

# BOLETÍN 67

**Tiempo Ordinario:** "Es un tiempo para crecer en la caridad, la paciencia y la humildad, virtudes que se nutren en la cotidianidad".

SEMESTRE 1 / Miércoles 19 de junio del 2024

## EDITORIAL

De la mentalidad fija a la mentalidad de crecimiento  
Psicólogo Luis Esaine - Área de Psicología

La mentalidad de crecimiento es una forma de pensar que puede transformar tu vida. Imagina por un momento que tus habilidades, talentos e inteligencia no están grabados en piedra. Esto significa que no estás limitado a ser bueno o malo en algo para siempre. En lugar de ver tus capacidades como algo fijo, las ves como un conjunto de habilidades que pueden desarrollarse con esfuerzo, dedicación y aprendizaje.

### ¿Qué es la mentalidad de crecimiento?

La mentalidad de crecimiento es la creencia de que puedes mejorar y desarrollar tus habilidades a través del trabajo duro, la buena estrategia y la retroalimentación de otros. Esta idea fue popularizada por la psicóloga Carol Dweck, quien contrastó la mentalidad de crecimiento con la mentalidad fija. Las personas con una mentalidad fija creen que sus capacidades son inmutables y que el éxito depende de un talento innato. Por el contrario, aquellos con una mentalidad de crecimiento creen que pueden mejorar con el tiempo y el esfuerzo.

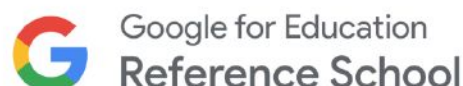
### ¿Para qué me sirve la mentalidad de crecimiento?

1. Superar desafíos: Cuando enfrentas un reto, en lugar de pensar "no puedo hacer esto", puedes decir "aún no puedo hacerlo, pero puedo aprender". Esto te permite enfrentar los desafíos con más confianza y persistencia.
2. Aprender de los errores: Todos cometemos errores, y en lugar de verlo como un fracaso, puedes verlo como una oportunidad para aprender y mejorar. Cada error te da información valiosa sobre lo que necesitas trabajar.
3. Desarrollar habilidades: Con la mentalidad de crecimiento, entiendes que tus habilidades pueden ser desarrolladas. Si no eres bueno en matemáticas, en deportes, o en arte, puedes mejorar practicando y aprendiendo.
4. Resiliencia: La vida está llena de altibajos. Una mentalidad de crecimiento te ayuda a mantener la motivación y la resiliencia incluso cuando las cosas se ponen difíciles. Te anima a seguir adelante, a pesar de los obstáculos.

### ¿Cómo desarrollar una mentalidad de crecimiento?

1. Cambia tu lenguaje: Empieza a notar cómo hablas contigo mismo. En lugar de decir "no puedo hacer esto", di "aún no puedo hacerlo". Este simple cambio puede tener un gran impacto en tu perspectiva.
2. Acepta los desafíos: Ve los desafíos como oportunidades para crecer, no como amenazas. Salir de tu zona de confort es una manera poderosa de aprender y mejorar.
3. Valora el proceso: Enfócate en el proceso de aprendizaje y no solo en el resultado final. Celebra tus esfuerzos y los pequeños logros en el camino.
4. Busca la retroalimentación: Aprende a aceptar y buscar retroalimentación. Esto no solo te ayudará a mejorar, sino que también te mostrará áreas en las que puedes seguir creciendo.
5. Sé persistente: La perseverancia es clave. No te rindas fácilmente. El camino hacia la mejora está lleno de desafíos, pero cada paso te acerca más a tus metas.

Desarrollar una mentalidad de crecimiento es cómo cultivar un jardín. Requiere tiempo, paciencia y esfuerzo. Sin embargo, los beneficios son enormes. No solo te convertirás en una persona más capaz y resiliente, sino que también disfrutarás más del viaje de aprender y crecer. Recuerda, tu potencial es ilimitado, y con una mentalidad de crecimiento, pueden alcanzar cosas que nunca imaginaste posibles. ¡Empieza hoy y mira hasta dónde puedes llegar!



## TRABAJOS INSTALACIÓN TOLDO

A partir del lunes 17 de junio , se realizará la instalación del toldo, para la fiesta de padres de familia, en la cancha ubicada a la espalda de la piscina. Se les pide no acercarse al espacio.

## REUNIONES DE LA SEMANA

- Miércoles 19: Consejo de Promoción
- Jueves 20: Consejo de Promoción

## MISIONES DE APS

Este viernes 21 de junio saldrán a la Misión de APS los siguientes grados:

- I Año a la “Casa de los Abuelos” en Surco.
- II Año atenderán a los adultos mayores de la comunidad y alrededores en nuestro colegio.
- III Año al CEDIF Santa Rosa en Villa María del Triunfo.
- IV Año a Santa Rosa de los Olleros en Punta Hermosa.
- V Año a Santa Rosa de los Olleros en Punta Hermosa.

Recuerden que como buenos marianistas hemos asumido la Misión de María que consiste en llevar a Jesús al mundo, prepárate para cumplir con esmero la MISIÓN ya que siempre debemos estar en Misión Permanente.

No olvides llenar, con anticipación, el formulario enviado por los tutores.

## ENTRENAMIENTOS VÓLEY

Se convoca a todos los estudiantes de 5to grado a los entrenamientos de la preselección del colegio para el campeonato de ADECORE

Los días de entrenamiento serán: lunes, martes y jueves de 3:20 p.m.a 5:00 p.m. con el Profesor Alonso Silva Santiesteban.

Los viernes será de 2:40 p.m. a 4:15 p.m. con el Profesor Roger Salas.

## REUNIONES PPF

Esta semana serán las reuniones de PPF a las 7:00 p.m. en las aulas.

- Miércoles 19: Media Baja
- Jueves 20: Media Alta

## MISAS CATEQUÉTICAS

Esta semana continuamos con las Misas Catequéticas por salón.

- Jueves 20:
  - 8:25 a.m. IVE
  - 10:05 a.m. VA

## CHARLA ISDIN

El próximo miércoles 19 nos visitarán de ISDIN para una charla sobre el cuidado de la piel.

Se llevará a cabo en el Coliseo, el traslado y acompañamiento está a cargo de los profesores de la hora.

- Media Baja: 8:25 a.m. El [plano](#) de ubicación
- Media Alta 9:10 a.m. El [plano](#) de ubicación

## RIFA DE CAMISETAS AUTOGRAFIADAS

Llévate una de las cuatro camisetas autografiadas: una de la selección peruana de fútbol y de los clubes: Universitario de Deportes, Alianza Lima y Sporting Cristal, respectivamente. Será una [rifa](#) diferente para cada camiseta.

Pro fondos: Misiones en Santa Rosa de los Olleros (Huarochirí) y Misión en Otuzco (sierra de La Libertad). Colaboración: S/ 10.00; sorteo: lunes, 01 de julio de 2024. 08:25 a.m. (Vía meet: <https://meet.google.com/wcc-ijpi-spy> ).

## UNIFORME

Debido al frío podrán utilizar alguna prenda debajo del polo gris o casaca azul del uniforme. Es importante que estas prendas no tengan capucha.



Google for Education  
Reference School

CERTIFIED

ISO 9001:2015  
ISO 21001:2018



## COLECTA DE LECHE

¡Atención a todos! A partir del 24 de junio y hasta el 9 de julio, estaremos recolectando las cuatro bolsitas de leche en polvo para una causa muy especial. Cada una de esas pequeñas bolsitas representa una oportunidad de hacer una gran diferencia. Las obras sociales de nuestra comunidad dependen de nuestra generosidad y compromiso ¡No les falles!



## DULCES Y SALADOS

¡Únete el jueves 20 de junio a nuestra fiesta de dulces y salados para recaudar fondos para las misiones! Disfruta de una variedad de opciones desde galletas y pasteles hasta tortas y postres.



## BIBLIOTECA

TIPS INFORMATIVOS

COLEGIO SANTA MARÍA MARIANISTAS

### Búsqueda de información confiable

¡Conoce los criterios de búsqueda de información!

#### AUTORÍA

El documento debe incluir autor personal (Guillermo Lumberas) o corporativo (OMS, El Comercio), título, lugar y año de publicación.



#### ACTUALIDAD

Es recomendable que la información no exceda los 5 años de antigüedad, a menos que sea de carácter histórico.



#### CONTENIDO

Debe provenir de revistas indexadas (de calidad), repositorios o webs académicas.

- Sólido
- Buena redacción
- Claro
- Confiable
- Sin publicidad

#### LEGIBILIDAD

La información debe ser fácil de leer, con buen contraste de colores, formas claras y tipo de letra adecuado.



BIBLIOTECA SM

## FÚTBOL INFANTIL ADECORE 2024 - III Y ÚLTIMA CONVOCATORIA

Hoy miércoles 19, se les convoca a los Presidentes de aula de 5to grado a una reunión de 7:50 a 8:05 a.m. en el Sol y sombra de Charlotte .

Tema : Torneo Inter clase de 5to grado selectivo pre selección fútbol infantil .



Google for Education Reference School

CERTIFIED

ISO 9001:2015  
ISO 21001:2018



## EL DR. RECOMIENDA





### Salud y deporte



#### Practica deporte

El deporte tiene **efectos positivos** en tu organismo pero debes **practicarlo de manera segura, conocer y respetar las reglas**, considera la preparación física, equipamiento adecuado, etc.



#### Juega limpio, diviértete

Practica deporte y diviértete. El deporte **ayuda a integrarte** con tus compañeros, a **respetar las reglas**, a tu **equipo** y al **adversario**, a **trabajar en conjunto** y a no caer en trampa, engaño o la violencia.



#### Respeta las normas

Todos los juegos necesitan de **reglas** que los guíen. Estas fueron concebidas para que la **práctica** del juego sea **divertida y se disfrute**. Si acatas las reglas, tus amigos y tú disfrutarán más del juego.



#### Controla tu fuerza y energía

Ten mucho **cuidado** con tu organismo, el **uso desmedido de tu fuerza** puede **ocasionar lesiones** de toda magnitud en ti mismo y/o en tus compañeros.



#### Come sano y controla tu peso

Si tomas **decisiones saludables** sobre tus opciones de alimentos **te sentirás mejor, podrás controlar tu peso y reducirás el riesgo** de sufrir ciertas **enfermedades** de corazón, cerebro, riñón, entre otras, **ahora y en el futuro**.



#### Hidrátate

Es importante que **antes y después** de tus **actividades deportivas** te hidrates de manera adecuada. Refréscate **la cara y la cabeza**, sobre todo en las horas de mayor calor. Usa abrigo adecuado los días más fríos.



#### Duerme bien

El **sueño** permite que tu **cuerpo se revitalice, renueve y reponga**. Luego del descanso te encontrarás **mentalmente alerta**, podrás tener tus **reflejos intactos**, disminuyendo la probabilidad de accidentes.



#### Cuida tu salud

Si **presentas algún síntoma respiratorio o digestivo**, evita realizar mucho **esfuerzo** porque **puedes descompensarte**.




## ENCUENTRO CON JESÚS

Fecha: Viernes 21 de junio

Grupo: 2

Hora	Aula
9:10-9:55	5°D
10:05-10:50	5°E
10:50-11:35	5°A
12:20-13:05	5°B
13:05-13:50	5°C

## CONVERSATORIO

El día de mañana 19/6 a las 19:30 vamos a tener un conversatorio virtual: Entre amigos con Pablo Chafloque, nuestro exalumno que estudia en la University of Chicago.

Pablo compartirá con nosotros su experiencia sobre cómo se ingresa a la UCh, cómo se puede obtener una beca y cuál es su experiencia como estudiante universitario en USA.

Estamos muy agradecidos con Pablo por dedicarnos su valioso tiempo.

Enlace:

Conversatorio con nuestro exalumno, estudiante de University of Chicago

Wednesday, Jun 19 • 19:30 – 20:00

Google Meet joining info

Video call link: <https://meet.google.com/ncv-mkui-mic>

Or dial: +51 1 6449188 PIN: 847 539 312 4356#

More phone numbers:

<https://tel.meet/ncv-mkui-mic?pin=8475393124356>

