



UNA ESPERANZA

"vivir para servir, es servir para vivir."

MES DE LA COMUNIDAD ESCOLAR

Agosto

03 Fallecimiento de Eugenio María de Hostos

16 Día de la Restauración

Septiembre

08 Natalicio del Gral. Gregorio Luperón

Día Internacional de la Alfabetización

21 Día Internacional de la Paz

27 Día del Cacique Enriquillo

29 Día Nacional de los Derechos de la Niñez

AGOSTO/SEPTIEMBRE

Paz

"El respeto al derecho ajeno es la paz"
(Benito Juárez)



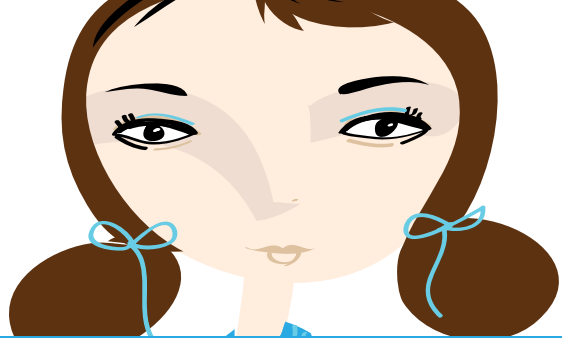
DE REGRESO A LA ESCUELA

¡BIENVENIDOS! Deseamos a nuestra comunidad en pleno, alumnos, padres, docentes y personal en general un muy buen comienzo que nos conduzca a un mejor final de año escolar. En este nuevo ciclo estamos implementando un planteamiento diferente para trabajar los valores esenciales a los que damos tanta importancia en St. Michael's School que, como saben, es una institución orientada y dedicada a educar, además de enseñar. Estaremos enfocándonos a lo largo de todo el año en fortalecer la capacidad de nuestros estudiantes para tomar **decisiones sabias; convivir eficaz y armoniosamente, y trabajar en equipo.** A lo largo de este proceso estaremos concienciando a los alumnos sobre la importancia del auto conocimiento y del manejo adecuado de sus emociones y sentimientos. Cada ser humano es el arquitecto de su propia vida y, de sus actitudes depende su éxito. A lo largo del camino apoyaremos el programa del colegio para prevenir y combatir el abuso entre estudiantes (bullying) que, como es sabido, está constituyéndose en una dificultad a escala mundial. Vamos a demostrar que los valores no están divorciados de un enfoque realista, sino que encajan y producen ganancias a la vida como se concibe hoy día. Para lograrlo utilizaremos una amplia gama de recursos que estarán a la disposición de todos los involucrados a través de este boletín informativo, de nuestra página en la red, en Teachers' documents, así como en el aula especializada para Formación Humana y en la oficina correspondiente a este departamento.

Entre esos medios se incluyen conveniencias y actividades formativas complementarias fuera de la institución. Nuestros planes comprenden la incorporación de la participación activa de los padres para reforzar los conceptos. Está ampliamente demostrado que si los padres y el colegio trabajan tomados de las manos, los resultados esperados se producen. En ese orden de ideas, aprovechamos esta introducción al programa diseñado por el Departamento de Formación Humana para 2010-2011, cursando una muy especial invitación a las familias para que respondan y se integren de manera entusiasta a la **Escuela de Padres SMS** que tan buen servicio les rindió el pasado año escolar. Este valioso organismo se encuentra bajo la conducción de la Sra. Ellis Muñoz de Ureña, asistida por un espléndido grupo de colaboradores que componen el actual **Equipo Guía:** Sra. Soraya Serrano de Carlson, Coordinadora del Grupo de Apoyo (19 personas inscritas); Sr. Florentino Alonso, Finanzas; Sra. Ondina Deffer de Cochón, Publicidad; Sra. Mabelissa Tempestti de Aponte, Relaciones Públicas y Sra. Lissette Goico de De Herrera, Secretaria. Nos despedimos por el momento, solicitando comentarios y sugerencias que nos permitan enriquecer la planificación que con tanto amor les ofrecemos en la página 2. Pueden dirigirlos a: yderipoll@sms.edu.do. Agradecemos de antemano su apoyo y colaboración.

Hasta el mes próximo, si Dios así lo quiere.

FOCUS



Programa de Valores y Calendario Desarrollo Año Escolar 2010-2011

Mes	Valor	Enfoque	Valores relacionados	Agenda
2010				
Sep	Paz	Decisiones sabias	Amor, respeto, justicia, responsabilidad, tolerancia, cooperación, unidad	Trabajo duro y entusiasmo (Hard Work & Enthusiasm)
Oct	Respeto	Comienza por ti, autoestima	Cortesía, tolerancia, paz, responsabilidad, unidad, autenticidad, autocontrol, apreciación de la belleza, confianza, conocimiento interior, dignidad, valentía, sensibilidad, amor	Amistad (Friendship)
Nov	Amor	Base y sostén de tu vida, el amor	Todos los valores	Lealtad & cooperación (Loyalty & Cooperation)
Dic	Tolerancia	Tu mundo y el mundo ajeno. Conviviendo	Respeto, colaboración, paz, unidad, agradecimiento, unidad, amor	Autocontrol (Self Control)
2011				
Ene	Felicidad	¿Eres alegre o feliz?	Amor, autoconocimiento, respeto, paz, humildad, sencillez, actitud, unidad	Atención & Acción (Alertness & Action)
Feb		Causa y efecto	Libertad, honestidad, respeto, perseverancia, integridad, constancia, diligencia, disciplina, entusiasmo, esfuerzo, firmeza, fortaleza, esperanza, amor	Determinación (Determination)
Mar	Cooperación	Trabajando juntos	Consideración, tolerancia, humildad, empatía, generosidad, bondad, sencillez, agradecimiento, unidad, amor	Capacidad & destreza (Fitness & Skills)
Abr	Humildad	Conocerse a sí mismo	Sencillez, tolerancia, valor, paz, respeto, amor	Espíritu de equipo (Team Spirit)
May	Honestidad	Rompiendo esquemas	Valor, respeto, responsabilidad, justicia, humildad, fiabilidad, amor	Equilibrio & confianza (Poise & Confidence)
Jun	Sencillez	Gracias a la vida	Humildad, honradez, respeto, perseverancia	Éxito personal (Personal Best)
	*Libertad		Responsabilidad, tolerancia, respeto, autoconocimiento, compromiso, solidaridad, amor	
	*Unidad		Paz, respeto, tolerancia, cooperación, responsabilidad, amor	

* La Libertad y la Unidad se trabajarán relacionándolas e integrándolas a otros valores a lo largo del año escolar a partir del 3er grado de Primaria. El Agradecimiento será manejado el año completo como eje transversal, en todos los niveles.

EL CIELO ES EL LÍMITE cada día mejores...

¿Líder o... "líder"?

"Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres" PITÁGORAS

Existen personas en todos los ambientes que, para compensar alguna flaqueza interior, necesitan destacarse, llamar la atención y estar de alguna manera en control de los demás para sentirse mejor frente a sí mismos... Tienen que ser "líderes", sin que importe cómo... La escuela no es una excepción, por eso vemos que a principios de año escolar llegan al colegio algunos que intentan establecerse como "líderes" y tratan de fijar posiciones como tales desde el primer día. Es una realidad sin embargo, que las carencias emocionales no producen las condiciones necesarias para lograrlo y algunos toman el camino fácil de molestar a otros para hacerse los graciosos atrayendo como seguidores a los más débiles, que débiles son y no otra cosa, los que se dejan conducir de aquí para allá como una hoja al viento.

¿Qué es un líder?, es una "persona a la que un grupo sigue, reconociéndola como jefe u orientadora"; si se trata de un grupo o equipo, "que va a la cabeza, que es el primero en su clase" (RAE). Es prudente y necesario distinguir sin embargo, entre los líderes positivos y los negativos. Muchos de estos últimos pueden a la larga, además de vivir real y eternamente insatisfechos e infelices, acabar en la cárcel.

Líder (positivo) es aquel individuo de fortaleza interior y claridad de propósito que no siente que debe probarle nada a otros porque sabe quién es; lo que quiere, y la mejor forma de lograrlo. Su clara conciencia de sí mismo, le mantiene firmemente enfocado en sus metas, sin que nadie pueda desviarlo. Cuando se presentan los naturales e inevitables

obstáculos a su paso, sabe encontrar soluciones válidas por su actitud siempre positiva e inteligente. Es un ser feliz al que se admira por su vigor y entusiasmo. Ofrece paz y bienestar en su entorno. La gente disfruta y busca su compañía, que les hace sentirse seguros. Es como la miel, que atrae las hormiguitas sin quererlo.

El "líder" (negativo) por su parte, si bien es cierto que también tiene seguidores, los atrae generalmente mediante la manipulación de sus sentimientos e inseguridades, siendo muy hábil para detectarlas. El "líder" se posiciona usualmente a través de la distorsión y el abuso a los demás (sus secuaces incluidos). No produce en verdad bienestar a su alrededor, por el contrario, sus compinches le complacen para "no caer en desgracia" pasando a engrosar el grupo de abusados públicos... Porque abusados son, en secreto, de todas formas ¿Cómo?... Este "líder" les va robando de a poquito la posibilidad de realizarse como seres humanos. Dificulta que aprendan a pensar y a decidir por sí mismos, él "resuelve" por todos en su equipo, que debe seguir sin discusión sus directrices; lo que a él se le ocurra, sin que importe lo que les cueste ni el daño que hagan a terceros... Alimenta sus inseguridades, anulándolos al convertirlos en ganado. Es como el encantador de serpientes, que las controla mediante engaños (ygr) Atrévete a ser diferente. Abre los ojos y descubre las formas en que alguien está intentando mediante cualquier tipo de manipulación, abusar de ti o de otros. Aprende a descubrir el abuso y ¡Detenlo!:

- **Abuso físico:** Golpear, empujar, pellizcar, perseguir, entrometerse, robar o romper propiedades de otros. Es la forma más fácil de detectar el abuso, pero no la más frecuente.
- **Abuso verbal:** Poner nombres ingratos, insultar, hacer chistes pesados, amenazar con lastimar a alguien. Es la forma de abuso más frecuente. Podría utilizarse la vía telefónica, en persona, por internet.

- **Abuso social:** Excluir a alguien de un grupo, ignorar o evitar a alguien, regar rumores. Es el más difícil de detectar desde afuera pero es el que más lastima y daño hace.
- **Cyber abuso:** Utilizar la tecnología para amenazar, acosar o lastimar a alguien, esparcir rumores o pasar informaciones privadas de alguna persona. Es la versión "en línea" del abuso verbal y social.

Practica la asertividad

Los abusadores a menudo eligen a las personas que lucen faltas de confianza en sí mismas. Si piensan que eres la clase de persona que, sencillamente toleraría el abuso, probablemente te elegirían como objetivo. La mejor protección contra el abuso es la **CONFIANZA**. Tú eres un ser valioso, único e irreplicable ¡no lo dudes!

¿Qué puedes hacer cuando un abusador/a te está haciendo pasar un momento difícil?

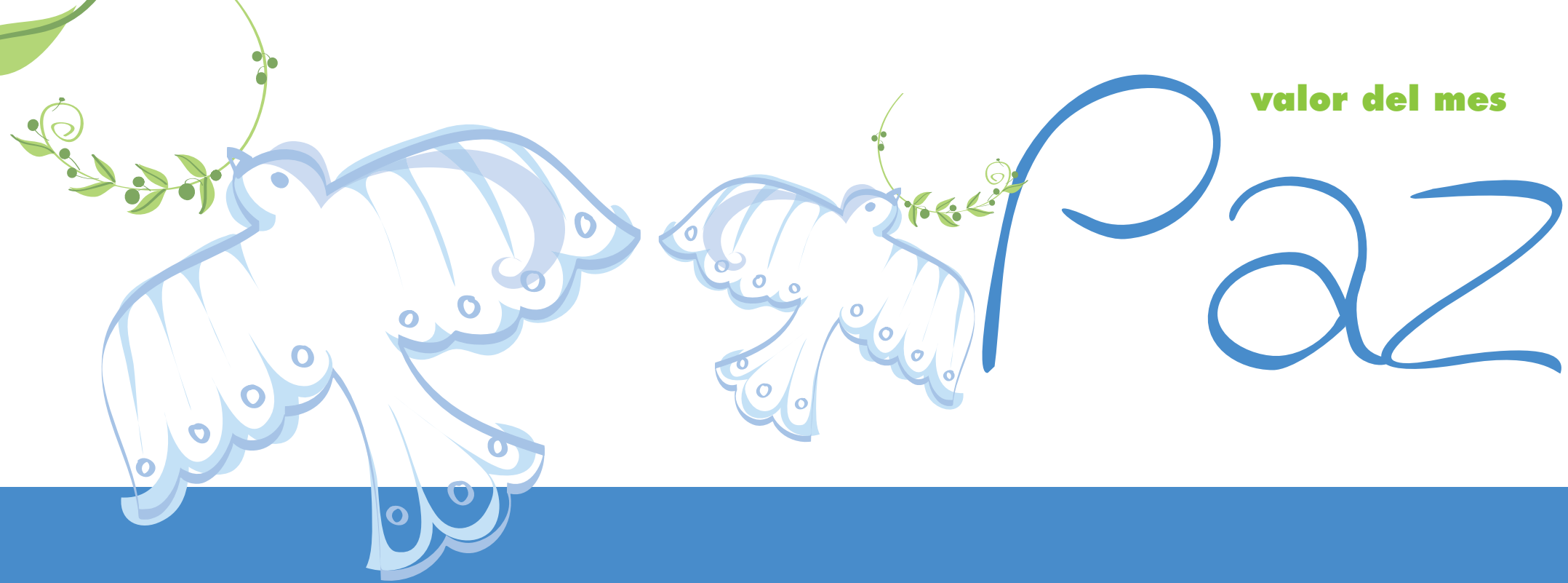
- No muestres que estás perturbado/a. No te enojas, no llores.
- Responde con voz firme y calmada.
- Ríete o haz algún chiste.
- Aléjate de la situación con naturalidad.
- Recuerda que mereces **RESPECTO**.
- Asegúrate de conversar con algún adulto/a.
- Es importante que te defiendas a ti mismo/a, pero algunas situaciones pueden resultar difíciles de manejar por ti mismo/a. Si el abuso continúa, es buena idea pedir ayuda. Los adultos pueden ayudarte si estás siendo abusado/a pero, solamente si ellos saben lo que está sucediendo. Todos tenemos derecho a vivir en **PAZ**.

(Texto: ygr - Ejercicios: Agendas Premier)



DECISIONES SABIAS

**Bienaventurados los que trabajan por la paz,
porque ellos serán llamados hijos de Dios. (MATEO 5:9)**



Es indiscutible que desde siempre hombres y pueblos de la Tierra han valorado la PAZ y, con gran conciencia en algunos momentos, personas y naciones han trabajado arduamente en su nombre. Hemos tenido a lo largo de la historia de la humanidad múltiples líderes religiosos que vinieron a sembrarla entre nosotros con absoluto amor y dedicación. De manera inexplicable, siempre también se ha mantenido la guerra, tanto en el plano personal como en el colectivo, sacando su odiosa cabeza en cualquier rincón del mundo tanto esperada como inesperadamente. Tendríamos que preguntarnos ¿por qué? Vivir en PAZ, que es armonía y belleza, tendría que ser la aspiración máxima del ser humano... Podríamos contestarnos diciendo "por falta de amor, de respeto, de justicia, de tolerancia, de cooperación, de unidad... ¡por ambición!" y todo ello sería cierto pero, estaríamos enfocándonos en las carencias que nos llevan a la enfermedad de debilitarla y, como ando en busca de soluciones, no de razones, prefiero enfocarme en el hogar de la paz del mundo, en su lugar de origen que es también en el lugar donde indefectiblemente languidece antes de que su debilitamiento o ausencia se perciba en la Tierra. Estoy hablando de enfocarme en el corazón humano... en tú corazón. Si la paz se pierde en tu pecho, se perderá en tu hogar, en tu escuela, en tu lugar de trabajo, en tu calle, en tu barrio, en tu ciudad... en el mundo. Los seres humanos somos como eslabones de una gran cadena y esa cadena es tan fuerte como el más débil de ellos.

Te invito a unirme de manera consciente y decidida a la toma de **DECISIONES SABIAS** que te convertirán en un triunfador/a. El primer paso y el más importante a dar en esa dirección es que te conozcas a ti mismo/a porque ese conocimiento te dará control sobre tu vida. Sabrás quién eres, lo que quieres y cómo conseguirlo. Iniciaremos el proceso cultivando este mes tu PAZ INTERIOR.

¿Qué hacer?

Observar tus propios sentimientos y emociones, así llegarás a comprenderlos y podrás ponerlos a tu servicio sin violencia de ningún tipo en lugar de ser su esclavo/a. Sabrás por qué te comportas de tal o cual manera, pudiendo elegir lo más conveniente para ti y para otros. Esto te producirá una gran satisfacción, te hará vigoroso/a y feliz. La felicidad se percibe claramente, es una manifestación de amor... a la vida. Es además contagiosa; hace que seamos comprensivos, tolerantes y generosos, dispuestos a ayudar; por ello una persona interiormente en paz es altamente apreciada. La gente se siente cómoda y protegida a su lado, de ahí su natural popularidad y éxito por dondequiera que va.

¿Cómo lograrlo?

Hablemos de tus metas... ¿Cuáles son tus sueños? ¿Qué te gustaría hacer esta semana, este mes, este año, el año próximo? ¿Qué quieres alcanzar como ser humano dentro de cinco, diez, quince, veinte años? Si conviertes tus sueños en metas, pueden llegar a hacerse realidad. Los sueños y las metas son diferentes ¿sabes? La diferencia es que una meta está apoyada por un plan, el sueño se queda en el vacío.

Las metas pueden ser diferentes naturalezas (escolares, afectivas, deportivas, profesionales, económicas, etc.) y, de diferente duración: a corto, mediano y largo plazo (diarias, semanales, mensuales, anuales, de por vida).

Establecer una meta es un ejercicio de imaginación:

- **QUÉ** quieres hacer
- **CUÁNDO** quieres hacerlo
- **CUÁL** es la mejor manera de hacerlo

Es conveniente llevar un registro de tus metas, si las escribes, tendrás una mayor oportunidad de lograrlas. Analízalas ¿Son buenas para ti? Sólo tú lo sabes. Recuerda que tus metas tienen que ver con tu futuro ¿Qué quieres ser y hacer? No pierdas de vista las cosas personales e interpersonales como son el carácter y las relaciones humanas, cartas de triunfo para vivir. Estableciendo metas de manera inteligente tus oportunidades de éxito en la vida aumentarán notablemente. Define tus metas.

Que sean:

Específicas. Registra detalles: "Quiero aumentar mi popularidad"

Medibles. Veamos tu ajuste de tiempo: "Para diciembre habré mejorado mi capacidad para solucionar conflictos"

Orientadas a la Acción. No hables solamente sobre las cosas, hazlas. "Practicaré la tolerancia con mis amigos de manera consciente tres veces a la semana para que se convierta en una forma de vida"

Realistas. Asegúrate de que sean realmente ejecutables. "Seré tan amable como sea posible el 90% del tiempo"

Puntuales. Siempre se regresa al tiempo "En seis meses habré logrado control sobre mi inclinación a discutir"

Algunos asuntos importantes pueden parecer sobrecogedores y es posible que requieran de gran esfuerzo y perseverancia. Si utilizas el método de fijación de metas, el logro de tus objetivos resultará más fácil:

- **Rómpela...** en pasos más pequeños
- **Recuérdate...** a ti mismo tus límites de tiempo
- **Escribe...** cada paso en tu agenda
- **Termina...** una cosa a la vez

Que haya PAZ en la Tierra y que comience contigo...

(Texto: ygr - Ejercicios: Agendas Premier)

actividades para compartir

JUEGOS Y DINÁMICAS DE PAZ

<http://web.itakaescolapios.org/>

Escudo de armas (De 12 a 16 años)

Objetivo

Proyectar valores de paz hacia nuestra vida y exponerlos ante las demás personas.

Material

Lápices y hojas, rotuladores de colores, cartulinas.

Desarrollo

Después de una breve introducción a la heráldica, se les pide a las personas participantes que imaginen que cada una de ellas es la primera de una estirpe que luchará por la Paz. Al diseñar su escudo de armas están dejando la misión que deben asumir sus descendientes, como un proyecto que les dará una dimensión especial a cada familiar involucrado o involucrada.

Se les da unos veinte minutos para este diseño. Se establecen grupos, de 5 ó 6 personas, y se les pide que expongan sus escudos sin explicación verbal alguna, de manera que el grupo interprete lo que se quiso expresar cada una. Ya que todos los escudos fueron interpretados, los y las participantes podrán hacer ajustes a las interpretaciones al final.

Después se pide a los grupos que realicen una lista con 5 de los valores que con mayor frecuencia aparecen en los escudos de cada grupo.

Se hace el análisis comparativo de los mismos y se llega a conclusiones.

Árbol de paz (De 7 a 11 años)

Objetivo

Mostrar un signo y un compromiso de paz en nuestro entorno.

Material

Cartón, pinturas, pegamento... para hacer el árbol.

Desarrollo

Entre todos hacemos un árbol grande para colgar en la pared o poner en una esquina. Después de que esté bien pintado y decorado, cada persona escribirá un compromiso para hacer un mundo más en paz y lo pegará en el árbol. Al cabo de uno días revisamos los compromisos.

tecnología y valores

Sección a cargo del Departamento de Tecnología de SMS
Prof. Jacqueline Losada

PREMIO NOBEL DE LA PAZ

"O caminamos todos juntos hacia la paz, o nunca la encontraremos".

Benjamín Franklin (Estadista y científico norteamericano)

Cada año, se hacen propuestas desde todas partes del mundo al Comité Noruego del Premio Nobel de la Paz sobre personas o instituciones que merecen recibir este importante premio por sus actividades en torno a la paz. Desde hace algunos meses se dio a conocer la lista con los 237 aspirantes que han sido propuestos para recibir el premio de este año. La votación será realizada en octubre y en el mes de diciembre se entregará el premio en la ciudad de Oslo. Es probable que muchos de ustedes ni siquiera sepan que la Internet es parte de esa lista de nominados.

Todo empezó a finales del año pasado cuando la revista Wired Italia hizo público su proyecto "Internet for Peace", cuyo objetivo es postular a la Internet al Premio Nobel de la Paz 2010 por considerar que la red es una herramienta de infinito valor para la construcción de un mundo más pacífico. En el comunicado de prensa se explicó así: "Finalmente nos hemos dado cuenta que Internet es mucho más que una red de computadores conectados entre sí alrededor del mundo.

Es una red interminable de personas. Los hombres y mujeres de todos los rincones del mundo están conectados entre sí, gracias a la interfaz social más grande que haya conocido la humanidad. La cultura digital ha sentado las bases para un nuevo tipo de sociedad. Y esta sociedad quiere promover el diálogo, el debate y el consenso mediante la comunicación. Porque la democracia siempre ha florecido donde hay apertura, acogida, discusión y participación. Y el contacto con otros siempre ha sido el más efectivo

antídoto contra el odio y el conflicto. Es por eso que el Internet es una preciosa y poderosa herramienta para la comunicación global, capaz de vencer los muros y las distancias impuestos por limitaciones políticas y militares; por eso es una herramienta para la paz. Es por eso que cualquier persona que lo usa puede sembrar las semillas de la no violencia. Y por eso el próximo Premio Nobel de la Paz debe ir a la Internet. Un Nobel para todos y cada uno de nosotros". Meses más tarde se emitió un segundo comunicado en el que se dio a conocer la página web: <http://internetforpeace.org> que fue creada para difundir la iniciativa y para permitir que personas de todo el mundo se unan a ella. Como era de esperarse, esta nominación ha sido recibida como una idea revolucionaria, aclamada por muchos y criticada por otros. Reconocidas personalidades apoyaron la iniciativa desde el primer momento. Hoy, después de unos meses de publicada la propuesta, la página web de "Internet for Peace" cuenta con más de 10,500 personas de todo el mundo que se han sumado a la propuesta y que quieren expresar su apoyo a la red como una herramienta de paz y de fortalecimiento de la democracia.

Hay muchos ejemplos de los que puede estar orgullosa la Internet, o mejor las personas que se han unido a través de ella para participar y contribuir con la paz, por ejemplo cuando sucedieron los disturbios de las elecciones en Irán, durante las cuales se dio la llamada "Twitter Revolution" (puedes buscar más información sobre este tema en: <http://www.megaresistencia.com/megaresistencia/foro/viewtopic.php?f=7&t=31915&start=0>), o también las iniciativas democráticas como la que sucedió en las elecciones presidenciales de Estados Unidos en las que el entonces candidato Barack Obama se acercó al pueblo y recibió sus opiniones a través de distintas aplicaciones de la red. Riccardo Luna, director de "Wired Italia", expresó: "Tenemos que mirar la Internet como una enorme comunidad en la que hombres y mujeres de todo el mundo y con visiones religiosas y políticas muy diferentes pueden comunicarse



ACTIVIDADES:

1. Después de leer el artículo en clase, propiciar una discusión usando como guía las siguientes preguntas:
¿Piensas que la Internet propicia la paz? ¿Por qué? ¿De qué manera lo hace? ¿Crees que la Internet es un buen ejemplo como propiciadora de la paz? ¿Crees que la Internet no provoca la violencia y otros antivaleores? ¿Qué opinas de lo expresado por el profesor Veronesi? ¿Qué opinas sobre la propuesta del Nobel de la Paz para la Internet? ¿Crees que sería positivo que se diera este importante premio a algo que es intangible? ¿Sería una sabia decisión escoger a la Internet para ese premio?

2. Propiciar un debate entre dos grupos, uno a favor de la propuesta y otro en contra. Ambos grupos deben investigar y presentar argumentos de las razones por las que están de acuerdo o no con la propuesta; para convencer a otro grupo (del mismo curso o de otro) de votar a favor o en contra. Discutir luego si la decisión tomada fue sabia o no.

3. Buscar y exponer ejemplos reales que sustenten la propuesta de Internet para la Paz.

Este tema fue tomado a partir de un artículo publicado en marzo 2010 en la Revista electrónica de ciencia, tecnología, sociedad y cultura: Tendencias 21 (http://www.tendencias21.net/Internet-puede-ser-el-proximo-Nobel-de-Paz_a4169.html).



y entenderse, difundiendo una nueva cultura centrada en la colaboración y en compartir el conocimiento, lo que rompe todas las barreras. Por esta razón, la Internet puede ser considerada la primera arma de construcción masiva, la cual podemos utilizar para destruir el odio y el conflicto, y para propagar la paz y la democracia". De acuerdo con el científico y profesor Umberto Veronesi, "Si la red se gana el Nobel, les demostraríamos dos cosas a futuros observadores: que hemos comprendido la importancia de la revolución global representada por Internet, y que estamos determinados a canalizar ese poder en la dirección correcta para sacarle el mayor provecho de acuerdo con los intereses de la humanidad". En la sociedad de la información, la Internet puede convertirse en el Premio Nobel de la Paz 2010 como reconocimiento oficial a una herramienta única de comunicación y participación sin frontera, tiempo, o distancia.

... "FRASES INSPIRADORAS EN ACCIÓN"

www.LeticiaBarrios.com

- El o la profesora recolectará un conjunto de frases inspiradoras que duplique el número de alumnos que tenga. La idea es que se las presente a ellos en tiras de papel para que cada uno elija la que les sea más significativa y todavía sobren.
- Le pedirá a cada uno que escriba cuando menos cinco líneas de acción como resultado de la aplicación de la frase. La idea es que cada alumno la elabore y sienta que está participando en el proceso.
- Pide a cada uno de sus alumnos que lea la frase que eligió y cómo planea darle vida en el transcurso de la semana. La lectura será en voz alta y los demás tendrán derecho a opinar o comentar algo que deseen compartir.
- Cerrar este ejercicio pidiendo a cada uno su compromiso de ejecutar las acciones que escribió. Aquí le debe quedar claro a todo el mundo que este ejercicio debe quedar reflejado en un cambio de comportamiento real.
- Seguimiento. En el transcurso de la semana, como a la mitad, el/la profesor/a manda un notita a los alumnos con un mensaje del tipo: ¿estás llevando a la práctica tu frase inspiradora? o algo parecido. Es como un recordatorio
- Y, la siguiente semana, les pides a cada uno que comenten si lo pusieron en práctica, qué fue lo que les resultó más fácil, qué más difícil y, sobre todo, si percibieron un cambio interno.

