



CÁPSULA BRAZUELISTA

UN VISTAZO A LAS ACTIVIDADES SEMANALES QUE HACEMOS EN NUESTRO COLEGIO

SEMANA 07

MARZO 10 AL 14

CAPSULA 07

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA EN LOS ESTUDIANTES

POR: ESTEBAN MONTAÑO VELÁSQUEZ

🚀 Un niño autónomo aprende a tomar decisiones y asumir responsabilidades. Guiarlos sin hacer todo por ellos les ayuda a crecer con seguridad.
¡Demos a nuestros estudiantes la oportunidad de ser más independientes!

ELECCION GOBIERNO ESCOLAR

Envío una felicitación al equipo docente que coordinó el proceso de elección de nuestros representantes estudiantiles al Gobierno escolar y nuestros candidatos elegidos les deseo muchos éxitos en su año lectivo. Allison, Jeison y Ángel Felicitaciones en este proceso de aprendizaje y a quienes fueron candidatos les invito a apoyar a sus compañeros para fortalecer una buena democracia institucional.



FELIZ MES DE LA MUJER

A todas las maravillosas mujeres del **Colegio Brazuelos**, quiero expresar mi más profundo reconocimiento y admiración. Su dedicación, esfuerzo y pasión hacen de esta institución un lugar de aprendizaje, crecimiento y esperanza para muchos. Son el pilar fundamental en la formación de valores, conocimientos y sueños.

Gracias por su compromiso, por cada enseñanza brindada con amor y por ser ejemplo de fortaleza e inspiración. Que este mes sea un homenaje a su valentía y entrega.

¡Feliz Mes de la Mujer! 🌸🌺🌻



COORDINACIÓN TE INFORMA

POR: SHIRLEY FLÓREZ

TURNOS DE ACOMPAÑAMIENTO

**Jornada Mañana
Bachillerato:**

Haydee Rodríguez y Rocío Castellanos

Primaria:

Cecilia Niño, Joan Delgado y Alicia Barbosa

Jornada tarde:

Bachillerato:

Miguel Ángel Arévalo y Roberth García

Primaria:

Erika Silva y Lini Ramírez.

CRONOGRAMA SEMANA 07

Lunes 10:

Reunión Equipo de Gestión

Martes 11:

Reunión Comité Primera Infancia 11:30 am a 1:30 pm

Miércoles 12:

Consejo Directivo

Jueves 13:

Capacitación PAE Jornada Tarde 12:50 pm a 2:20 pm

Viernes 14:

No hay programación

EMISORA BRAZUELISTA MIRLA ESTÉREO (REDES SOCIALES)



Emisora Brazuelista
Mirla Estéreo



mirlaestereo



Emisora Brazuelista
Mirla Estéreo



mirlaestereo



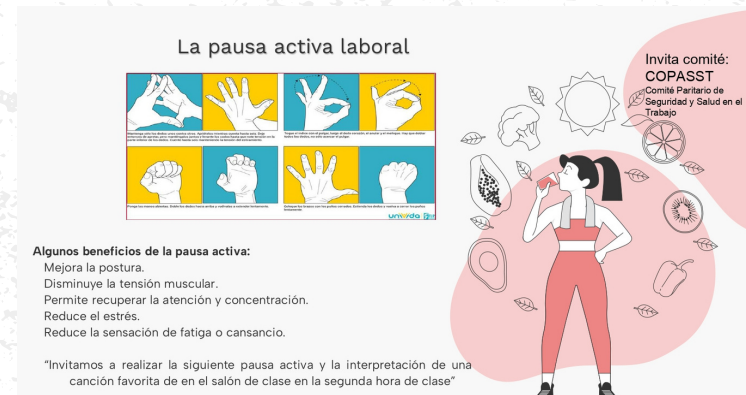
Colegio Brazuelos IED



POR: FLOR MARÍA JIMENEZ APONTE

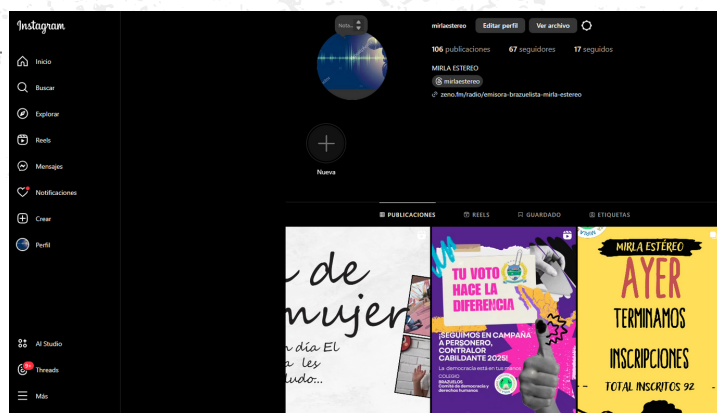


POR: FLOR MARÍA JIMENEZ APONTE



EMISORA BRAZUELISTA MIRLA ESTÉREO “REDES SOCIALES”

POR: JORGE WILSON BÁEZ SILVA



PALABRAS CON PROPÓSITO

"El cambio comienza en ti, sé el ejemplo que el mundo necesita."

"El esfuerzo de hoy es el éxito de mañana."

CLASIFICADOS BRAZUELISTAS

POR: MARÍA ISABEL BICKEL

¡Educación emocional!

Cómo poner límites.

Colegio Brazuelos.
Orientación escolar



PASO UNO

Identificar que se quiere proteger: se logra con el autoconocimiento, algunas preguntas clave son: qué situaciones son incómodas, qué relaciones son agotadoras, en qué momentos hay sensación de invasión o irrespeto.

Algunos de los límites más comunes (hay que identificar los propios).
Límites físicos: referidos a la protección del espacio personal y evitar el contacto físico indeseado.
Límites emocionales: buscan proteger los sentimientos y la estabilidad emocional.
Límites cognitivos: buscan proteger ideas, creencias y opiniones.
Límites personales: mejorar hábitos.



PASO DOS

No dejar los límites más difíciles al principio.
Los límites son para comunicar las necesidades, lo que molesta o incómodo, no para acusar, molestar o insultar, entonces para no sonar acusando se puede expresarse en primera persona.

No es necesario dar largas explicaciones, un sencillo NO, y expresar las necesidades de forma amable y firme para proteger el propio bienestar. Se trata de aprender a comunicar lo que se necesita y también a escuchar las necesidades de la otra persona.



PASO TRES

las reacciones de las demás personas.

Las personas pueden creer que al establecer los límites no son amados, aceptados o ser egoístas. Hay que recordar que los límites ayudan a establecer relaciones más respetuosas y honestas, que no hay egoísmo en el acto del autocuidado y de las propias necesidades así como las de los demás, una relación saludable no nos rechaza al poner límites, puede que no toda las personas respondan de manera comprensiva a los límites por lo que esto puede llegar a ser un proceso desafiante y agotador, pero para cuidarnos es necesario sin tener miedo al rechazo o al conflicto.



NO SON LÍMITES

Límites que evitan el crecimiento personal o el desarrollo de las relaciones, al negarse a abordar problemas importantes.

Límites que evitan responsabilidades.

Límites que se utilizan para manipular, es decir, para generar daño o culpa, castigo y venganza.

❖

Pregunta clave para reconocer si los límites son adecuados

Pongo este límite para proteger mi bienestar o para evitar enfrentar algo incómodo? Si la respuesta es lo seguro es necesario ajustar el límite.

Los límites deben ser flexibles.

Establecer límites requiere práctica.



¡Feliz Día de la Mujer! El 8 de marzo es una fecha para reconocer y celebrar las contribuciones, logros y la resiliencia de las mujeres en todo el mundo. Es un día para reflexionar sobre los avances logrados en la lucha por la igualdad de género y para seguir impulsando el cambio hacia un futuro más justo e inclusivo. Desde las mujeres que lideran movimientos por los derechos humanos hasta aquellas que inspiran en sus comunidades locales, cada una juega un papel crucial en la construcción de un mundo mejor. Recordemos la importancia de apoyar y empoderar a las mujeres todos los días, no solo hoy.

DIRECCIÓN GENERAL

Esteban Montaña

PRODUCCIÓN, DISEÑO Y EDICIÓN

Jorge Báez

EQUIPO CREATIVO

Mirla Estéreo