

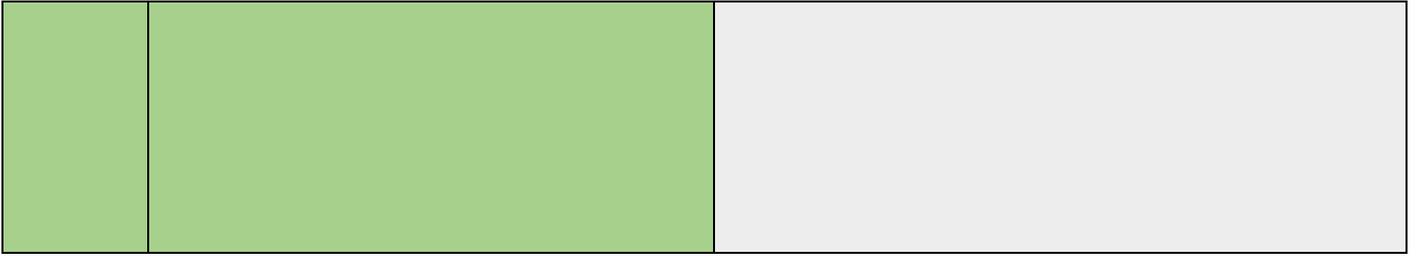


CIRCULAR SEMANAL

AGOSTO 23 AL 27 DE 2021

AGENDA		Editorial
Semana		DESINTOXICACION SOMATICA Y MENTAL
LUNES 23	<ul style="list-style-type: none"> STS de Prescolar y Primero hora 7:00 a 9:30 am Sección Cuba DOCENTES DE PREESCOLAR Y PRIMERO DE TODAS LAS SECCIONES Capacitación proyecto de prevención de riesgo suicida MEDELLIN ME CUIDA. Hora 7:00 am a 1:00 pm Auditorio sección Bachillerato DIRECTIVOS DOCENTES Y DOCENTES DE LA SECCION BACHILLERATO Reunión de Comité de Alimentación Escolar Sección los Comuneros y Cuba hora 7:00AM. Asisten: Mabel Olarte Cañas, Sandra Patricia Bermúdez Martínez, Nathalia Sepúlveda Díaz Clara Cadavid -profesional social PAE-, coordinación y padres de Familia y estudiantes integrantes del comité. de las dos secciones Reunión de integrar para la estudiante Sara Vanegas hora 8:00a.m NELSY OSPINA DIAZ, YULI RENTERIA CUESTAS Reunión mesa de atención hora 9:00 am MARCOS VILLARREAL ARRIETA, NELSY OSPINA DIAZ, ORLEY ORREGO OROZCO Reunión de Comité de Alimentación Escolar San Francisco de Paula Hora 8:30AM. Asisten: Ema Rosa Zapata Parra, Clara Cadavid -profesional social PAE-, coordinación y padres de familia y estudiantes integrantes del comité Reunión de Comité de Alimentación Escolar San Martin Hora 11:30am Asisten: Katherine Baena, -profesional social PAE-, coordinación y padres de familia y estudiantes integrantes del comité 	<p>Los meses de encierro que sabemos los aproveche para hacer una desintoxicación de mi cuerpo y de mi mente, dualidad platónica origen de la doctrina de muchas religiones. Los últimos ocho meses han tenido la marca del trabajo intenso, personalización y ajustes de protocolos, revisión del Orientador de la Convivencia Escolar, reuniones virtuales extendidas y fuera del horario habitual y también, por una grave alteración renal que, afortunadamente tuve que tratar con medicina alternativa, y fortalecimiento mental. Por tal razón, ahora mas que antes decidí priorizar de este tiempo en adelante mi salud, entendida como el fortalecimiento y expansión de mi energía vital. Con el acompañamiento de mi emérita bioenergética, además de experta por el bienestar espiritual, me estoy concentrando en nivelar el compuesto químico que resulta de los procesos de producción de energía muscular, para mejor decir, desechos del cuerpo llamados creatinina filtrados por los riñones.</p> <p>Además, mi habito alimenticio, por consiguiente, ha cambiado y está basado especialmente en verduras y frutas, disminución de las proteínas como el pollo, cero basas, cero bagres, cero carnes rojas, cero lácteos y sus derivados, cero papas, cero plátanos, cero frisoles, cero garbanzos, cero lentejas, el arroz la cantidad de doscientos gramos, un huevo cocido en agua en la semana. Solo han pasado unos meses y ya me siento como un búfalo, con más claridad mental y espiritual <i>"noológica"</i>.</p> <p>La lucidez creciente que estoy experimentado, igualmente, me hizo observar las partes que pueden ofuscar mi mente, porque me desenfocan, desvirtúan y falsean, como, por ejemplo, cuando me llaman los agentes comerciales de los bancos para informarme que tengo un crédito por tantos millones sin haberlo solicitado, las notificaciones que aparecen en pantalla de mi teléfono celular, o tener el tacto para tratar con personas de conciencia irracionales, que creen que los</p>
MARTES 24	<ul style="list-style-type: none"> Visitas domiciliarias y acompañamiento Psicosocial profesional Paula Andrea Isaza Correa programa Medellín me cuida – Salud Acompañamiento psicopedagógico a estudiantes, familias y docentes ENTORNO PROTECTOR Visita de secretaria de Salud entre las 8:00 am a 11:00 DIRECTIVOS DOCENTES 	

	<ul style="list-style-type: none">  Actividad Inspiración Comfama grupo para los grupos de 1º a 5º y aceleración Sección los Comuneros Hora 7:45am. responsable personal Comfama- parque explora, acompaña profesora de la clase.  Actividad Inspiración Comfama grupo para los grupos de 1º a 5º y aceleración. Sección los Comuneros Hora 9:50am responsable personal Comfama- parque explora, acompaña profesora de la clase. 	<p>derechos de los demás subyacen a los suyos, que su discurso no esta alineado con sus hechos.</p> <p>Principié a volverme consciente de cómo cada alerta no solo era motivo de desviación de mi atención, afectando mi creación y producción, sino que también gasta mucha servas energética, que se van agotando con el paso de cronos, o sea, de aquella parte del cerebro destinada a analizar, proyectar, resolver dificultades, crear. Entonces, resolví, de mi protocolo de sanación o desintoxicación mental, eliminar todas las notificaciones, darle clic a la opción borrar a todo lo toxico incluyendo personas.</p> <p>En este proceso he considerado la posibilidad de salirme de algunos grupos de WhatsApp que no tengan relación con lo laboral, porque estos mensajes también son gárgolas que drenan la energía de mi cerebro y contaminan mi espiritualidad en sentido técnico, o en palabras de <i>Viktor Frankl</i> “la que puede aportar recursos internos, esperanza, conexión con algo que nos trasciende y puede darnos fuerza, creatividad, humanidad, sentido”. Energía que necesito para usarla en estudiar, leer, escribir en este espacio, apoyar a mi familia y a personas que están en el lado izquierdo de mi pecho, liderar el componente pedagógico de la institución.</p> <p>Además, muchos de los mensajes recibidos son de odio, memes sicalípticos, homofóbicos, discriminatorios que despiertan pensamientos y emociones negativas, que son peores que el COVID 19 que corroen el cerebro. Es importante aclarar no se trata de asumir conducta anacorética, sino aprender a tamizar los mensajes y no dejarse absorber por ellos, dejar de vivir en modo automático, estar con las manos ocupadas con el celular el mayor tiempo del día, recordar que somos dueño de nuestra vida. Es decir, significa tener conciencia sobre aquello a lo que queremos dedicar nuestra energía y nuestro tiempo.</p> <p>Compartida esta experiencia personal, me atrevo a pensar que tal vez todos como comunidad de formadores esperancista necesitaríamos también una desintoxicación mental, sobre todo ahora que la educación pasa por una etapa oscura por la crisis endémica, y una deuda por pagar a nuestros que nos recuerda ser ante todo seres morales.</p> <p>Les deseo un buen comienzo de semana, Paz, Amor y Tranquilidad</p>
<p>MIERCOLES</p> <p>25</p>	<ul style="list-style-type: none">  Visitas domiciliarias y acompañamiento Psicosocial profesional Paula Andrea Isaza Correa programa Medellín me cuida – Salud  Acompañamiento psicopedagógico a estudiantes, familias y docentes ENTORNO PROTECTOR  Acompañamiento programa “Medellín me cuida Sección San Martin. Responsable: psicólogo: David Valencia M.  Reunión Articulación Secretaría de Movilidad – PME hora 1:00pm DIRECTIVOS DOCENTES 	
<p>JUEVES</p> <p>26</p>	<ul style="list-style-type: none">  Visitas domiciliarias y acompañamiento Psicosocial profesional Paula  Andrea Isaza Correa programa Medellín me cuida – Salud  Acompañamiento psicopedagógico a estudiantes, familias y docentes ENTORNO PROTECTOR  Acompañamiento a programa “Medellín me cuida” para el grupo de aceleración San Francisco Hora 8:00am: Responsable: psicólogo: David Valencia M. 	
<p>VIERNES</p> <p>27</p>	<ul style="list-style-type: none">  Visitas domiciliarias y acompañamiento Psicosocial profesional Paula Andrea Isaza Correa programa Medellín me cuida – Salud  Acompañamiento psicopedagógico a estudiantes, familias y docentes ENTORNO PROTECTOR  Reunión Comité de convivencia escolar Revisión del Orientador de la Convivencia RECTOR, COORDINADORES, UAI, PEEP, REPRESENTANTES DE DOCENTES, PADRES DE FAMILIA Y PERSONERO hora 7:30am Sala de reuniones 	



MARCOS VILLAREAL ARRIETA
Rector