



DE: Rectoría **PARA:** Nuestras Familias y Estudiantes

FORTALECIENDO LA DIMENSIÓN CORPORAL: En el día de hoy estamos preparados para que los grados 10° y 11°, ejerzan esta práctica como parte de nuestro proyecto en formación deportiva. Les solicitamos encarecidamente a ustedes estimados padres de familia, para que consideren de vital importancia esta actividad y estén pendientes de que todos los estudiantes, en la fecha que les corresponde, traigan los implementos que ya conocen. Las siguientes son las próximas fechas: **Jueves 23 de agosto:** Transición y Primaria; **jueves 30 de agosto:** 6°, 7°, 8° y 9°; **jueves 6 de septiembre:** 10° y 11°
¡Asistir con uniforme de educación física!

Al respecto y considerando la relevancia de este tipo de actividades, los docentes de Educación Física y Educación Artística (Santiago y Lissett), han diseñado un programa especial para ofertarlo en la modalidad de clases extracurriculares los días sábados entre las 9:00 a.m. y las 11:00 a.m. con la intención de iniciar el sábado 8 de septiembre; esperamos que sea del agrado de todos (Ver anexo). Para mayor información y costos comunicarse con Gloria al conmutador 3360098 EXT. 101.

VIERNES 3 DE AGOSTO: Con orgullo pudimos acompañar a los estudiantes al Acto de Confirmación que se llevó a cabo en esta fecha en la Parroquia de Nuestra Señora de la Purísima Concepción. Les extendemos un nuevo saludo a sus familias y confiamos que con este nuevo paso por la Iglesia, se fortalezcan la reflexión y espiritualidad en cada uno de sus hogares.

SÁBADO 1° DE SEPTIEMBRE: FIESTA DE LA FAMILIA Y LA ANTIOQUEÑIDAD: Con la boletería ya en sus manos, quedan completamente informados sobre la fiesta que nos espera: DJ, artistas, show de bailarinas, semillero musical, grupos de talentos vallejistás, rifas, bingo y juegos; sin embargo debemos anotar que en esta ocasión no hay que reservar el tipo de almuerzo que les guste; se dispondrá de la variedad de los platos ofrecidos (chuzos, frijoles, sancocho, lechona, tamal). Recuerden seguir haciendo llegar el dinero de las boletas y entregarlo a Gloria en Recepción; igualmente, si requieren más boletas.

Con respecto a los vehículos es importante que se priven al máximo de traerlos, ya que como ustedes saben con el cierre de la transversal intermedia, todos los vehículos están pasando por nuestro colegio, por lo cual el parqueadero de la parte posterior al colegio, NO se puede utilizar.

CASSETAS – FIESTA DE LA FAMILIA Y LA ANTIOQUEÑIDAD: Como siempre lo hemos hecho, esta fiesta también es una oportunidad para que las familias que manejen empresa o servicios, se den a conocer, muestren sus productos y servicios para establecer contactos, fortalecer sus ventas y posicionarse en el mercado. Quienes estén interesados deben comunicarse con Gloria en Recepción para hacer la respectiva reserva. Inversión: \$80.000, los cuales deben enviar antes del viernes 25 de agosto. **¡Anímense!**

¿CÓMO EDUCAR EN EL SER?

PARTE III: Un segundo concepto también bastante trascendental en el proceso de **Cómo Educar en el Ser** y después de haber profundizado en la **COHERENCIA**, es el **DESAPEGO** como sinónimo de paz, tranquilidad, felicidad, carencia de sed, disfrute pleno sin cargas emocionales. Educar en el desapego, es educar en la libertad, bajar a cero la dependencia y la posesión; es educar en el ser, porque cuando baja el apego sube el amor; es tener la capacidad de sortear barreras frente a nuestra zona de confort, dejar de necesitar, de vivir con miedos a perder todo aquello a lo cual nos aferramos en exceso y que probablemente no necesitamos.

¿Y cómo lograr el desapego, si en la vida real lo que más alimenta al ser humano es el apego, definido como un estado emocional de vinculación compulsiva o forzosa a un objeto o persona determinada y originada por la creencia de que sin esa cosa o persona, **NO** es posible vivir, no es posible ser feliz?

¿Cómo lograr el desapego, si culturalmente el medio nos hace creer que la felicidad está relacionada con bienes, confort y derroche? dimensiones que en realidad no son el perfecto bienestar del ser humano, pero que se van convirtiendo en actos tan mecánicos, que nos hacen actuar como robots, olvidándonos inclusive de servir a los demás con autenticidad y sin presiones.

Es muy importante comprender que el **apego** es un inmenso fruto de vicios, soledades, abandonos, ausencias, frustraciones, falsas creencias y miradas oscuras; en una sola palabra, es una gran amenaza, porque cuando no se consigue el objeto de apego, la vida es una infelicidad, pero cuando se consigue, tan sólo produce un instante de placer pasajero... seguido del temor por perderlo.

La pregunta más importante de este escrito es ¿cómo puedo ayudarme para encontrar el desapego y ayudar a los míos a ser mejores seres? Lógicamente que no hay fórmulas mágicas, pero sin embargo, podemos hacer reflexiones que puedan ilustrarnos:

1. Identifique o haga un listado de aquellos objetos, cosas o personas que más afectan su tranquilidad.
2. Ordene con prioridad cuál de los anteriores tiene un mayor efecto negativo en su bienestar
3. Empiece uno a uno a opacarlos de su vida, para lo cual requiere previamente:
 - 3.1 Piense en su felicidad: debe reconocer que usted es absolutamente responsable de las consecuencias por cualquier decisión a tomar y que por ningún motivo, esa decisión puede depender de opiniones o consejos ajenos.
 - 3.2 Valore más el presente que el pasado o el futuro: Implica olvidar rencillas pasadas que tan sólo alimentan rencores, al amor que pudo ser pero no fue, tantas frustraciones no superadas.
 - 3.3 Profundicemos en el concepto de libertad, como la forma más íntegra y saludable de disfrutar la vida, de entender que no estamos obligados a ser responsables de la vida de otros que quizás no se lo merecen, de reducirle a la sobreprotección de los hijos que les impide madurar y avanzar con mayor seguridad para explorar el mundo.
 - 3.4 Recordemos que nada es eterno: las relaciones y las cosas materiales cambian, maduran y a menudo hasta desvanecen. Asumamos por tanto la idea del cambio, la ausencia e incluso la pérdida como una ley vital a la que no podemos cerrar los ojos.

Queda aquí entonces planteada una segunda tarea que no es nada fácil de llevar a cabo, una reflexión que exige de cada uno de los interesados en **educar en el ser bajo el concepto del desapego**, desarrollar un altísimo grado de conciencia en cuanto a los beneficios obtenidos, porque son pocos los dispuestos a desprenderse de muchas cosas o personas que le han 'pertenecido', y vernos a nosotros mismos de una manera tan consciente, que seamos capaces de cerrar los ojos y a todo grito decir: **Nada está por encima de mi felicidad.**

Pueden ampliar el tema en:

<https://bit.ly/1Kb510J>

<https://bit.ly/2MUr3dd>

Con cariño,

GERMÁN DARÍO CARRILLO HERRERA
Rector



COLEGIO MANUEL MEJÍA VALLEJO

PROPUESTAS EXTRACURRICULARES

ÁREAS PROMOTORAS: Educación Física, Deportes y Educación Artística

DOCENTES RESPONSABLES: Lissett Herrera Robinson y Santiago Jiménez Ceballos

DÍAS: Sábados

EXTRACURRICULARES EN GIMNASIA:

Las clases extracurriculares de gimnasia artística y rítmica, buscan ofrecer experiencias lúdico recreativas como complemento al aprendizaje y desarrollo integral de los estudiantes del Colegio Manuel Mejía Vallejo.

La Gimnasia Artística consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una gran velocidad, movimientos corporales: desplazamientos, saltos, giros, equilibrios, lanzamientos, recepciones y sus respectivas combinaciones; resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad, ritmo, expresión corporal, percepción, estructuración espaciotemporal, creatividad y las actividades deportivas, desarrollando además valores como la cooperación, el esfuerzo, la superación y la disciplina.

La Gimnasia Rítmica combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos accesorios como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta; esta desarrolla la armonía, la gracia y la belleza en movimientos creativos, traducidos en expresiones personales a través de la combinación musical, teatral y técnica, que transmite principalmente satisfacción estética a los espectadores.



La Iniciación y Formación Deportiva, esta orientada a la formación perceptivo-motriz, físiomotriz y sociomotriz del estudiante quien aprende a través del juego, las formas jugadas, la lúdica y la recreación; considerando sus características psicológicas, sociológicas y las características que configuran el deporte y los objetivos de aprendizaje que se pretenden alcanzar.

A través de la Iniciación Deportiva, se pretende desarrollar capacidades coordinativas y condicionales en los niños entre 5 y 12 años, con el fin de que inicien en disciplinas deportivas,

teniendo en cuenta su proceso evolutivo, biológico, psicológico y social.

Este proceso cuenta con la aplicación de elementos pedagógicos y metodológicos adaptados para los estudiantes del Colegio Manuel Mejía Vallejo y se desarrolla por medio de una rotación por varias disciplinas deportivas, para que el niño se familiarice y conozca las bases de cada una de ellas y después tome la decisión de estar en el deporte que más le guste o en el que más habilidades tenga.

