

**COLEGIO MONSEÑOR  
ALFONSO URIBE JARAMILLO  
¡QUÉDATE EN CASA!**





**Estar varios días en la casa puede generar malestar psicológico, pero podemos tener en cuenta los siguientes factores de protección para sobrellevar esta situación de contingencia:**



## **RECONOZCA SUS EMOCIONES Y ACÉPTELAS**



**Compartir sus sentimientos con las personas más cercanas a usted, le permitirá encontrar ayuda y apoyo para que no se sienta solo afrontando esta situación.**





## EVITE LA SOBREENFORMACIÓN



**Estar permanentemente conectado no le hará sentirse mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.**



**Es importante que evites tener encendida la tele todo el tiempo escuchando noticias, establece un momento del día para informarte.**

**Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo con fuentes oficiales.**



## AFRONTAMIENTO POSITIVO



**No te centres en el hecho de no poder salir de casa, piensa que esta acción la realizamos por autocuidado y por el bienestar de los demás.**

**Recuerda que estamos salvando vidas.**



## UTILIZA LA TECNOLOGÍA



**Nos ayuda a estar en contacto con nuestros seres queridos.**

**Permite que realicemos acciones para ocupar nuestro tiempo.**



# 5

## MANTÉNGASE ACTIVO



**Busca actividades manuales**



**Realiza actividad física**



**Lee esos libros que están pendientes**



**Inventa nuevas recetas**



**Dedícale tiempo a las plantas**



# 6

## PLANEE UNA RUTINA DIARIA



**Te permitirá organizar su tiempo y realizar actividades de manera más eficaz.**



**A los niños y niñas les permitirá fortalecer sus hábitos.**

Somos un equipo y  
vamos a poder superar  
estos días de la mejor  
manera

**!MUCHO ÁNIMO!**



El departamento de Psicología y  
Psicopedagogía de C MAUJ estará atento a  
cualquier eventualidad



# **COLEGIO MONSEÑOR ALFONSO URIBE JARAMILLO**

## **CAMPAÑA COMUNICACIÓN CRISTIANA DE BIENES**



*“Un gesto de solidaridad  
con quien más lo necesita”*

Cada año se realiza en nuestra institución la Celebración del miércoles de Ceniza y también se da inicio a la Campaña Comunicación Cristiana de Bienes a través de la entrega de las alcancías a cada grupo con el propósito de generar reflexión y

meditación en el amor misericordioso de Dios, destinado a favorecer a las personas más desprotegidas.

De esta forma nuestro Colegio MAUJ se une a la campaña liderada por la Pastoral Social de la Diócesis de Sonsón Rionegro, campaña promovida a nivel nacional por la Conferencia Episcopal de Colombia.

Se invita a toda la comunidad educativa a difundir esta campaña para ayudar a los más necesitados.

“Fui peregrino y me acogiste” Mt 25, 43.

# **COLEGIO MONSEÑOR ALFONSO URIBE JARAMILLO**

## *Celebración día de la mujer*



SER MUJER.....

*"Sin su aporte el mundo se empobrece, solo con su ayuda podrá cambiar la faz de la tierra". Papa Juan*

*Pablo II.*

A lo largo de la historia la mujer ha luchado por un lugar digno en la sociedad, donde aspectos históricos, educativos, circunstanciales y culturales influyen en el proceso de perfeccionamiento de su ser femenino, es por ello que con orgullo en el Colegio MAUJ celebramos el día internacional de

la mujer donde se reflexiona y se concientiza sobre la misión y esencia del ser femenino.

El 8 de marzo se celebró "El día de la Mujer" en el Colegio MAUJ. Todas las mujeres de la comunidad educativa fueron felicitadas por los varones del colegio. La jornada se desarrolló entre felicitaciones, rosas, chocolates y tarjetas con un significativo mensaje de los niños para las niñas como muestra de afecto y admiración hacia ellas. ¡Feliz día de la mujer!

Finalmente, destacamos lo importante que es fomentar en nuestros estudiantes desde muy chicos una iniciativa que les transmita lo necesario que es aprender a valorar a la mujer como fuente de vida, delicadeza y amor.

# CON LIBERTAD SE VIVE LA DEMOCRACIA MAUJ



En la institución como es debido se vive y se fortalece los espacios de participación democrática, siendo estos espacios para una formación de cultura participativa y de compromiso ciudadano, donde nuestros estudiantes viven con alegría y libertad dicha jornada ejerciendo el derecho al voto, en el cual cada uno de ellos de acuerdo con las propuestas realizadas por cada candidato a la Personería escolar, las cuales fueron compartidas en diferentes espacios. Así los estudiantes eligieron a quien consideraron con mejores propuestas para el

bienestar de todos y de manera que prevalezca el bien común, velando por los derechos y deberes. El estudiante electo fue John Sebastián Jaramillo Serna.

## ¡POLVO ERES!



Por: Pbro. Ferney Alonso Giraldo

Castro José Saramago, portugués ganador del Premio Nobel de Literatura en 1998, en su patrimonio literario tiene dos novelas que desgarran por el límite de las circunstancias y sorprenden por las meditaciones metafísicas que de estas se desprenden. Por un lado, *Intermitencias de la muerte*, recrea un país donde los ciudadanos no mueren; y, por otro lado, *Ensayo sobre la ceguera*, describe un panorama hipotético, donde toda la humanidad de modo repentino se ve atacada por una blancuzca ceguera. Ambos libros, terminan narrando y haciendo crónica de un caos. El hombre se ha acostumbrado tanto a el

andamiaje armado por sus capacidades ora de carácter biológico, ora por construcción cultural, que al cambiar una de estas seguridades todo se torna desafiante y terrorífico. Que oportuno recordar que la fragilidad humana no es ficción. Que nuestra vida cotidiana depende de unos minúsculos hilos, sobre los cuales hacemos camino. Toda seguridad que se crea el hombre, puede ser destrozada en un instante, y cualquier estructura derrumbarse por la falla del más inesperado suceso. Sabernos polvo, no es únicamente una alerta contra la muerte, sino contra el orgullo, la indiferencia y la ingratitud. Acaso ¿no es polvo nuestra vida, que aún con las condiciones de salud más óptimas, por un trauma o una obstrucción de un conducto se puede acabar? O ¿Quién tiene asegurado el sustento del mañana, pues nuestro empleo se puede perder, o nuestras fuentes de ingreso esfumar por una calamidad? ¿Y si lo que sabemos, cae en obsolescencia por un innovador desarrollo? Es increíble ver, por ejemplo, cómo un virus -que es un agente microscópico- tiene en alerta a las naciones del mundo al inicio de este 2020. Un diminuto organismo, nos recuerda que nuestra fragilidad permanece, aunque poseamos tecnología, riquezas económicas o megaciudades. En la visita del Papa

Francisco a Colombia, en una de las cálidas e improvisadas charlas dirigidas a quienes le encontraban en la nunciatura apostólica, dijo: "Todos somos vulnerables. ¡Todos! (...) necesitamos que esa vulnerabilidad sea respetada, acariciada y de fruto para los demás". La fragilidad es la carga de la condición humana, compañía inalienable de la existencia. Sin embargo, a su vez, es el "lugar", donde son producidos los frutos más rozagantes de la solidaridad, las muestras más heroicas de la tenacidad del corazón, y las obras más contundentes de la gracia divina. Memento homo: ¡Polvo eres! ¡Frágil eres! ¡Vulnerable eres!