias para nuestra vida. El sentir un poco de hambre o sed por un momento nos hace solidarios con aquellos que no tienen que comer o beber en su día y nos hace valorar aquello que tenemos y no nos damos cuenta. La oración es mantenerse en contacto con Dios, para que Él nos fortalezca cuando nos sintamos débiles y cansados. La oración nos guiará por el camino de esta Cuaresma. Finalmente, la limosna no es dar de lo que me sobra, de lo que ya tengo. La limosna es compartir con aquel que no tiene nada y no tiene forma de regresarlo. La limosna es dar aquello que más me cueste y darlo con verdadera alegría. El ayuno, la oración y la limosna son tres pilares donde la Cuaresma se sostiene.

Pero, ¿Por qué es importante prepararse?, ¿Qué es lo que nos espera? ¡Buena pregunta! Lo que nos espera es la fiesta más importante de toda la Iglesia (así es, más importante que la misma Navidad), se trata de la fiesta donde Jesús subió a la ciudad de Jerusalén para entregar su vida por nosotros, muriendo en una cruz. Pero es que no sólo murió, sino que, al tercer día, resucitó. Y eso es lo que finalmente nos espera a todos.

Por último, pongamos en nuestra oración las intenciones del Papa Francisco y recordemos su consejo de las Tres R's para vivir la cuaresma de una forma auténtica:

“Repara incansablemente, redime constantemente, reconcilia incondicionalmente”



LOS MAESTROS

¡El poder de Ser Mujer!

Ana María C. Cruz
Docente de Preescolar

El 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer, una fecha que no solo conmemora los logros alcanzados por mujeres a lo largo de la historia, también pone de relieve las luchas que aún persisten en la búsqueda de la equidad de género. Esta fecha tiene un gran significado, se convierte en un poderoso recordatorio de que las mujeres han enfrentado y continúan enfrentando diversas adversidades, pero también es un homenaje a la autonomía femenina que se ha fortalecido y se ha manifestado en múltiples formas.

A lo largo de la historia, el camino hacia el reconocimiento ha estado marcado por retos significativos, desde la lucha por el derecho al voto hasta la igualdad en el ámbito laboral y la vida pública. Sin embargo, el cambio ha sido impulsado por la tenacidad de mujeres valientes que se han levantado contra la opresión y la desigualdad. Este 8 de marzo, es fundamental reconocer como cada vez más mujeres están transformando sus luchas individuales en movimientos colectivos, creando un cambio social que resuena en todos los rincones del planeta.



Muchas mujeres, provenientes de diversas culturas y contextos, han encontrado en sus experiencias de vida la fuerza para hacer frente a la violencia de género, la discriminación y las barreras sociales. Historias de mujeres que han derribado estereotipos y han tomado las riendas de su futuro se están volviendo cada vez más comunes. Desde empresarias, hasta activistas que luchan por los derechos humanos, cada mujer en una variedad de formas que inspiran a las generaciones futuras.

Hoy, las redes sociales juegan un papel crucial en esta revolución. Plataformas digitales que han permitido a mujeres de todo el mundo compartir sus historias, conectar y organizarse para impulsar cambios significativos en sus comunidades. Eventos y marchas del 8 de marzo, por lo tanto, no solo son un espacio de reivindicación, sino también de celebración de la fortaleza inherente a ser mujer.

En conclusión, el 8 de marzo es un llamado a la acción y un espacio de reflexión sobre la historia de las mujeres y el futuro que aún estamos construyendo. Al enfrentar adversidades y transformar nuestras luchas seguimos avanzando hacia un horizonte donde la equidad de género no sea solo un ideal, sino una realidad concreta. La fortaleza y la solidaridad de las mujeres son la clave para desafiar y derribar las barreras que aún nos limitan. Es el momento de elevar nuestras almas y continuar el camino hacia un mundo más justo y equitativo.

¡Sigamos formando parte de esta gran historia y siempre orgullosas de ser Mujeres!



LOS MAESTROS

Día Internacional de la Mujer

María del Pilar Melgarejo
Docente de Primaria

A través de la historia las mujeres hemos desempeñado numerosos y diversos roles, algunos dados por nuestra propia naturaleza como el madres e hijas, otros de otorgados por los convencionalismos de la sociedad donde nos encontramos, como esposas y amas de casa, otros por altruismo, como el de enfermeras o cuidadoras durante las guerras y por supuesto muchos más por nuestras capacidades, talentos y preparación como investigadoras, deportistas, artistas y profesionistas en muchas áreas. Pero desgraciadamente esto no es igual para todo el género femenino, aún en nuestros días persiste una gran diferencia en la calidad de vida entre aquellas mujeres que pueden prepararse académicamente y llegar a destacar en ámbitos profesionales y aquellas otras que todavía se encuentran sometidas a viejas creencias y costumbres que las limitan, o que incluso, son víctimas de distintas formas de abuso y discriminación.





Cada 8 de marzo recordamos, entre muchas otras víctimas, a aquellas 129 mujeres calcinadas en 1908 por los dueños de una fábrica de algodón en Nueva York, tan solo por el hecho de haber reclamado sus derechos laborales; recordamos a tantas mujeres que han sido víctimas de feminicidios, que han sufrido diferencias injusticias en sus oportunidades de estudio, trabajo y salario, que han sufrido innumerables clases de abuso y han visto destruida su vida de diversas formas.

Deseo con gran fervor que llegue un día, también un 8 de marzo, en que las injusticias y las tragedias para la mujer hayan quedado tan atrás, que aun recordando con gran pena y profundo agradecimiento y respeto a quienes lucharon para abrir este penoso camino hacia la igualdad, todas las mujeres del mundo podamos alegrarnos y celebrar el haber conseguido la oportunidad de tener una vida plena, que todas las mujeres por igual, seamos libres de elegir nuestro destino y recibamos siempre un trato justo y equitativo.

Hoy todavía falta mucho por conseguir, hay países y pueblos donde las mujeres viven con grandes restricciones, sigue habiendo enormes injusticias y grandes desigualdades, por ahora nos toca seguir en la lucha, abriendo camino poco a poco, pero confío en que pronto llegue ese día en que todas podamos vivir plenamente la equidad de género.

LOS MAESTROS

Dejando huella, a través de la historia

Claudia Margarita Montiel
Titular de Secundaria



El Día de la Mujer fue institucionalizado por la ONU en 1975 para conmemorar la lucha de las mujeres trabajadoras, se celebra oficialmente desde 1994.

Hoy, en el Día Internacional de la Mujer, sintámonos orgullosas de nosotras y de todas las mujeres allá afuera porque hemos, a pesar de los desafíos personales y colectivos, llegado muy lejos. Hemos superado un sin fin de retos, hemos luchado por nuestros derechos y hemos demostrado nuestro valor una y otra vez.



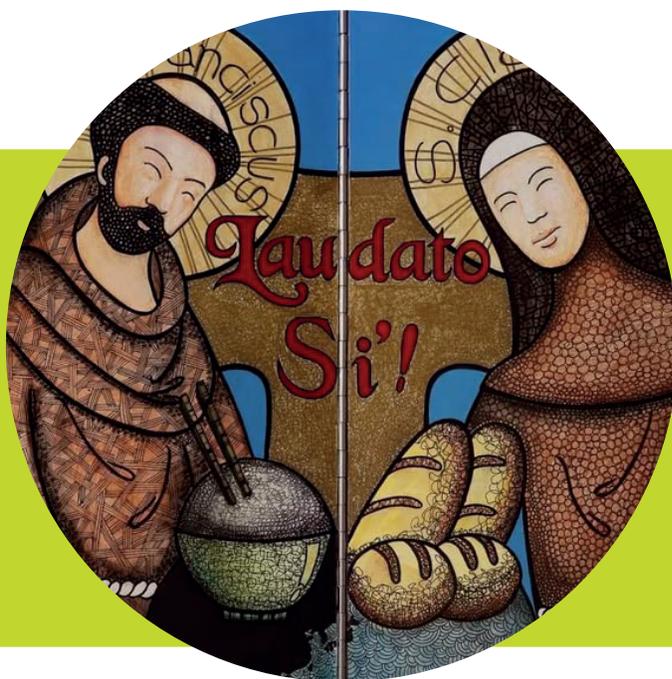
El poder femenino empieza por nosotras mismas, empieza de adentro, empieza con la autoconfianza, con el amor propio, con el poner límites y sobre todo empieza por saber nuestro valor.

Desde las mujeres que lucharon por el derecho al voto, hasta las que están liderando empresas, gobiernos y comunidades, cada una de ustedes ha dejado una huella en la historia y ha contribuido a hacer del mundo un lugar mejor.

A pesar de los avances en la igualdad de género, todavía queda mucho por hacer. Las mujeres enfrentamos discriminación en muchos aspectos de la vida, desde el acceso a la educación hasta la igualdad de remuneración en el lugar de trabajo. Pero a pesar de estos desafíos, las mujeres seguimos luchando y avanzando hacia un futuro más justo y equitativo.

Así que siéntete orgullosa de ti misma, de tu mamá, de tu abuela y de las mujeres de tu familia, de todo lo que has logrado y de todo lo que seguirás logrando en el futuro, de lo lejos que has llegado, continúa tu lucha, interna y pública, por lo que crees y por lo que te mereces que nunca es nada menos que lo mejor. Apoya a otras mujeres en su camino y nunca pierdas de vista tu propio valor y fortaleza.

Agradece a todas las mujeres que han hecho una diferencia en tu vida, tu mamá, tu abuela, tus maestras, tus amigas y compañeras, San Francisco de Asís nos recuerda el valor y la importancia a las mujeres a través de su relación con Santa Clara de Asís, una amistad pura basada en el respeto, se amaban con ternura llenos de cuidados el uno para el otro. Pero este amor mutuo era superado por el amor de ambos por Dios, por Jesucristo, por el Reino de Dios.



LOS MAESTROS

Agentes de cambio Constructores de sueños

Melissa Aguilar Ramírez
Docente de Preparatoria

Hoy, 8 de marzo, nos reunimos para conmemorar el Día Internacional de la Mujer, una fecha que nos invita a reflexionar sobre la lucha histórica de las mujeres por la equidad, el respeto y la dignidad. Me gustaría enviarles un mensaje de apoyo y reflexión a cada uno de nuestros estudiantes ya que solo a través de la reflexión seremos capaces de darle un nuevo significado y valor que le damos a esta fecha. Este día representa no solo un homenaje a las mujeres que han dejado una huella en nuestra sociedad, sino también una oportunidad para que cada uno de nosotros, reconozcan y abracen la fortaleza que reside en cada mujer que conocemos.

A lo largo de la historia, las mujeres han sido pilares fundamentales en la construcción de nuestra sociedad, aportando su fuerza, creatividad y resiliencia. Es indispensable mirar al pasado para fijar con confianza quiénes queremos ser en el presente, por lo que considero esencial abordar algunos conceptos que acompañan el día a día de mujeres en nuestra sociedad. El primero de ellos es la fortaleza, la cual se manifiesta en distintas formas: en las madres que trabajan incansablemente para brindar un futuro mejor a sus hijos, en las estudiantes que, a pesar de los obstáculos, persiguen sus sueños con determinación, y en las profesionales que rompen barreras en un mundo que a veces es adverso.

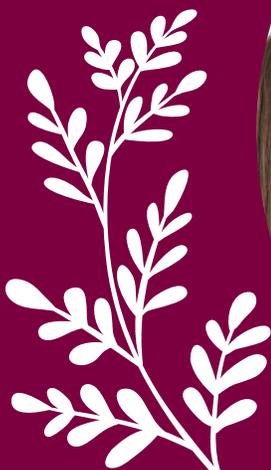


Por otro lado, esta fortaleza no tendría sustento sin las redes de apoyo que cada uno de nosotros tiene. Las amistades, la familia y las comunidades que juegan un papel crucial en el empoderamiento de las mujeres. Al trabajar en conjunto, pueden crear espacios seguros donde se fomente la colaboración y se celebren los logros de cada individuo. No duden en ser un apoyo para sus compañeras y, a su vez, en buscar apoyo cuando lo necesiten. La unidad es una herramienta poderosa en la lucha por la igualdad.

Reflexionar sobre el papel de la mujer en nuestra sociedad nos invita a cuestionar nuestras propias actitudes y creencias. ¿Cómo podemos contribuir a un cambio positivo? ¿Qué acciones podemos tomar para apoyar a las mujeres en nuestras comunidades? Desde la educación y el respeto hasta la promoción de políticas que garanticen la igualdad, cada uno de nosotros tiene un papel que desempeñar.

Finalmente, la honestidad es un valor clave que debe guiar sus acciones y decisiones. Promover una cultura de transparencia y sinceridad no solo fortalecerá sus relaciones, sino que también contribuirá a un entorno más justo y equitativo. La honestidad en el diálogo sobre las realidades que enfrentan las mujeres es esencial para derribar estigmas y prejuicios que aún persisten en nuestra sociedad.

En este Día Internacional de la Mujer, los invito a reflexionar sobre la fortaleza, las redes de apoyo y la honestidad, que cada uno de ustedes se comprometa a ser un agente de cambio, a fomentar la igualdad y a celebrar el invaluable papel de las mujeres en nuestra sociedad. Juntos, podemos construir un futuro donde cada persona, independientemente de su género, tenga la oportunidad de destacar y alcanzar sus sueños.



EMILIO

DICE

Autoras Mexicanas y sus Aportes a la Literatura

Elena Chico

Biblioteca Secundaria y Preparatoria



La literatura mexicana ha sido una de las más ricas y diversas del mundo, no solo por su gran repertorio de géneros y estilos, sino también por la multiplicidad de voces que han surgido a lo largo de su historia. Las autoras mexicanas han sido fundamentales en la configuración y expansión de este legado literario. Desde tiempos coloniales hasta la contemporaneidad, las mujeres escritoras han enfrentado y superado innumerables obstáculos para dar a conocer sus voces, sus realidades y sus luchas.



A través de sus obras, las autoras mexicanas han abordado temas tan variados como el amor, la violencia, la identidad, la política, la opresión de género y las injusticias sociales. Su contribución no sólo ha enriquecido la literatura, sino que también ha sido crucial en la evolución del pensamiento social y cultural en México.

Muchos de los textos escritos por mujeres mexicanas tienen un fuerte componente feminista, al desafiar las estructuras de poder dominadas por los hombres y presentar historias de mujeres luchadoras, resistentes y complejas. Desde la emblemática figura de Sor Juana Inés de la Cruz en el Siglo XVII, hasta las voces contemporáneas como las de Rosario Castellanos, Laura Esquivel y muchas otras, las autoras mexicanas han sido pioneras en la búsqueda de justicia, igualdad y visibilidad. Conozcamos un poco sobre ellas:

1. Sor Juana Inés de la Cruz (1648-1695)

Sor Juana Inés de la Cruz es una de las figuras más emblemáticas de la literatura barroca. Su obra abarca poesía, teatro y ensayos, en ella aborda temas como el amor, la naturaleza, la razón y el conocimiento. Su famoso ensayo "Respuesta a Sor Filotea de la Cruz" es un manifiesto en defensa de los derechos de las mujeres al acceso al saber y la educación.

2. Rosario Castellanos (1925-1974)

Rosario Castellanos fue una de las escritoras más influyentes del siglo XX en México. Su obra reflexiona sobre la condición de la mujer y la discriminación hacia los pueblos indígenas. Su novela más conocida, "Oficio de tinieblas", aborda la vida en Chiapas y denuncia las injusticias sociales. Castellanos también destacó como poeta y ensayista, siendo una voz clave en la lucha por la igualdad de género y la justicia social.

3. Laura Esquivel (1950-)

Laura Esquivel es mundialmente conocida por su novela "Como agua para chocolate" (1989), que mezcla elementos del realismo mágico con la cocina tradicional mexicana. La obra de Esquivel explora temas como el amor, la pasión y la opresión social, particularmente la lucha de las mujeres en contextos familiares rígidos y patriarcales. La novela, que fue adaptada al cine, se ha convertido en un ícono de la literatura latinoamericana.

Estas autoras, entre muchas otras, no solo han enriquecido la literatura mexicana, sino que han sido pioneras en la lucha por los derechos de las mujeres, la justicia social y la visibilidad de las voces marginalizadas. Sus obras siguen siendo relevantes y continúan inspirando a nuevas generaciones de lectores y escritores en México y en todo el mundo.



TESTIMONIOS

CSB

Respeto en la Institución

Nicte Isabel Martínez
Estudiante de Primaria Baja

Es tratar a los demás como me gustaría que me traten a mí, no tocar las cosas de los demás sin permiso, no burlarse de los demás por su físico, por cómo se viste o hablan escuchar a los demás sin interrumpir, respetar el turno de los demás, no rebasar en las filas, seguir las instrucciones y reglas, no decir groserías.





“Señor, hazme un instrumento de tu paz”

San Francisco de Asís

Av. Río Mixcoac #125
Col. Insurgentes Mixcoac,
C.P. 03920, Ciudad de México
5555636300
5555636672

www.csb.edu.mx



