



COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR

Formar para construir un mundo fraterno

LA VOZ DE ASÍS

CSB

• NOVIEMBRE 2025 •





ÍNDICE

01
EDITORIAL

02
APRENDER A APRENDER

03
CAMINANDO JUNTOS

05
CARISMA, VIDA Y VOCACIÓN

06
LOS MAESTROS

07
EMILIO DICE

08
ENTRE PADRES Y MADRES DE FAMILIA SPF

09
GUBBIO DICE



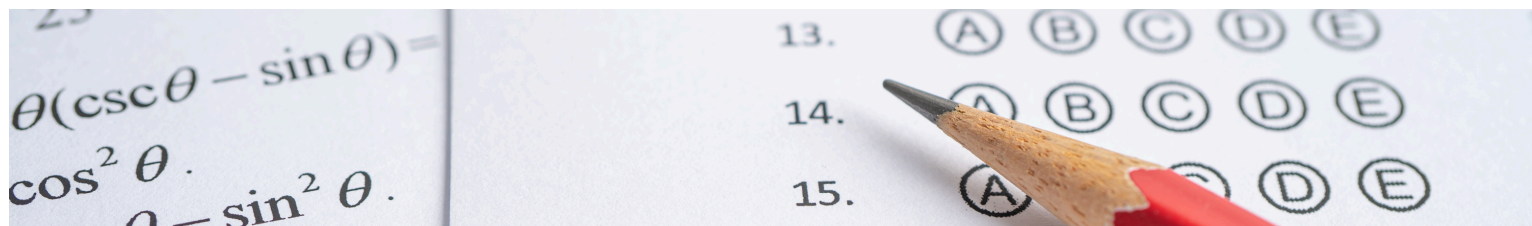
EDITORIAL



¡PAZ Y BIEN!

En este mes de noviembre, como comunidad educativa franciscana que acompaña a estudiantes desde Jardín de Niños hasta Preparatoria, somos invitados a reflexionar sobre la santidad como un camino cotidiano. La santidad no es un ideal distante ni reservado para unos cuantos; se construye día a día a través de gestos sencillos de amor, respeto, responsabilidad y servicio. Cada acción que nace del bien nos acerca a ese horizonte de vida plena que Dios sueña para cada uno.

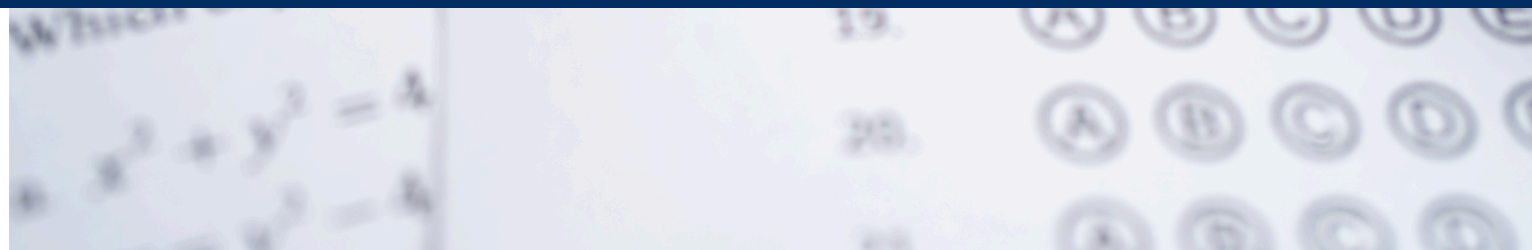




APRENDER A APRENDER

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA TUS EXÁMENES

DEPARTAMENTO DE ATP PRIMARIA



Para empezar a crear nuestra propia estrategia de relajación en nuestros exámenes es importante primero identificar la sensación que nos genera la palabra EXAMEN puede manifestarse físicamente con palpitaciones, sudoración, náuseas, nerviosismo. Con la finalidad de no generar estas situaciones es importante tener pensamientos positivos, con el objetivo de no verlo como un obstáculo si no como una motivación de poder realizar un desafío para nuestro conocimiento y experiencias de vida.

Para una adquisición adecuada de los conocimientos es esencial tener un equilibrio en su desarrollo emocional.

Buscar dependiendo de tu estilo de aprendizaje una guía visual, auditiva o kinestésico que pueda apoyarte de forma inconsciente para generar un conocimiento estratégico que se te facilite memorizar y entender más el tema.

Visual: una hoja con idea remarcadas con marca textos de colores.

Auditivos: realizar un audio que pueda escuchar como si fuera un audio libro con los temas e ideas principales del tema.

Kinestésico: realizar una proyección del tema del cual sea una idea sensorial que nos apoye en poder crear un pensamiento significativo para generar la asimilación del tema con solo relacionarlo.

La relajación viene desde la parte de la cual ya tienes los conocimientos vistos previamente y entendimiento del tema a tratar.

Nos apoyaremos también de dormir bien (El descanso es esencial para generar esta estabilidad).


Recordar momentos agradables en los cuales nos genere una emoción satisfactoria.





CAMINANDO JUNTOS

*ESCUELA PARA PADRES: CULTURA VOCACIONAL Y
PROYECTO PERSONAL DE VIDA
CON LA DRA. MARVEYA VILLALOBOS*



La verdadera felicidad se refleja en la alegría de construir un proyecto personal de vida con sentido y trascendencia. La vocación es un llamado a la vida, presente en cualquier estado que elijamos, y se descubre a través de la reflexión interior y la gratitud cotidiana por lo que somos y tenemos.

El proyecto personal de vida implica planear y proyectar el futuro, respondiendo preguntas esenciales: qué hago, para qué lo hago y cómo lo hago. Se trata de una planeación prospectiva, donde cada persona se proyecta a cinco años y traza metas en armonía con su espiritualidad, identidad y misión personal, definiendo el tipo de persona que desea llegar a ser.

Este camino nos brinda la oportunidad de reinventarnos día a día, buscando fines educativos que ayuden a descubrir la vocación, fortaleciendo la sociabilidad, y asumiendo la misión universal de ser buenas personas.

La vocación se concreta en diferentes dimensiones: en lo personal, al trabajar en el desarrollo propio; en lo familiar, al asumir roles como madre, padre o hijo con responsabilidad; en lo social, al aportar al bien común; y en lo institucional, al vivir con compromiso en los espacios donde nos formamos y trabajamos.

El objetivo de generar un proyecto personal de vida es acompañar a cada persona en el descubrimiento de su misión, de modo que logre integrar sus talentos, valores y sueños en un camino de plenitud y servicio. En definitiva, todos estamos llamados a vivir una vida buena, consciente y orientada hacia el amor, la fraternidad y la realización plena.





CALENDARIO

*ESCUELA PARA PADRES: CULTURA VOCACIONAL Y
PROYECTO PERSONAL DE VIDA
CON LA DRA. MARVEYA VILLALOBOS*



ENERO 2026

Martes 24

Propósito de vida y plan de vida

Jueves 26

Propósito de vida y plan de vida

Martes

17:30 a 19:00 horas

Preescolar y Primaria Baja

FEBRERO 2026

Martes 24

Formación: persona e identidad

Jueves 26

Formación: persona e identidad

Martes

19:00 a 20:30 horas

Primaria Alta

MARZO 2026

Martes 17

Valores y virtudes: vida buena

Jueves 19

Valores y virtudes: vida buena

Jueves

17:30 a 19:00 horas

Secundaria

MAYO 2026

Martes 19

Gratitud

Jueves 21

Gratitud

Jueves

19:00 a 20:30 horas

Preparatoria



CARISMA, VIDA Y VOCACIÓN

TODOS LOS SANTOS: MODELOS DE VIDA

DEPARTAMENTO DE PASTORAL

HNO. RUBÉN ACUÑA ORTIZ, SFIC.



Cada año, al celebrar la Solemnidad de Todos los Santos, la Iglesia nos invita a reconocer a esa gran multitud de hombres y mujeres que, a lo largo de la historia, han vivido el Evangelio con fidelidad, alegría y entrega. No solo recordamos a los santos conocidos, sino también a todos aquellos que, quizá de manera silenciosa, dieron testimonio del amor de Dios en su vida cotidiana.

Para nuestra comunidad educativa, que acompaña a niñas, niños y jóvenes desde Jardín de Niños hasta Preparatoria, esta celebración es una oportunidad para descubrir que la santidad es un camino posible y cercano. Los santos no fueron personas perfectas, sino seres humanos que aprendieron a confiar, a amar y a servir con un corazón disponible. Su ejemplo nos muestra que la santidad se construye en lo ordinario: en la generosidad, la paciencia, la humildad, el perdón y la capacidad de poner nuestros dones al servicio de los demás.

Hoy, más que nunca, necesitamos modelos que inspiren a nuestros estudiantes a vivir con esperanza, a buscar el bien y a construir un mundo más fraterno. Los santos, con su diversidad de historias y vocaciones, nos recuerdan que cada uno tiene un lugar único en el plan de Dios y que la santidad florece cuando vivimos con autenticidad y amor.

Que esta festividad nos anime a seguir su ejemplo, reconociendo que todos estamos llamados a la santidad y que, con pequeños gestos de bondad y entrega, podemos reflejar la luz de Cristo en nuestra comunidad.





LOS MAESTROS

EL CUIDADO DEL PLANETA

COORDINACIÓN PRIMARIA



El Cuidado del Planeta tiene como propósito crear conciencia sobre la importancia de proteger nuestra Casa Común y promover acciones que ayuden a preservar los recursos del planeta para las generaciones futuras.

Tenemos en nuestras manos una oportunidad para reflexionar sobre la relación entre los seres humanos y la naturaleza y la importancia del cuidado de nuestro Planeta. Gobiernos, instituciones educativas, empresas y comunidades realizan actividades como reforestaciones, limpiezas de playas, campañas de reciclaje y talleres sobre sostenibilidad. Estas acciones buscan fomentar una cultura ambiental basada en la responsabilidad y el respeto hacia todos los seres vivos, esto ha generado consecuencias positivas para la Tierra, la salud y el bienestar general de la humanidad.

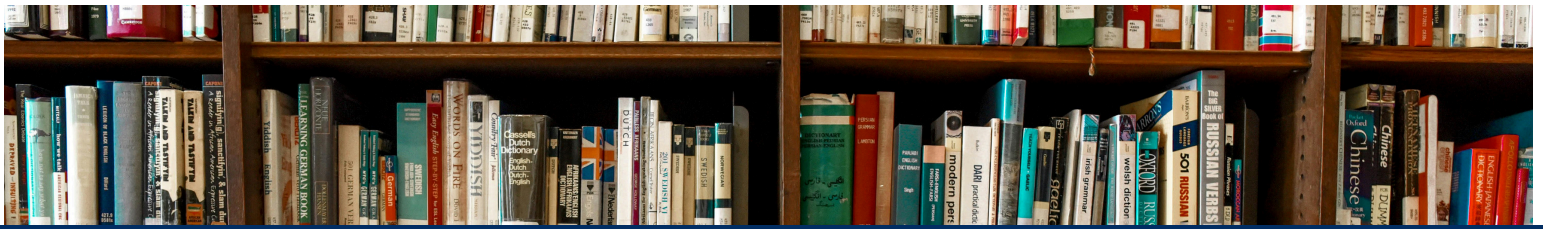
No es solo una tarea de un día, sino un compromiso diario. Cada pequeño gesto como ahorrar agua, reducir el uso de plásticos, utilizar transporte sostenible o apoyar energías limpias contribuye a un cambio global. En un contexto donde el cambio climático y la contaminación son desafíos urgentes, el Día Internacional del Cuidado del Planeta nos recuerda que aún estamos a tiempo de actuar y construir un futuro más equilibrado y saludable.

Es una llamada global a la acción para buscar soluciones y comprometerse con cambios que marquen la diferencia en la protección del medio ambiente.

Millones de personas participan en actividades educativas y de sensibilización, como plantar árboles, crear carteles y realizar investigaciones sobre el impacto de los residuos.

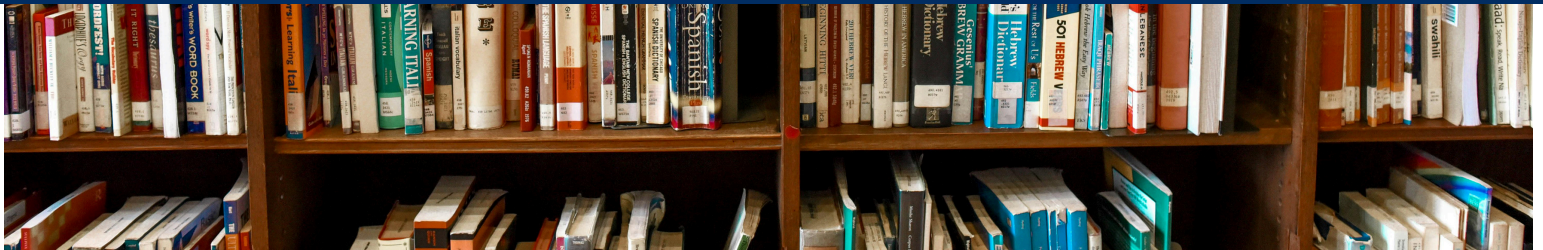
Es una oportunidad para promover el consumo de productos locales, la agroecología y la adopción de prácticas sostenibles.

Cuidar nuestra Casa Común día a día es, en esencia, celebrar la vida misma y reconocer que el bienestar de la humanidad depende del equilibrio y la salud de nuestro planeta.



EMILIO DICE

LECTURAS QUE INSPIRAN A LA SANTIDAD BIBLIOTECA

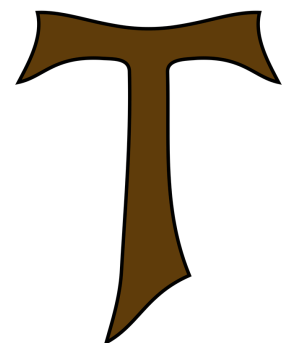


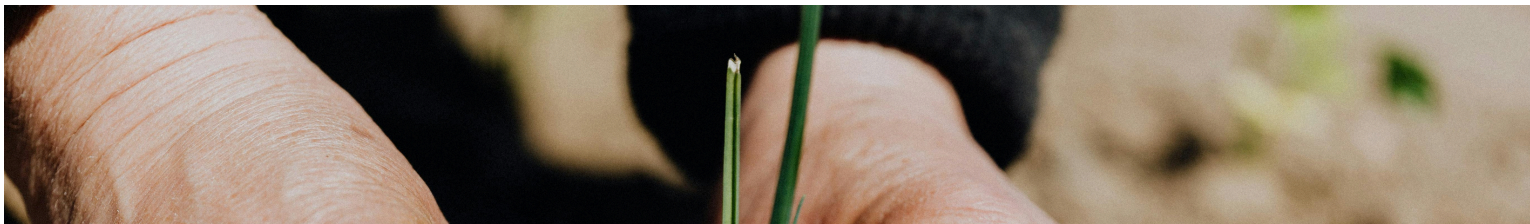
La vida de los santos es una fuente inagotable de inspiración para niños, jóvenes y adultos. A través de sus historias descubrimos que la santidad se vive en lo cotidiano: en la bondad, la entrega, la perseverancia y el amor hacia Dios y hacia los demás. Por ello, este mes recomendamos una selección de libros que permiten conocer mejor a hombres y mujeres cuya vida sigue iluminando nuestro camino. Estas lecturas son ideales para animar a nuestros estudiantes, desde Jardín de Niños hasta Preparatoria, a descubrir modelos de fe auténtica y cercana.

- 1.San Francisco de Asís: El pobrecillo de Dios
- 2.Historia de un Alma Santa Teresita del Niño Jesús
- 3.El Diario de Santa Faustina Kowalska
- 4.El peregrino ruso
- 5.San Antonio de Padua: El santo milagroso

- 6.Pier Giorgio Frassati: Un joven de las bienaventuranzas
- 7.Santa Clara de Asís: Luz de la Iglesia
- 8.San José: Varón justo y fiel
- 9.Don Bosco: Maestro y padre de la juventud
- 10.Los mártires de la Iglesia primitiva

Esta selección busca motivar a las familias a acercarse a la lectura espiritual y a descubrir, mediante estas vidas ejemplares, que la santidad es una invitación para todos. Que cada página leída fortalezca nuestro camino hacia un mundo más fraterno, solidario y lleno de luz.





ENTRE MADRES Y PADRES DE FAMILIA

*CUIDAR LAS COSAS
SOCIEDAD DE PADRES DE FAMILIA*



El respeto a la persona implica conocer y sentir que no se debe disponer de lo que no es nuestro, y si en un momento determinado necesitamos de algo que no es nuestro, debemos de contar con la aprobación de su dueño, también debemos cuidar las cosas de otros, como si fueran nuestras. Es importante que los niños entiendan desde pequeños que cada uno es responsable de sus pertenencias. No tomar lo que no nos pertenece, es un valor a formar desde las primeras edades de la vida y se llama Honestidad. Un niño pequeño aún no tiene noción de lo que le pertenece o no, es un momento en el que todo lo quiere para sí; sin embargo, en la medida que va creciendo y se desarrolla emocionalmente, comprende lo que es suyo y lo que no lo es. Aprende a valorar lo que tiene y aprende a cuidarlo.

Respetar a los demás, también es saber apreciar, reconocer y cuidar el trabajo de los demás, por ejemplo, no destruir o bloquear el trabajo de otras personas, tal como la limpieza del espacio donde estamos, el cuidado del mobiliario en la escuela, los útiles de los compañeros, el cuidado de los árboles del parque, etc.

Las pláticas constantes en un entorno familiar amigable y rodeado de amor, será la mejor forma de saber qué es lo que está pasando. El amor es la base de toda buena relación. Cuidemos de la salud, física y emocional de nuestros hijos, inculcando valores y manteniendo una buena comunicación familiar.

NUESTRA CASA COMO PRIMERA ESCUELA DE VALORES

GUBBIO DICE

¡SONRÍE!



¡SONRÍE!

Una sonrisa
cuesta poco
pero produce
mucho
(Charles Chaplin)



La sonrisa

La sonrisa es un gesto universal, que forma parte de nuestro lenguaje no verbal, que nos cambia el semblante, que expresa diferentes emociones y además es contagiosa. Una “sonrisa genuina” se asocia con confianza, seguridad en uno mismo, cercanía y bienestar emocional, genera confianza en los demás y mejora las relaciones interpersonales.

Sonreír trae muchos beneficios a nuestras vidas, equilibra nuestra salud física y mental y a nuestra salud y a nuestro aspecto físico, nos relaja, estimula nuestro sistema inmunológico, mejora la calidad de sueño, combate la ansiedad y el estrés, mejora la salud de corazón y pulmones, reduce las contracturas, afronta la depresión, minimiza la sensación de dolor, mejora la creatividad y la imaginación, nos vuelve más positivos, más productivos, genera confianza, conexión con otras personas, fomenta el desarrollo emocional del niño y la niña en la etapa de infantil.

En el ámbito familiar, mejora las relaciones entre padres e hijos, transmite serenidad y fomenta un ambiente relajado en el que todo fluye mejor.

Sin embargo, una sonrisa no siempre transmite los mismos tipos de emociones.

- Sonrisa de recompensa. Transmite positividad.
- Sonrisas de tranquilidad. Es una forma de acercarnos a los otros mostrando que tenemos buenas intenciones.
- Sonrisas dominantes. Implica un intento de manipulación, comunica cierto desprecio o burla.
- Sonrisa falsa. Puede intentar tapar una mentira.
- Sonrisa triste. Transmite melancolía.
- Sonrisa educada. Muestra de cortesía.
- Sonrisa coqueta. Tímida y picaresca.
- Sonrisa avergonzada. Trata de disimular el miedo que se presenta ante ciertas situaciones sociales.
- Sonrisa de Dúchenne. La más poderosa. Involucra los ojos y todos los músculos de la cara, haciendo que las personas se vean con más confianza, más auténticos y más amigables.

Y ahora sabiendo los beneficios de sonreír podemos concluir que no hay ninguna cosa seria que no pueda decirse con una sonrisa, así es que ... Sonríe, después encuentras el motivo.

**FORMAR
PARA
CONSTRUIR
UN MUNDO
FRATERO**

COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR

**WWW.CSB.EDU.MX
RÍO MIXCOAC #125,
COL. INSURGENTES MIXCOAC,
BENITO JUÁREZ, 03920
CIUDAD DE MÉXICO, CDMX**