

FESTIVIDADES DE FEBRERO

2 de febrero La Presentación del Señor- La Candelaria

11 de febrero Nuestra Señora de Lourdes

Celebramos la primera de las apariciones de la Virgen en Lourdes, donde confirmó su Inmaculada Concepción.

Para más información:

<https://www.aciprensa.com/noticias/hoy-los-catolicos-celebramos-a-la-virgen-de-lourdes-70994/>



12 de febrero Jornada Nacional de Manos Unidas

"El mundo no necesita más comida. Necesita más gente comprometida"
#ComprométeconManosUnidas



10 DE FEBRERO: Día del Ayuno Voluntario

12 DE FEBRERO: en las parroquias de toda España se celebrará la Jornada Nacional de Manos Unidas con una colecta única especial en la que se invitará a todos los asistentes a

aportar su colaboración a la Organización.

22 de febrero Cátedra del Apóstol San Pedro

El próximo miércoles 1 de marzo comenzamos la Cuaresma con el Miércoles de ceniza



COLEGIOS DIOCESANOS

Circular nº 044 (16/17)

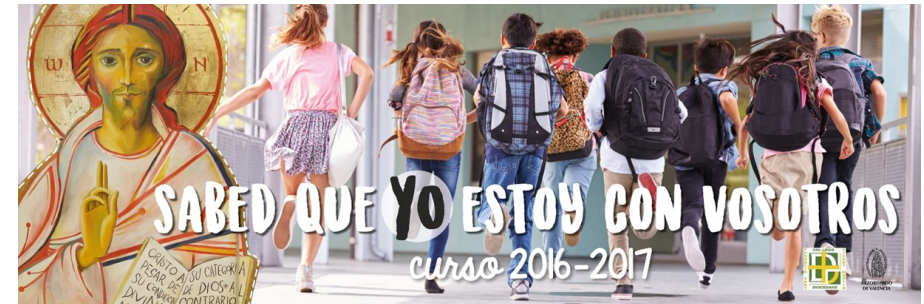
07 de febrero de 2017

Fundación San Vicente Mártir, C/ Dr. Beltrán Bigorra, 15, pta 1
e-mail Tel: 963154370 Fax: 963154371

febrero 2017

Educación - Transmisión de la Fe.

MISIÓN COMPARTIDA PARROQUIA-FAMILIA-COLEGIO



¡Emociones!

En este mes de febrero os proponemos un tema apasionante:

¡Emociones! ¡Todo un mundo por descubrir!

Somos seres emocionales, no podemos ignorar esta realidad de nuestra persona que influye en todas las dimensiones de nuestro ser; en las relaciones con nosotros mismos, con los demás y con Dios.

Es fundamental conocernos a nosotros mismos. Identificar y gestionar nuestras emociones nos hace la vida mucho más sencilla, a la vez que nos capacita para ayudar a que también aprendan a hacerlo nuestros hijos y/o alumnos.

¡Emociones! ¿qué son?

Una emoción es una reacción que se vivencia como una fuerte conmoción del estado de ánimo y que surge como respuesta a estímulos internos o externos.

Debemos tener en cuenta que no existen emociones positivas o negativas. Las que aparentemente pueden ser negativas son realmente emociones desagradables. También Jesús experimentó estas emociones:

Y cuando Jesús la vio llorando,...**se conmovió** profundamente en el espíritu, y **se entristeció**, y dijo: ¿Dónde lo pusisteis? Le dijeron: Señor, ven y ve. **Jesús lloró...**Jn 11, 33-36

...Estaba verdaderamente **sorprendido** de la falta de fe de aquella gente. Mc 6,1-6

¿Qué podemos hacer nosotros para gestionar adecuadamente las emociones y evitar que éstas nos dominen y nos puedan alejar de Dios y del prójimo?

El primer paso es identificarlas: ¿Qué estoy sintiendo yo? ¿Qué está sintiendo mi alumno, y mi hijo? ¿Miedo, rabia, indignación, tristeza, sorpresa, alegría? Una vez identificamos la emoción que nos domina podemos/debemos gestionarla: ¿Qué puedo hacer al respecto? ¿Cómo puedo "solucionarlo"?

Jesús nos dice hoy: "... ¿A que viene ese miedo? ¿Dónde está vuestra fe?" (Mc 4,35-41)

¡NO ESTAMOS SOLOS!

¡SABED QUE ÉL ESTÁ CON NOSOTROS!

El miedo es una de las emociones más intensas y que más bloquean a la persona.

Miedo a la enfermedad, miedo a lo desconocido, miedo a las decepciones...pero el miedo en realidad es ausencia de reflexión, ausencia de prudencia, de confianza en Dios Padre que se ocupa de nosotros.

¿Cómo me afectan? ¡Manejo mis emociones!

Algunas cuestiones a tener en cuenta para gestionar mejor nuestras emociones son:

- No intentar reprimirlas, dejarles espacio
- Identificarlas y aceptarlas
- Plantearnos posibles alternativas: RESPIRAR profundamente nos ayuda a autorregularnos. La quietud, el silencio, la meditación, son grandes colaboradores de la prudencia y la templanza, y en ese silencio también podemos decirle a Jesús: "ayúdame"



Nosotros como padres y profesores debemos ser referente para los niños, ayudémosles a crecer como personas completas, también emocionales y enseñémosles a amarse y aceptarse. Nuestro modelo siempre es Cristo...

¿Qué haría Él en mi lugar?