

# ESPACIOS



AÑO 8 • N° 70 • ABRIL 2006

COLEGIO SAN JUDAS TADEO • COLEGIO SAN JUDAS TADEO • COLEGIO SAN JUDAS TADEO

HISPANO DOMINICANO

HISPANO DOMINICANO

## AUTOESTIMA

Es el valor que expresa la conciencia que el ser humano tiene de su vida y de las capacidades que posee para realizarse exitosamente.

La autoestima es un valor variable, ya que surge y se construye con las personas que nos rodean, fundamentalmente, padres, hermanos, familiares cercanos, educadores, compañeros de estudio, amistades extraescolares, de la misma manera, tienen un papel predominante las experiencias vividas, nuestros sentimientos, que de alguna forma, marcan nuestra sensibilidad, y que conforme marcan nuestra vida, nuestra autoestima cambia; unas veces para bien, nuestra autoestima es alta, y otras veces negativamente, que nos hace bajar la autoestima.

**ES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA DONDE SE CONFORMA NUESTRA AUTOESTIMA. ACEPTÁNDONOS COMO SOMOS Y PRESENTÁNDONOS ANTE LOS OTROS TAL Y COMO SOMOS. FÍSICA, PSÍQUICA Y ESPIRITUALMENTE.**

La autoestima parte de la visión que la persona tiene de sí misma, si nuestros padres desde niños nos enseñan a ver las virtudes que tenemos, a saber aceptar lo que es negativo, para separarlo de nosotros, estaremos logrando una base sólida que nos acompañará a lo largo de nuestra vida.

**CADA PERSONA TIENE COMO ENCOMIENDA VELAR POR SUPERAR MÁS Y MÁS SU AUTOESTIMA Y HACER UN COMPROMISO DE AYUDAR A LO MISMO A LAS PERSONAS QUE ESTÁN JUNTO A NOSOTROS.**

La autoestima podemos perfilarla cada uno haciendo una enumeración de los rasgos positivos que tenemos, reconocer las cualidades y virtudes de los que están cerca de nosotros, que nos gustan para poderlas incorporar a nuestra persona, ejercitándonos en la práctica de las mismas para hacerlas naturales a nosotros mismos.

Es una virtud el reconocer y alabar públicamente las virtudes de los otros; en las circunstancias negativas siempre debemos sacar lo positivo que deja en nosotros esa

experiencia.

Es un compromiso moral de padres, hermanos, familiares, profesores y compañeros, cuidar el vocabulario y las actitudes para no frustrar a ninguna persona. Siempre debemos confiar en nuestros hijos, en los compañeros, en nuestros alumnos si realmente deseamos que sean sinceros.

Es una obligación moral que el niño y el adolescente, se sientan apreciados, eso les hará brotar la seguridad, la amistad y el amor entre los que conviven y realizan la vida con ellos.

La cooperación y colaboración es un síntoma de una autoestima alta, pues la persona se siente inclinada a brindar su persona para lograr alcanzar una serie de metas.

La autoestima nos lleva a compartir con los otros, tiempo, afecto, trabajo, experiencias, alegrías, en ocasiones el dolor, y todo esto nos lleva a mostrar que somos personas libres, dejando también a los otros libres, para poder ser creativos, independientes, seguros y realizados tal y como conviene a toda persona, desde que nace hasta que acaba sin existencia.

Sólo la autoestima alta nos lleva a valorarnos como somos, es decir, tenemos la posibilidad de conocernos plenamente y contamos con las herramientas necesarias para cambiar o sumar lo positivo que experimentamos y vivimos en nuestro entorno.

## Contenidos

Autoestima	1
Conferencia: Duarte y la Independencia Nacional	2
Pensamientos del Alma	2
Exigencias para la Estimulación de un Aprendizaje de Carácter Formativo	3
Retiros Cuaresmales	4
Valor del Mes: La Autoestima	5
Acróstico de Cuaresma	5
Escuela de Padres: Exigencias de Nuestros Hijos	6
Calendario de Abril	6
Crucigrama	7
Filosofía de Vida	7
El Diálogo con el Adolescente. Recomendaciones.	8
Créditos	8

## CONFERENCIA

# Duarte y la Independencia Nacional

Lic. Dalia González  
Prof. Sociales

Así fue el tema de la interesante charla que nos presentó el martes 28 de Febrero el profesor e historiador dominicano, Don Frank Roca, del Instituto Duarteiano la cual fue compartida con los estudiante de 1ro de Educación Media.

Durante la misma nos instruyó sobre algunos aspectos de diferentes facetas de la vida del patricio, brindándonos la oportunidad de conocer mejor su vida desde la infancia hasta su vida adulta.

El encuentro se caracterizó por un

entusiasmo maduro y profundo de parte de los jóvenes de 1ro de Educación Media y a su vez con una especial atención hacia las preguntas y respuestas que se realizaron.

Los puntos que se trataron de la vida de Juan Pablo Duarte fueron:

- Duarte y su infancia
- La familia de Duarte
- Su amor al estudio
- El patricio Revolucionario
- Duarte, el ideólogo



Creo que nuestros jóvenes deben de seguir las enseñanzas de Duarte para tener un país mejor, más unido, honesto, laborioso, justo y feliz. Tal como Duarte lo soñó y por lo cual lo sacrificó todo.

## Pensamientos de Alma

Por Carmen Bello

No podía haber moralidad sin libre albedrío. No existiría el compañerismo si no coexistiera la indolencia. Hagamos un acto de fe diariamente, hagamos el bien. Tratemos a los demás como quisiéramos que nos trataran a nosotros mismos.

# Exigencias para la Estimulación de un Aprendizaje de carácter Formativo

Lic. Jesús Peña Vásquez

Aprender es el "proceso mediante el cual el individuo adquiere conocimientos, conductas, habilidades y destrezas". Otros sin embargo, lo señalan como conocer una cosa por medio del estudio o de la experiencia. Pero todo aprendizaje supone la interiorización y reelaboración individual de una serie de significados culturales socialmente compartidos. La interacción con las personas y los objetos que subyace en todo proceso de aprendizaje, pasa necesariamente por el filtro de la cultura común y está mediatizada por la utilización de un determinado lenguaje.

El aprendizaje actúa como motor del desarrollo de las capacidades intelectuales de la persona. Pero a su vez, y en una relación

dialéctica, la posibilidad de asimilación de los contenidos culturales está estrechamente relacionada con el nivel de desarrollo conseguido y los conocimientos elaborados en experiencias anteriores.

El aprendizaje se produce cuando un conocimiento nuevo se integra en los esquemas de conocimiento previos llegando incluso a modificarlos, en este sentido hablamos ya de un carácter formativo o transformador del aprendizaje. Para que esto suceda, el alumno tiene que ser capaz de establecer relaciones significativas entre el conocimiento nuevo y los que ya posee.

Esto implica que habrá de producirse un desajuste óptimo entre las competencias y conocimientos previos de los alumnos y la tarea propuesta, es decir, que ésta resulte lo suficientemente difícil como para constituir un desafío pero no tanto que resulte imposible de realizar. Aquí entra a relucir la correspondencia que debe de haber entre los objetivos y contenidos formativos planteados y los objetivos personales de los educandos.

Implica también que los alumnos y alumnas accedan al nuevo conocimiento a través de una tarea que no sea arbitraria, sino que tenga sentido para ellos y

objetivos educacionales líneas claras donde se ejecuten presupuestos como los anteriores estamos enfocando el aprendizaje de carácter formativo.

Lograr la implicación de los estudiantes en sus propios objetivos de aprendizaje a partir de que participen activamente en su construcción. Aquí es necesario diferenciar los objetivos de enseñanza, de los objetivos de aprendizaje. Como se señaló anteriormente el objetivo de aprendizaje debe alcanzarlo el alumno, aprendiz o estudiante, es decir, se plantea como una meta para el sujeto del aprendizaje. En cambio los objetivos de enseñanza

son los que se plantea el profesor como un medio o como una acción para alcanzar el aprendizaje. Desde luego que las tendencias de la educación actual, que proponen una enseñanza cen-



pueda ser asumida intencionalmente, teniendo en cuenta los procedimientos y prácticas sociales que son habituales en cada contexto cultural. El trabajo cooperativo entre iguales favorece, la movilización de esquemas de conocimiento y el aprendizaje significativo, por cuanto provoca el enfrentamiento de puntos de vista y la aparición de conflictos socio-cognitivos.

De esta manera puede asegurarse la funcionalidad del aprendizaje escolar, es decir, que las competencias y los conocimientos que se adquieran en el aula puedan ser utilizados en cualquier situación de la vida cotidiana que lo requiera. Cuando logramos apuntar dentro de los

trada en el alumno, destacan más la especificación de objetivos de aprendizaje que cualquier otro tipo. Los objetivos de aprendizaje proveen claves para medir el rendimiento de los alumnos.

Otros aspecto no menos esencial pero que debe de estar en consonancia con los objetivos de la enseñanza para poder alcanzar las del aprendizaje son los contenidos y los métodos utilizados para sembrar en los educandos los contenidos.

Y a su vez la evaluación de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, corroborando cada paso ejecutado y socializando los objetivos alcanzados, tanto pedagógi-

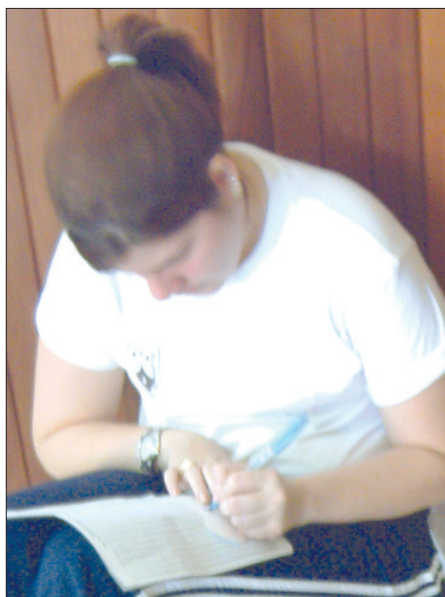
# Retiros Cuaresmales

Cada día es para el cristiano motivo de fiesta ya que en él se realiza la liberación obtenida por Jesucristo. Sin embargo, los seres humanos estamos sujetos al espacio y al tiempo y precisamos momentos privilegiados que nos hagan apreciar el valor profundo de la existencia cotidiana. Aquí se encuentra la razón de ser de un retiro. Buscar un espacio maduro donde pueda encontrarme conmigo mismo a través de un hermano.

Mediante este proceso de encuentro con Dios, cada cristiano, de manera personal, examina su vida de cara al futuro.

Durante este tiempo de cuaresma, el colegio ha celebrado distintos encuentros con estudiantes a manera de retiros. Además de los contenidos reflexionados en clases propios de esta época se han reflexionado los temas de: Amor de Dios, El Pecado, La Salvación, La Fe y la Conversión, La Aceptación mutua, La Cuaresma.

La cuaresma comprende cuarenta días que preparan la celebración de la Pascua de Resurrección. Comienza el Miércoles de Ceniza. Es un período de purificación y rectificación de la conducta que ha de vivirse desde una perspectiva bautismal y un objetivo penitencial. Este tiempo litúrgico termina en la Semana Santa.



# VALOR DEL MES LA AUTOESTIMA

Este valor es de gran importancia pues se construye a partir de las personas que nos rodean, de las experiencias vividas y de los sentimientos que se producen durante todas las etapas de la vida. Es por

eso que tenemos que enseñar a cada niño y niña desde su infancia a descubrir en su interior lo mejor de su personalidad.

## Para fomentar

### La autoestima de ellos:

Resaltar las cualidades positivas de los estudiantes.

Ver el lado positivo de cada situación.

Descubrir la capacidad de superación de cada persona.

Aumentar la propia valoración.

Descubrir que somos capaces de realizar cualquier cosa que nos proponamos.

## Recuerda que:

"Lo trágico es que la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorrespeto en todas partes menos dentro de sí mismos, y por ello fracasan en su búsqueda"

"Cada paso que damos como adulto para incrementar nuestra propia autoestima, supone un regalo indirecto para nuestros hijos"

"El valor del hombre equivale a su autoestimación"

## ACRÓSTICO DE CUARESMA

**C**ontabilizar, no las veces que haces el bien, sino aquello que pudiste llevar a término y se quedó en el simple promesa.

**U**tiliza la oración como el encuentro esperado con Dios.

**A**bre tus manos al que te puede necesitar.

**R**echaza y aléjate de aquello que te obliga a vivir distante de Dios.

**E**state atento a la línea divisora del bien y del mal

**S**orprende a la gente que te rodea con tu comprensión y por tu austeridad.

**M**ide tus palabras, medita tus acciones, valora y alimenta tu fe.

**A**nda por las sendas de la justicia y de la verdad, de la alegría y la esperanza.



# Escuela de Padres

## Exigencias de Nuestros Hijos

- **No me grites.** Te respeto menos cuando lo haces. Y me enseñas a gritar a mí también y yo no quiero hacerlo.
- **Trátame con amabilidad y cordialidad igual que a tus amigos.** Que seamos familia, no significa que no podamos ser amigos.
- **Si hago algo malo, no te conformes con preguntarme sólo por qué lo hice.** A veces, ni yo mismo lo sé.
- **No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que las diga por ti (aunque sea para sacarte de un apuro).** Haces que pierda la fe en lo que dices y me siento mal.
- **Cuando te equivoques en algo, admítelo.** Mejorará mi opinión de ti y me enseñarás a admitir también mis errores.
- **No me compares con nadie, especialmente con mis hermanos.** Si me haces parecer mejor que los demás, alguien va a sufrir (y si me haces parecer peor, seré yo quién sufra).
- **Déjame valerme por mí mismo.** Si tú lo haces todo por mí, yo no podré aprender.
- **No me des siempre órdenes.** Si en vez de ordenarme hacer algo, me lo pidieras, lo haría más rápido y más a gusto.
- **No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer.** Decide y mantén esa posición.
- **Cumple las promesas, buenas o malas.** Si me prometes un premio, dámelo, pero también si es un castigo.
- **Trata de comprenderme y ayudarme.** Cuando te cuente un problema no me digas: "eso no tiene importancia..." porque para mí sí la tiene.
- **No me digas que haga algo que tú no haces.** Yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas, aunque no me lo digas. Pero nunca haré lo que tú digas y no hagas.
- **No me des todo lo que te pido.** A veces, sólo pido para ver cuánto puedo recibir.
- **Quiéreme y dímelo.** A mí me gusta oírte decir, aunque tú no creas necesario decírmelo.

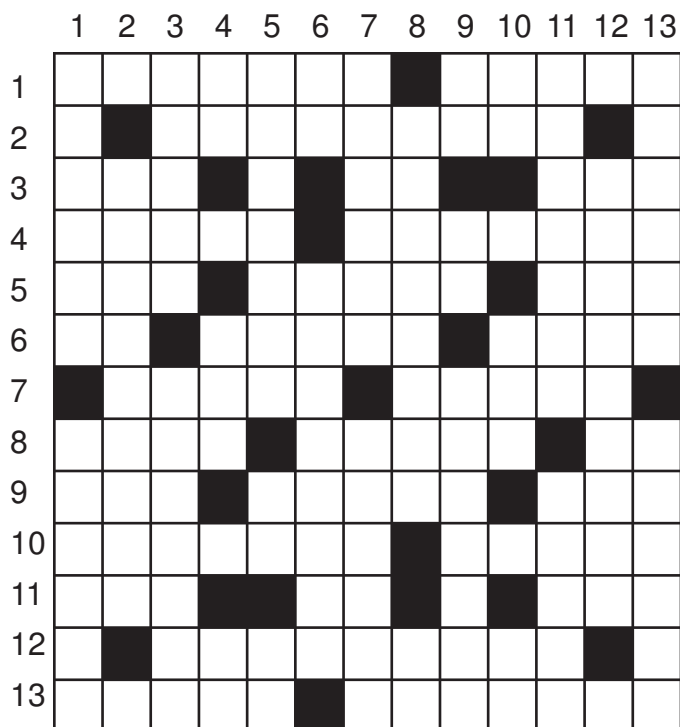
# CALENDARIO DE ABRIL

## Valor: La Autoestima

6	Día del Psicólogo.	23	<b>DÍA DE CAMPO.</b>
7	Día Mundial de la Salud.	24	Aniversario de la Revolución de Abril de 1965.
7	<b>Entrega de la 2da. Evaluación de Educación Media, Segundo Semestre.</b>	27	Día de los Ayuntamientos.
8-17	<b>Vacaciones de Semana Santa.</b>	27	<b>Entrega de la 7ma. Evaluación de Educación Básica, (1° a 4°).</b>
14	Día Panamericano (Conmemorativo).	28	<b>Entrega de la 7ma. Evaluación de Educación Básica, (5° a 8°).</b>
18	Reinicio de la docencia después de Semana Santa.		ÚLTIMO VIERNES DE MES. SALIDA A LAS 12:00 M.
22	Día Mundial de la Tierra.		
23	Día del Libro.		

# CRUCIGRAMA

- P. Ángel Pérez Barroso -



## HORIZONTALES

1. Planta forrajera que enriquece el suelo en nitrógeno • Mecer el niño en la cuna.
2. Historial clínico de un paciente.
3. Movimiento acompasado del corazón • Transitivo • Segundo hijo de Noé.
4. Seres • Acumulación grande de partículas de cuarzo.
5. Corriente continua de agua • Pesar el continente para restarlo del contenido • Espiración brusca y enérgica del aire.
6. Ante Meridiano • Capital de Marruecos • Antónimo de bueno.
7. Persigue • Cada una de las explanadas de madera colocadas a ambos lados de la cuna.
8. Repetición del sonido • Capa interna de la concha de los moluscos • Cobre.
9. Prefijo que significa dos • Medida antigua de líquido, equivalente a 4,65 litros • Prefijo que significa del lado de acá.
10. Lengua griega moderna • Región austríaca y comarca de los Alpes.
11. Instituto Nacional de Industria • Partícula privativa • Cantidad indeterminada.
12. Operario del ferrocarril.
13. Pueblo amerindio • Devanadera.

## VERTICALES

1. Marcador del pan antes de cocerlo • Embriagados.
2. Acto de dar vida a seres inanimados.
3. Hecho • Dicho del orto o del ocaso de un astro.
4. Partícula privativa • Gorro militar • Oro.
5. Personas que practican el laísmo • Prefijo que significa dos • Rayos Equis.
6. Frecuencia radial • Dar aire.
7. Especie de flauta de pan • Dios fenicio de la vegetación.
8. Vagabundo • Acusativo del pronombre personal de 3ra. persona.
9. El primero en su clase • Terminación verbal • Hacer saltar repetidamente a un pelele con una frisa.
10. Conjunción copulativa • Masa de agua salada • Repetida conjunción correlativa.
11. Descubrid • Lengua popular haitiana.
12. Asolamiento.
13. Abundante en ramas • Palo cilíndrico para extender la masa.

# FILOSOFÍA DE VIDA

Piensa libremente  
 Practica la paciencia  
 Sonríe frecuentemente  
 Saborea los momentos especiales

Haz nuevos amigos...  
 Descubre los antiguos...  
 Diles a ellos que los amas  
 Y cuánto los amas...  
 Siente profundamente

Descarta las preocupaciones  
 Olvida los problemas  
 Perdona al enemigo  
 Mantén una promesa

Date más de una oportunidad  
 Intenta alcanzarla de nuevo  
 Ten buenas ideas  
 Comete algunos errores  
 Aprende de ellos

Sé algo loco  
 Observa los milagros  
 Haz que ocurran  
 Mira la puesta del sol  
 Escucha la lluvia

Mira el arco iris y las estrellas  
 Observa la belleza en todo lugar

Sonríe con el corazón  
 Confía  
 Date al otro  
 Tranquiliza a alguien en algún momento

Espera  
 Desea  
 Crece  
 Trabaja duro  
 Sé

Intenta comprender  
 Lloro cuando lo necesites  
 Confía en la vida  
 Ten fe  
 Diviértete con las maravillas

Reconforta a un amigo  
 Confía en ti mismo !!!

!!!SÉ FELIZ!!!

# El Diálogo con el Adolescente

## Recomendaciones

1. Crear un **clima de comunicación** en el que el adolescente pueda exponer sin cortapisas sus razones y sentimientos.
2. **Comprender y aceptar** por parte de los padres la personalidad del hijo o hija, sin que esto quiera decir que se deba aceptar indisciplinadamente todo, sino más bien entender el difícil período de desarrollo por donde su hijo/a está pasando.
3. Tan importante como hablar es saber callar: la clave del **saber escuchar** está en intentar comprender el punto de vista de su hijo/a.
4. **Reconocer que nos hemos equivocado** y pedir perdón. No temas desandar el camino andando cuando te equivoques y enseña a tu hijo/a a hacer lo mismo.
5. Trata de **escoger el momento oportuno**; los nervios no suelen ser buenos consejeros.
6. **No minusvalores la importancia de los problemas de tus hijos**: lo que nos hace sufrir nunca es una tontería, puesto que nos hace sufrir.
7. **Huye** en tus conversaciones de todo lo que pueda parecer **interrogatorio, intempestivo o curiosidad** por la vida privada de tu hijo/a. Evita igualmente apelar a ejemplos ajenos o a tu edad juvenil. Es la mejor manera de que la conversación acabe a gritos.
8. Recuerda que tu hijo/a es estudiante, pero **no sólo estudiante**. Los libros abren a la vida pero, no olvides, la vida es mucho más grande que los libros.
9. Trata de **proponer metas** más que de imponerlas. Pero no renuncies a ofrecerle tu apoyo y exigencia. Dialogar no es ceder de nuestra responsabilidad de padres y madres.
10. Procura **mantener el difícil equilibrio entre libertad y responsabilidad**.

Y finalmente, recuerda que necesitas una buena dosis de **paciencia y sentido del humor**. Porque un adulto, no se hace en un día ni en un año. **Hay que saber esperar**.

