



COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR
Formar para construir un mundo fraterno

La voz de Asís

Núm.13 Vol3. Octubre 2024



EDITORIAL

CSB

Octubre es un mes especial en el calendario de nuestra comunidad educativa, ya que celebramos el legado de San Francisco de Asís, un hombre cuyos valores y enseñanzas continúan iluminando nuestro camino en la educación integral de nuestros estudiantes. En este tiempo de reflexión y gratitud, recordamos y celebramos los valores que San Francisco nos heredó: la misericordia, la libertad, la oración, la pureza, la fraternidad, la minoridad, la armonía con la naturaleza y la paz.

Estos valores nos preparan no solo para sobresalir académicamente, sino también para convertirnos en ciudadanos compasivos y conscientes, dispuestos a hacer del mundo un lugar más fraterno. Como educadores, continuaremos guiando en este viaje hacia la excelencia humana, espiritual y académica.





CONTENIDO

CSB

Editorial 01

Aprender a Aprender 03

Caminando Juntos 05

Carisma, Vida y Vocación 07

Los Maestros 09

Emilio Dice 17

Testimonios 18

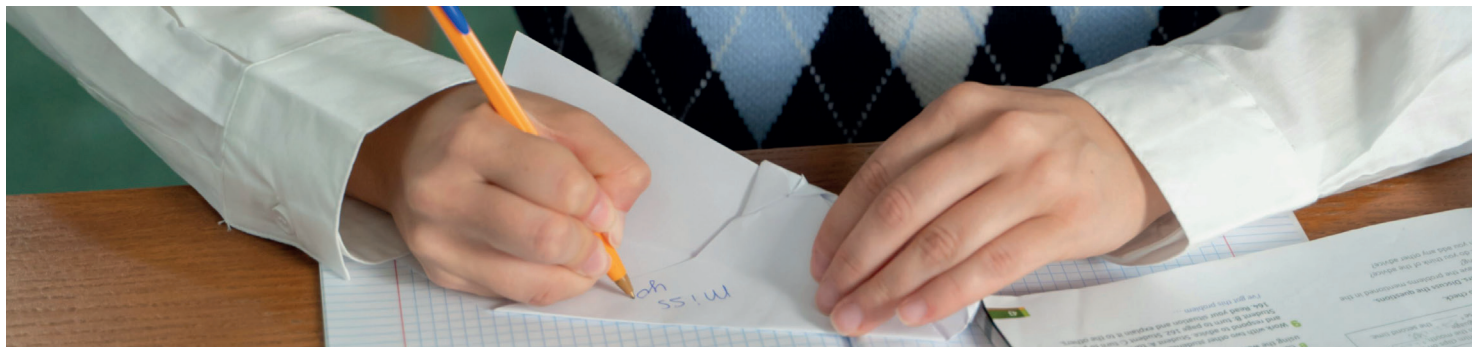
APRENDER A APRENDER

Manejo del estrés en época de exámenes.

Patricia de Jesús Silva Real
Psicóloga de Primaria

En la actualidad la palabra examen es sinónimo de estrés y ansiedad para la mayoría de estudiantes, ya que, entre auto exigencia, acompañada de las altas expectativas por parte de los padres y maestros, la falta de hábitos y ambientes competitivos, generan en el estudiante ansiedad, donde experimenta miedo y preocupación excesiva por enfrentar un examen.

Dicha ansiedad puede manifestarse a través de síntomas tanto físicos, psicológicos y conductuales. Entre los síntomas físicos se encuentran el dolor de cabeza, dolor de estómago, sudoración excesiva, palpitaciones y temblores, los cuales aparecen como respuesta ante el estrés, generando en quien lo experimenta falta de concentración y bloqueo. De igual manera existen manifestaciones conductuales, entre los que destacan: miedo intenso, preocupación constante, dificultad para concentrarse, irritabilidad e insomnio. Esto se acompaña de evitación y/o rechazo hacia el estudio, así como bajo rendimiento escolar. Por lo que reconocer y abordar estos síntomas es fundamental para manejar el estrés y mejorar el rendimiento académico.



Por lo anterior es importante que se prepare al alumno anticipadamente para ayudarlo a manejar sus niveles de estrés de la mejor manera, así que toma en cuenta lo siguiente:

1. Establece horarios: Es importante dedicarle tiempo todos los días a repasar lo visto en la escuela, y no dejarlo hasta el día del examen, así evitarás que se acumule tanta información y termines agobiado.

2. Busca el lugar propicio: Tener un espacio tranquilo, ordenado y bien iluminado te ayudará a concentrarte y estudiar mejor.

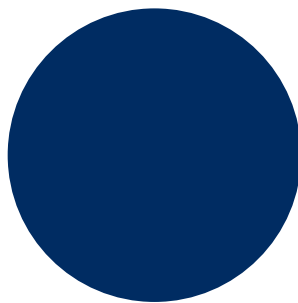
3. Plantea objetivos: El tener en claro que se espera o hasta donde debes llegar ayuda a organizar tus ideas, de esta manera te enfocas en lo que realmente es importante.

4. Técnicas de relajación: Existen una gran variedad de formas y/o técnicas para relajarte, entre las que están la música sobre todo las melodías de Mozart, ejercicios de respiración.

5. Cuida tu alimentación: Parte importante para manejar el estrés de los exámenes es lo que comes, por lo que debes evitar sobre todo antes del examen ingerir alimentos procesados (comida rápida), así como alimentos grasos, picantes y/o muy condimentados, ya que son de difícil digestión.

6. Duerme lo suficiente: Es primordial que el alumno tenga hábitos de sueño acordes a su edad, ya que esto genera que el cerebro esté alerta a enfrentar cualquier situación que se le presente.

En conclusión, recordemos que todo conocimiento necesita de tiempo y práctica, para aprender a superar el estrés sobre todo en época de exámenes no es diferente, esto no se dará de la noche a la mañana, por lo que el tener buenos hábitos y saber controlarlo te ayudará a enfrentar de manera saludable y con un mejor resultado tus exámenes.



CAMINANDO

JUNTOS

“Vocación de los padres: ¡Cuidado de los hijos! Ejercicio de las Virtudes Humanas”

Resumen Dra. Marveya Villalobos
Escuela para Padres

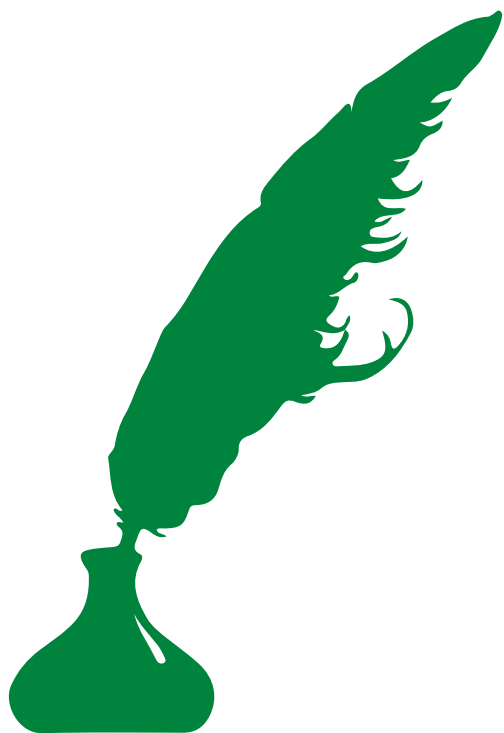
El Colegio Simón Bolívar, les extiende una cordial invitación a participar en la Escuela para Padres con el tema “Vocación de los padres: ¡Cuidado de los hijos! Ejercicio de las Virtudes Humanas”, es un taller diseñado para brindarles herramientas y conocimientos que les permitan apoyar de manera efectiva el desarrollo integral de sus hijos. Este ciclo de talleres será impartido por la Dra. Marveya Villalobos, especialista en temas de educación.



TALLER PARA PADRES

Inscripción:
\$200 pesos por un
padre o madre, o \$300
pesos por ambos.

Sesión	Nivel	Tiempo	Contenido educativos	Estrategia de aprendizaje
1	Preescolar Primaria	Martes 8 octubre 18:30 – 19:30	Alegría de vivir: aprender a cuidar dando afecto	Conferencia
	Secundaria	Jueves 10 octubre 17:30 – 19:00		Taller
	Preparatoria	Jueves 10 octubre 19:00 – 20:30		



¡Qué alegría vivir
sintiéndose
vivido!

CARISMA

VIDA Y VOCACIÓN

La importancia de los valores de San Francisco de Asís

Hno. Rubén Acuña Ortiz
Coordinador de Pastoral

San Francisco de Asís logró hacer de Cristo el centro de su vida para con Dios y con los hombres, en su época fue un grito elevado para generar conciencia y congruencia en sus conciudadanos, en el tiempo de Francisco de Asís, año 1209, las luchas por el poder eclesiástico y del mundo cegaban a los hombres y estos sin medida alguna pasaban por encima de cualquier persona o situación para alcanzar su cometido.

Francisco teniendo el Evangelio como programa de vida, logra ser ejemplo para todos los hombres y mujeres de la época, enalteció los valores más esenciales sobre todo el de la fraternidad. Es necesario también en nuestros días que todos nos comprometamos a vivir los valores en cada uno de los ambientes en los que nos desarrollamos. Cada día es más necesaria la presencia de personas que encarnen los valores pues la descomposición del tejido social es una realidad que se va acercando aceleradamente a nuestras familias y a nuestras comunidades.



Busquemos hacer vida los valores del Reino y los valores de nuestra institución.

MISERICORDIA

Manifestación del amor evangélico, disposición ante las necesidades del que sufre.

LIBERTAD

Capacidad de tomar decisiones, fundada en la verdad.

PAZ

Establecer relaciones armónicas con Dios, las personas y los demás seres de manera respetuosa.

ORACIÓN

Encuentro del hombre con Dios en el que dialoga con Él.

PUREZA

Amar a Dios con alma y corazón limpio.

FRATERNIDAD

Experiencia cercana, cordial, cariñosa, delicada y alegre con el hermano.

MINORIDAD

Actitud de servicio y desprendimiento.

ARMONÍA CON LA NATURALEZA

Cuidado y defensa de la vida y la naturaleza.

¿Sabías que el 22 de octubre celebramos una fiesta HFIC?



Cada 22 de octubre la familia HFIC celebra la fiesta del Niño Jesús fundador, en esta fiesta recordamos el gran amor que Dios no tiene y que manifestó a la madre Clara Aguilera a través de su amado hijo Nuestro Señor Jesucristo. El niño Jesús se apareció en repetidas ocasiones a la madre Clarita Aguilera HFIC y le confesó ser el fundador de la congregación de las Hermanas Franciscanas de la Inmaculada Concepción. Hoy a 150 años de haber sido fundada la congregación damos gracias a Dios por hacer patentes sus promesas pues en efecto ¡Elevó a gran perfección esta obra de su amor!

LOS MAESTROS

Reflexión con motivo de la Semana Seráfica

Miriam Yazmín Valadez Rostro
Docente de Preescolar

En el tiempo que llevo de conocer parte de la vida de San Francisco de Asís, he aprendido a valorar todo lo que Dios creo y que nos brinda, también a saber escuchar esos mensajes y llamados que se me presentan a través de las acciones a las que me enfrento día a día así; como a las personas que coinciden en mi camino y siempre me enseñan algo. Para San Francisco de Asís, la oración fue profunda y primordial en su vida para mí la oración me ha permitido un encuentro con Dios y conmigo misma y me ha dado la oportunidad de acercarme y poder agradecer por todo lo recibido, aunque he pasado pruebas difíciles he logrado superarlas en unión familiar y en comunión con la fe en Dios.



Me he dado cuenta de mi crecimiento y mi fortaleza aún en momentos difíciles, quiero ser semilla de bien, para poder dar algo de mí, siendo ejemplo y vivir valorando lo que tengo, esa pobreza interior me libera de tener una vida sin sentido, como el Santo de Asís, que renunció a todo lo material para poder servir, considero nos vuelve más humanos y a ser hermanos en fraternidad. Me resta decir gracias por la vida, por el camino recorrido, por las enseñanzas adquiridas en sus diferentes etapas, hoy en especial por la dicha de esta nueva faceta que estoy por comenzar, la recibo como una bendición y trabajaré para servir con amor. La felicidad son instantes, por eso disfrutemos de ella cuando sea parte de nuestra vida yo me siento feliz por la etapa que estoy pasando, por las personas que amo y también preparada para afrontar las adversidades con fe y humildad. Comenzar las veces que sea necesario con fe, nos lleva a encontrar una luz en el camino en señal de que siempre habrá mejores días que agradecerle a la vida.

Paz y Bien

LOS MAESTROS

Día Mundial del Docente Educadores del Mañana

Ana Ivonne Martínez Martínez
Docente de Primaria

El día mundial del docente celebrado el 5 de octubre, reconoce la labor esencial de los educadores en la formación de las generaciones futuras.

Hoy celebramos nuestra profesión, recordando que enseñar es una de las tareas más valiosas. Cada día, tenemos la oportunidad de inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes.

Este día es una ocasión para valorar su dedicación y el impacto que tiene en la sociedad, fomentando el desarrollo personal y profesional de sus estudiantes. Además, se busca promover la colaboración y el respeto hacia la profesión docente a nivel global.





Este día es una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de los educadores en nuestras vidas y en la sociedad.

Los docentes son guías y mentores que no solo imparten conocimientos, sino que también inspiran a sus estudiantes a alcanzar su máximo potencial.

A través de su dedicación crean un ambiente de aprendizaje donde la curiosidad y la creatividad pueden florecer. Celebrar este día es reconocer el impacto que tiene en el futuro formando generaciones críticas y comprometidas.

¡Agradecemos a cada uno de los docentes por su esfuerzo, dedicación, arduo trabajo y pasión por enseñar! ¡Sigamos trabajando juntos para crear un entorno de aprendizaje enriquecedor, donde cada alumno pueda descubrir su potencial! Su labor es fundamental para construir un mundo mejor.

Formar para construir un mundo fraterno

LOS

MAESTROS

Día Mundial de los Docentes

Tania Betzabel García González
Docente de Secundaria

En el marco conmemorativo del día Mundial de los Docentes, este 5 de octubre de 2024 celebramos con algarabía que hace 30 años la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), estableciera una fecha para recordar y reflexionar sobre el quehacer docente a través de la historia.

En este sentido, las siguientes líneas palpan una breve reflexión de lo que hoy significa ser docente.

¿Qué significa la docencia hoy?

Esta pregunta resulta esencial para quienes ejercemos el oficio más transformador de las conciencias y el diseño vital de las personas. Ser docente significa, hoy más que nunca, compartir la responsabilidad deslumbradora de contribuir para que las personas cambien su entorno, persigan utopías con las herramientas contemporáneas. La docencia es una misión con los desafíos de estos tiempos, sin reliquias de una época en la que enseñar significaba «saber» y «transmitir conocimientos». Hoy, existe una rivalidad con los medios de comunicación, en los soportes, en los materiales digitales que ponen cualquier contenido e información al alcance de todos, a la distancia de un clic.



Un viejo proverbio estipula que «el maestro no llena la olla, sino que prende el fuego». Ahí reside una de las posibles respuestas a la pregunta central: si lo primero colma, lo segundo enciende. Enseñar hoy consiste en proporcionar una base cultural sólida, despertar el interés, incendiar esa llama de la curiosidad, entusiasmo y ganas de saber que, una vez ardiente, los acompañará toda la vida.

El/la docente está en una compleja telaraña diaria con la tarea de tejer los hilos en una red con diferentes y entrelazadas anclas: los alumnos, la familia, la comunidad, los colegas, la institución escolar, el contenido del aprendizaje, la motivación, los procesos activados y necesidades educativas. Cada anclaje es vinculante y el docente trabaja los equilibrios posibles. No toca un anclaje/hilo sin que el movimiento sea percibido por los demás porque la red es interdependiente en cada acción, pensamiento y comunicación. La docencia es un observatorio: imaginamos y enfrentamos el futuro inmediato.

Cuáles tecnologías mejorarán y qué humanismo tendrán en sus vidas próximas nuestro alumnado. La aspiración es el desarrollo de habilidades, capacidades y emociones sólidas para la innovación original. También, competencias disciplinares, psicopedagógicas, metodológico-didácticas, organizativas y relacionales, en contextos cambiantes para reconocer y valorar todas las diferencias individuales y convertirlas en oportunidades de aprendizaje. Además, sentir la emoción de contribuir a la elección de un destino en el espacio infinito del conocimiento, con inclusión y sin prejuicios. Es guiarnos en el camino del bien y de la fe.

La docencia es el instrumento formador y transformador donde cada uno de nosotros, desde diferentes trincheras (familia, administrativos, hermanos y docentes) trabajamos bajo un mismo objetivo.

¡Feliz día del docente!

LOS MAESTROS

El Papel de la Juventud Mexicana en el Cuidado del Ambiente: Agentes del Cambio Sostenible

Jalil Vargas Cabrera
Docente de Preparatoria



La juventud mexicana está desempeñando un papel fundamental en la actualidad en lo que respecta al cuidado del medio ambiente. Con una creciente conciencia sobre los desafíos ambientales que enfrentamos, los jóvenes se están convirtiendo en agentes de cambio y en defensores incansables de la sostenibilidad. Su compromiso y acciones son cruciales para preservar y proteger el entorno natural de México para las generaciones futuras. Una de las principales características de la juventud mexicana es su conexión innata con la tecnología y las redes sociales, lo que les brinda una plataforma poderosa para difundir mensajes y movilizar a otros jóvenes. A través de campañas en línea, protestas pacíficas y proyectos comunitarios, los jóvenes están generando conciencia sobre los problemas ambientales y promoviendo cambios en los comportamientos individuales y colectivos.

La participación juvenil se ha vuelto especialmente relevante en temas como la reducción de residuos, la promoción de energías renovables, la conservación de ecosistemas y la lucha contra la contaminación. Los jóvenes mexicanos están liderando iniciativas locales para limpiar playas, ríos y espacios públicos, así como promoviendo prácticas de reciclaje y consumo responsable en sus comunidades.



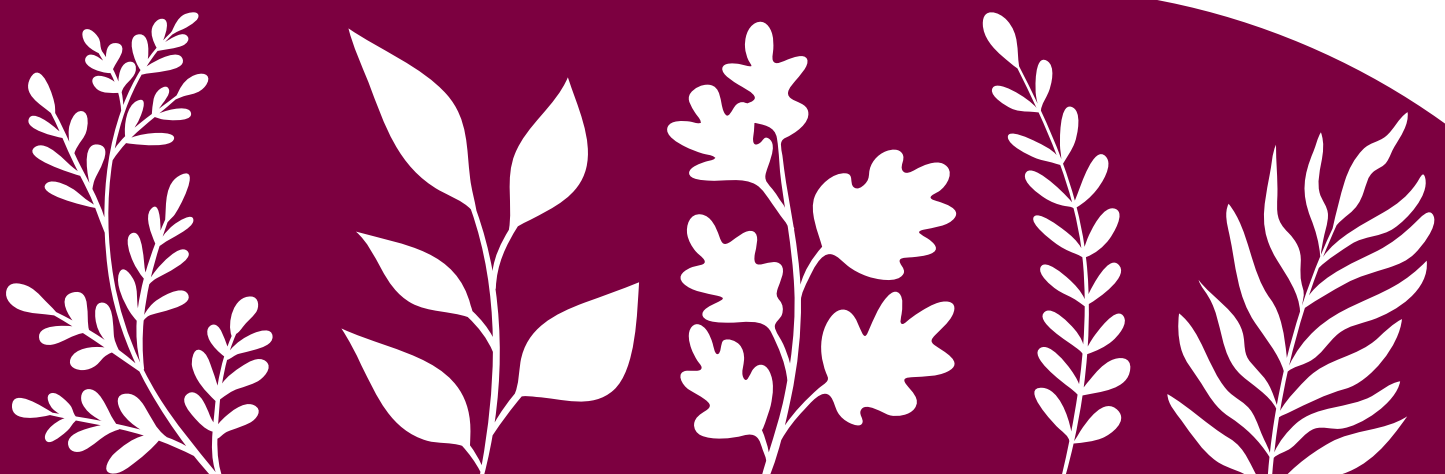
Además, los jóvenes están impulsando la adopción de estilos de vida más sostenibles. Optan por la movilidad verde, utilizando bicicletas y transporte público, y promoviendo el uso compartido de automóviles. También están adoptando dietas más saludables y conscientes, priorizando alimentos orgánicos y locales, y reduciendo el consumo de productos de origen animal.

La juventud mexicana ha encontrado aliados en organizaciones no gubernamentales, instituciones educativas y empresas comprometidas con la sostenibilidad. Estas colaboraciones permiten el intercambio de ideas, la implementación de proyectos conjuntos y el fortalecimiento de la voz de los jóvenes en la toma de decisiones relacionadas con el medio ambiente.

Es importante destacar que los jóvenes no solo están exigiendo cambios a nivel local, sino que también participan activamente en eventos internacionales sobre cambio climático y biodiversidad. Representantes jóvenes de México están presentes en conferencias y cumbres mundiales, donde expresan sus preocupaciones y propuestas para un futuro más verde.

No obstante, para que el papel de la juventud en el cuidado del ambiente sea efectivo y sostenible, es necesario que cuenten con el apoyo de los gobiernos y las instituciones. Es fundamental crear espacios de participación activa y garantizar que se escuchen y consideren sus ideas y propuestas. Además, se requiere una educación ambiental integral que promueva la conciencia y el conocimiento sobre los problemas ambientales y las soluciones.

En resumen, la juventud mexicana está desempeñando un papel crucial en el cuidado del ambiente en la actualidad. Su pasión, compromiso y acciones están impulsando cambios significativos hacia la sostenibilidad en México. Sin duda, son los líderes del mañana y su participación activa es esencial para garantizar un futuro próspero y equilibrado con nuestro entorno natural.



EMILIO

DICE

San Francisco de Asís

Elke Vargas

Biblioteca Secundaria y Preparatoria



Cada 4 de octubre la Iglesia Universal celebra a San Francisco de Asís (c.1182-1226), el santo que se unió a Cristo en sus dolores más íntimos, el hombre que se santificó abrazando la pobreza, el santo que reconoció a Dios en la naturaleza.

Sin duda, el Santo de Asís ha sido siempre una figura de inmensa importancia para la Iglesia, y lo sigue siendo hoy. Una significativa muestra de ello es que el Papa Francisco eligió su nombre para asumir el pontificado, con el deseo de honrar su memoria y como una forma de pedir su guía e intercesión. El Papa lo llamó aquella vez “hombre de armonía y de paz”.

San Francisco de Asís fue uno de los santos que llevó una vida y espiritualidad más plena, que de tal manera ha inspirado a generaciones de cristianos y no cristianos, que ven en él un modelo de santidad, de pobreza, de fraternidad y de amor a la creación.

Es por ello, que te invitamos a que le eches un vistazo a los libros que tiene la biblioteca “Mtro. Emilio Reversat” sobre este gran Santo, el primer libro “Las Florecillas”, es una recopilación de historietas relacionadas con San Francisco y con algunos de sus frailes contemporáneos que conformaban entonces la Orden franciscana. Escritas en la segunda mitad del siglo XIV, constituyen una de las obras más importantes de la literatura cristiana al mostrar las virtudes de uno de los santos más importantes de la historia de la Iglesia Católica por su semejanza a Cristo.

El segundo libro recoge las principales fuentes franciscanas, es decir, los escritos del propio San Francisco, las biografías que se hicieron sobre él, y los documentos de la época que se refieren a él o a su orden. Se trata de una edición crítica y anotada, preparada por José Antonio Guerra y otros colaboradores, que sigue los criterios científicos y filológicos más rigurosos.

Nombre del libro	Autor	Clasificación
Floreillas de San Francisco de Asís	Autor anónimo	230 F73 F56 1965
San francisco de Asís : escritos, biografías, documentos	Guerra, José Antonio	270.092 G84 S36 2000

TESTIMONIOS

CSB

Fraternidad

Alumnos de 3°D
Primaria



En la escuela, había un niño llamado Raúl que siempre jugaba solo en el recreo. Un día, su maestra decidió hacer un ejercicio sobre la fraternidad. Les pidió a los niños que pensarán en como podían ayudar a los demás.

Raúl, un poco tímido escuchó a sus compañeros hablar de la importancia de ser amables. Al finalizar la clase, vio a un nuevo niño, Juan sentado solo en el rincón del patio. Recordando lo que había aprendido, Raúl se acercó y le dijo:

“¡Hola!, soy Raúl ¿Quieres jugar conmigo?”

Juan sonrió y aceptó jugaron juntos y pronto se unieron a otros niños. Todos se reían y compartían sintiéndose parte de un mismo grupo. Raúl se dio cuenta de que, al incluir a Juan, había creado un ambiente de amistad y apoyo.

Al final del día Raúl comprendió que la fraternidad era ayudar a los demás, compartir y hacer que todos se sintieran bienvenidos.

Desde entonces cada vez que veía a alguien solo, no dudaba en invitarlo a jugar. Así, su pequeño gesto ayudó a que todos en la clase se sintieran como una gran familia.

TESTIMONIOS

CSB

Fraternidad

Alumnos de 3°D
Primaria




Los Santos son una alabanza al Espíritu Santo y nadie puede ser santo sin su gracia, y esto lo vemos muy claro con San Francisco de Asís. Francisco es el santo que mejor reflejó la: pobreza, la alegría y el amor fraterno de Jesús.

La hermosura de su corazón se sintetiza como apertura. Para él todo lo que existe era objeto de su amor, admiración y compasión fraterna, por eso le cantaba a Dios, por la hermana luna, el fuego y la hermana hierba. Así vemos que el Espíritu Santo, no nos encierra en nosotros mismos, sino, que nos pone en comunión fraterna con la realidad.

Francisco con su mirada de amor, cautivaba y exhortaba a vivir de otra manera. Francisco salía permanentemente de sí mismo para adorar a Dios, para reconocer la belleza de las caras para servir con humildad a quien la necesitaba y perdonar a quien lo ofendía, era un testimonio de ternura y amor.

Su mensaje y la belleza de su testimonio provocaban a la conversión y reconciliación fraterna por donde pasaba. El beso que dio al leproso, refleja la mirada de Cristo, y tanto se identifica con su creador que le regaló sus llagas.

**¡Lado seas mi Señor,
por toda la creación**



**“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

