



COLEGIO LICEO DEL BAJÍO

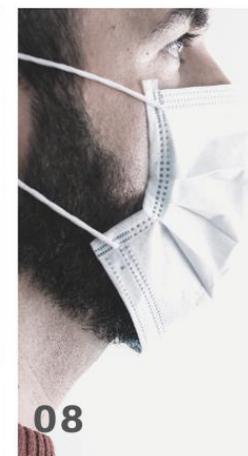
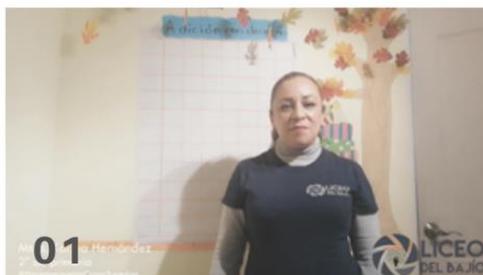
GENERACIÓN 2018-2021



REVISTA LICEO

CONTENIDO

- 01 Separados, pero no alejados
- 05 Capacitación docente
- 06 ¿Qué sigue en nuestro plantel?
- 07 El nuevo ciclo escolar
- 08 Regreso seguro
- 09 Recomendaciones a padres para fortalecer el área socioemocional frente al regreso a clases.
- 10 Proyecto educativo Liceo
- 11 Orgullo Liceo
- 12 Egresados Liceo
- 13 Nuestras conferencias virtuales
- 14 Docente Liceo
- 14 Familia Liceo
- 15 Día del niño
- 16 Día del maestro
- 17 La nueva normalidad
- 18 Fake News
- 19 Reconecta 2021



DIRECTORIO

TIEMPO, REVISTA TRIMESTRAL AGOSTO 2021.
DIRECTOR: LORENA PORRAS.
DOMICILIO DE LA PUBLICACIÓN: RIO AZUL # 3 ORIENTE
FRACC. VALLE DE SAN JOSÉ C. P. 36112, SILAO, GTO.

DISEÑO GRÁFICO Y FOTOGRAFÍA
Lic. José Paulo Barajas B.

REDACCIÓN
Lic. Paola Trujillo.
Lic. Lorena Porras

PARTICIPACIONES
Familias Liceo

CARTA EDITORIAL

¿Qué tiene que ocurrir para cuestionarnos, para mejorarnos, para encontrarnos?

Ha sido un año diferente, complejo, un tiempo en el que la necesidad de valorarnos, de voltear nuestra mirada a otros, de reinventarnos, de renovarnos y de enriquecernos como individuos.

En este largo periodo **COVID**, lleno de múltiples desafíos y profundos retos en todas las áreas, la educación no se queda atrás. Es este el inicio de un tiempo de transformación radical, es aquí donde es imperativo humanizarnos y entender cabalmente el verdadero sentido de la educación, mismo que esta vinculado a las necesidades propias de su tiempo y espacio, por tal motivo en el colegio Liceo consideramos apremiante, **un despertar de consciencia**.

La consciencia necesaria para salir de nosotros mismos y pensar de manera global, la consciencia para darnos cuenta que todos necesitamos de los demás, que todo lo que damos, regresa, que las crisis generalmente tienen un propósito, que los niños y niñas son nuestros pequeños grandes maestros, que la ley de autoridad más poderosa es el amor, que muchas veces el cielo y otros son estados de consciencia, que hay miraditas que revelan esperanza, que a veces si vemos como "duermen" los demás es necesario caminar de puntitas, respetar su sueño y descubrir la perfección de sus propios tiempos.

"Nunca dudes de un pequeño grupo de ciudadanos conscientes y comprometidos, pueden cambiar el mundo, de hecho siempre ha sido así".

Margaret Mead

Bienvenido a la quinta edición de la Revista Liceo.

Separados, pero no alejados.

Nuestro trabajo a la distancia



Sin duda alguna la situación que vivimos este ciclo escolar durante la pandemia nos llevó a buscar e indagar en nuevas estrategias para seguir acompañando a nuestros pequeños a la distancia. No sólo se trató de cambiar el formato, sino también en adecuarnos a los nuevos retos a los que nos estuvimos enfrentando al día a día.

Uno de los procesos que se reforzó de manera relevante fueron las **regularizaciones** que nos permitieron acompañar de manera más puntual a nuestros estudiantes en su proceso de aprendizaje; de la mano de esto fortalecimos la mancuerna entre institución y hogar con las **citas con padres de familia** que nos ofrecieron un espacio para establecer acuerdos y compromisos en beneficio de todos nuestros pequeños; otra de las herramientas que fue fundamental fueron las juntas de cada mes, bimestre y trimestre, donde pudimos escuchar las dudas e inquietudes de nuestra comunidad educativa y al mismo tiempo mostrar los resultados que juntos estuvimos trabajando.

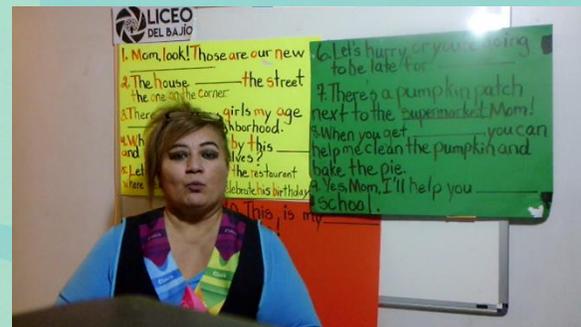


Iniciamos el ciclo escolar 2020-2021 con **videos tutoriales**, nos lanzamos a la gran aventura en la sección preescolar y primaria de realizar videos de 10 minutos explicando el tema principal de las asignaturas de español y matemáticas. Desde buscar el mejor lugar en casa para asegurar luz natural, hasta el diseño del material a elegir en cada espacio destinado para la clase de ese día. Los resultados fueron muy buenos, como docentes nos sentíamos satisfechos de que nuestro arduo trabajo tuviera tantas vistas en la plataforma vimeo que adquirió el colegio para tal efecto.

A la par de los tutoriales iniciamos con **clases en línea**, mismas que representaron un gran desafío para muchos de los que conformamos el personal docente del colegio, sin embargo, sabíamos que era necesaria la interacción en tiempo real con nuestros estudiantes para aclarar dudas, para explicar temas de mayor complejidad, para realimentarlos y sobre todo para verlos, sí para sentirlos un poco más cerca a través de la pantalla. Los resultados han sido muy buenos hasta el día de hoy, se logró no solo adentrarse en los temas propuestos y consolidarlos sino desarrollar múltiples habilidades en niños y niñas, tales como; tecnológicas, de autonomía, de resolución de problemas, de colaboración, de adaptabilidad, habilidades comunicativas, de acceso y análisis de información y muchas más que sin duda nos confirman que a la par de los videos tutoriales, las clases en línea fueron un acierto durante este atípico ciclo escolar.

Estas dos estrategias elegidas para el comienzo de la pandemia algunas veces no eran suficientes ya que algunas veces alumnos no podían conectarse por cuestiones laborales de sus padres y en estos casos fue donde surgió la idea de simplificar las planeaciones llamándoles **fichas integradoras** para enviárselas y les sirviera de apoyo para trabajar a sus horas en casa en la práctica de temas.

Seguimos avanzando y como consejo técnico escolar rápidamente nos dimos cuenta de que, si no





atendíamos más de cerca a los alumnos con alguna barrera para la participación y el aprendizaje, (Baps) o aquellos cuya dificultad no existía antes de la pandemia y nació a partir del trabajo en línea, por ejemplo; dificultades técnicas, visuales, de conexión, de resistencia al trabajo por venir o simplemente apatía o tristeza ante lo que estábamos viviendo. Para todos esos estudiantes diseñamos **planes de acompañamiento (plan de intervención, seguimiento y evaluación constante)** que seguimos durante todo el ciclo escolar pues seguros estábamos que de no hacerlo pronto se agrandarían estas barreras en vez de ir decreciendo. A partir de ese momento

también iniciamos con **regularizaciones grupales y regularizaciones individuales**. Fue arduo el trabajo cercano, muchas veces hasta agotador, pero siempre valió la pena.



Cada mes al inicio del ciclo tuvimos la participación de un experto en temas de salud mental y/o desarrollo humano pues entendimos que aún nosotros como adultos, personal del colegio y padres de familia necesitábamos una lucecita de esperanza ante tanta información desfavorecedora. El formato fue de **pláticas para padres** con espacios para interactuar con los ponentes, **coloquios, conversatorios** con apoyo de la

USAER 21 y hasta un **congreso de salud mental** nos decidimos a realizar con el apoyo de toda la comunidad educativa. Los temas fueron variados; "Rescatando Mamás", "S.O.S. Inteligencia Emocional Para Padres", "Educando En Tiempos De Incertidumbre", "¿Cómo Afrontar La Ansiedad Y Depresión?", "¿Qué Pasará Después?", "Familias Que El Mundo Necesita", "El Privilegio De Acompañar A Mi Hijo En Su Aprendizaje", "Educación Virtual Vs Educación Presencial", "¿Qué Le Digo Sobre Educación Sexual?", "Estrategias De Apoyo Para Alumnos Con Problemas De Aprendizaje", "Estrategias De Apoyo Para Alumnos Con Trastorno Del Espectro Autista", "Estrategias Para Apoyo En Casa A Alumnos Con Discapacidad Intelectual", "Estrategias De Apoyo Para Alumnos Con Tdah", "Pedagogía Para Padres", "Nutriendo Otras Áreas De Nuestros Hijos", "Técnicas En Pandemia Para Favorecer A Tu Hijo", "Programación Neurolingüística", "Tu Mente También Necesita Un Descanso", "Reconectando Tu Matrimonio", "Demasiado Cerca, Demasiado Tiempo" entre otros temas de interés para nuestra comunidad educativa.



Y así seguimos aprendiendo no solo a través de estos espacios para padres a los que también como cuerpo docente asistimos sino también a través de **capacitaciones docentes** de temas de apoyo para nuestra práctica en línea. Algunos temas los aprendimos, algunos los recordamos y otros nos retaron a mejorar aún en el trabajo a distancia. Algunos de los temas fueron "Gamificación A Distancia", "Story Telling A Través De La Pantalla", "Aprendiendo Tablas Con Memoria Asociativa" "Gimnasia Cerebral", "Presentaciones Interactivas", "Seguridad En La Red," " Herramientas Para Ambiente Virtual Seguro", "Aprender Para La Vida O Aprender Para La Escuela", "Evaluación En Línea De Las Diferentes Plataformas", "Inclusión Educativa", "Recursos Web Para Docentes", "Estrategias Para El Trabajo A Distancia", Etc.

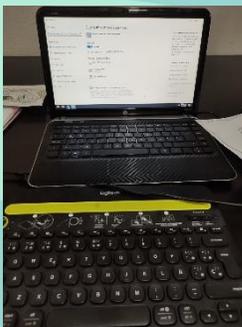
Este ciclo escolar entre muchas otras cosas nos recuerda la importancia de la adaptabilidad y flexibilidad, bien dijo Charles Darwin "Las especies que sobreviven no son las más fuertes, ni las más rápidas ni las más inteligentes; sino aquellas que se adaptan mejor al cambio". Por esta razón cada trimestre en el colegio nos

juntábamos como equipo docente y directivo a realizar un análisis detallado en relación a las fortalezas, las dificultades, las oportunidades y amenazas que observamos en la comunidad educativa durante ese período de tiempo. Con esta información y con los resultados de las encuestas realizadas a los padres de familia realizábamos las **adecuaciones** correspondientes al trimestre entrante y planeábamos más enfocados a las necesidades reales de nuestras familias.



Uno de los aciertos que identificamos como comunidad educativa fue la incorporación de espacios para desarrollar **habilidades blandas** con la finalidad de equilibrar el trabajo de asignaturas con desarrollo más concreto. Echamos a volar nuestra imaginación, manejamos valores, aprendimos estrategias para la lectura en casa y nos emocionamos en la clase de **cuentacuentos**, nos relajamos en el espacio de **liber-arte** a través de secuencias intencionadas para el desarrollo motor grueso, como si fuera terapia ocupacional diseñamos obras de arte utilizando nuestras habilidades motoras y nuestra coordinación realizando máscaras, alebrijes, cascarones y muchas cosas más en la clase **artes plásticas**, también nos divertimos y nos cuestionamos muchas cosas en la clase de **abrementos**, en la **brújula de mis emociones** (espacio diseñado para aprender a gestionar mis

emociones) el departamento de psicología nos apoyó a reconocer el valor de conocernos, nos sensibilizamos en relación a las necesidades del otro y reconocimos la importancia del comportamiento positivo. Y ¿Qué tal los **espacios de movimiento**? en donde el maestro Felipe nos hizo correr, reír, nos cansamos, sudamos y nos divertimos como enanos, **en vida saludable** el nutriólogo César nos enseñó a ser selectivos con nuestros alimentos, estrategias para mantenernos en forma, mejorar hábitos de higiene, ejercicios de respiración consciente y a mantener un equilibrio en diferentes áreas de nuestra vida.



Al inicio de este trabajo a distancia empezaron algunas dificultades para algunos papitos y mamitas. Los dispositivos empezaban a fallar, las tarjetas inalámbricas dejaron de funcionar, las cámaras no encendían, los equipos empezaban a sobrecalentarse por las arduas horas de trabajo y la necesidad de actualizar los equipos se hizo presente, por tal motivo nació el **soporte técnico**. Atendiendo a familias Liceo de todo Silao el licenciado Paulo responsable del área de tecnologías visitó todas las casas de alumnos y maestros en donde las dificultades tecnológicas impedían la fluencia del trabajo a distancia de los estudiantes.

Justo dos meses antes de que los estudiantes estuvieran lo más preparados posibles para su examen de ingreso a educación media superior y para el inicio propio de ésta, inició el **curso propedéutico** que realiza año con año la escuela. Atendiendo aprendizajes clave de matemáticas, español, ciencias e inglés con maestros capacitados para tal efecto.

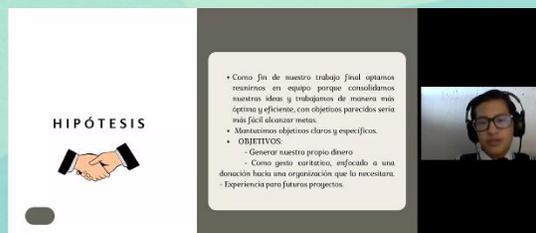


Y cuando estaba por terminar el ciclo escolar y el trabajo se acrecentaba como personal del colegio Liceo el estrés nos visitaba cada vez con más frecuencia fue entonces cuando el colegio tomó la decisión de contratar un psicólogo externo para **atención psicológica de todo el personal** de manera voluntaria y así minimizar los estragos de la pandemia y del trabajo a distancia. Gracias a esto, a la fortaleza de nuestro equipo y a la estrategia de gestión emocional propia del plantel logramos terminar un ciclo satisfactorio.



Y seguimos con los **proyectos formativos de secundaria**, sí, cómo no presentarlos después del esfuerzo de todo el año de los muchachos. A principios de ciclo se tomó la decisión por parte del equipo de secundaria de modificar el enfoque de los proyectos solo por este ciclo, ya que las necesidades de los alumnos habían cambiado. Era evidente que necesitarían documentarse con relación a temas de salud socioemocional, de autoconocimiento,

de resiliencia, de estrés, educación virtual, nuevos estilos de convivencia, problemas sociales, entre otros, por tal motivo decidimos modificar los proyectos e investigar en función de estos temas. Se llegó el momento de la presentación y después de delimitar su campo de investigación, de días y días de estudio y ensayos, entrevistas a profesionales, de plantear y llevar a cabo un plan de acción, de retroalimentaciones de sus tutoras llevo la hora de la presentación. Los nervios estaban de punta y con entusiasmo y sentido de responsabilidad que les caracteriza a los chicos de secundaria presentaron frente a papás, autoridades educativas, maestros, compañeros e invitados profesionistas que fungieron como sinodales para retroalimentar el trabajo realizado.



Los días pasaron y el **acto académico de terminación de estudios** para grados terminales no podían faltar, pero ¿cómo lo vamos a llevar a cabo? Nos preguntábamos como equipo docente y la respuesta siempre fue clara para todos. Inevitablemente el espacio de acción de gracias y académico se realizó en línea por seguridad de todos.

Iniciamos con los estudiantes de secundaria, quienes a pesar del cansancio acumulado sacaron lo mejor de sí y entre aplausos, lágrimas y risas se reconoció el arduo esfuerzo de cada uno de los graduados y todos juntos cada quién a su manera, nos dijimos “hasta luego”.

Seguimos con los pequeños de primaria, contagiados de su emoción y su alegría dimos inicio al reconocimiento de todos por la culminación de este ciclo distópico pero lleno de nuevos aprendizajes para todos, recordamos buenos momentos, nos reinventamos y reconocimos lo resilientes que fueron.



Al último estuvieron los pequeñines del colegio quienes se pusieron muy guapos y guapas para despedirse del preescolar. Entre poemas, agradecimientos, adornos y sonrisas culminamos con nuestros chiquitines nuestra etapa del jardín. Nos acompañó nuestra jefa de sector quién contribuye a la formación de NNA desde su función, Mtra. Ma. De la Luz Flores Hilario, quién también dedicó unas palabras a los pequeños y reconoció el trabajo del equipo de preescolar liderado por la Lic. Maricela Miranda. Agradecidos por su constante acompañamiento en

este año incierto, por su empatía diaria y por ser guía y orientadora despedimos a nuestra autoridad invitada maestra Pili y nos conmovimos con las dulces palabras de nuestros parvulitos.

Sin duda, nos quedamos con ganas de vernos, de abrazarnos, de despedirnos en persona, de festejar juntos pero seguros estamos que nos volveremos a ver muy pronto.

Todo lo antes mencionado, cientos de citas con papás, decenas de juntas, muchas regularizaciones, incontables clases en línea, los consejos técnicos escolares, proyectos educativos, las actividades extraescolares, las celebraciones, los días festivos y el acompañamiento constante de nuestras Supervisiones, nos permitieron avanzar en nuestros objetivos académicos y en el fortalecimiento de nuestra comunidad educativa.

Capacitación docente

Uno de los aspectos más importantes para nuestro cuerpo docente se enfoca en los temas de capacitación, sin duda alguna ésta representa uno de los grandes retos educativos ya que le permite adquirir las herramientas necesarias para atender las situaciones que se presenten al interior de las aulas y con ello garantizar el desarrollo integral de nuestros alumnos.

Algunos de los temas en los que nuestro cuerpo docente ha recibido capacitación y actualización son:

- **Tecnologías de la información:** el uso de diferentes plataformas educativas permite optimizar nuestros medios digitales para el logro de los aprendizajes.
- **Gamificación:** la innovación en el aula que nos permitirá potencializar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Privilegio de ser docente:** donde se analiza la labor de los docentes y el compromiso social que se tiene ante los retos de las nuevas generaciones.
- **Aprendiendo tablas de multiplicar con memoria asociativa.**
- **Capacitación Canva.**
- **¿Aprender para la vida o aprender para la escuela?**
- Seguridad en Zoom, herramientas para un ambiente virtual seguro.
- Evaluación en línea.
- **Inclusión educativa Liceo.**
- Capacitación de la plataforma educativa Edmodo.

En el Colegio Liceo del Bajío estamos convencidos que, a través de la formación continua, docentes, padres de familia y alumnos seremos capaces de afrontar los desafíos que se nos presenten.



Capacitación docente:
Gamificación
Impartida por:
Siu Yim Lam Chong

edmodo
CAPACITACIÓN
TAREAS EN EDMODO
Impartida por:
Lic. Paulo Barajas
Miércoles 28 de abril a la 1:30 p.m.
Por Zoom.

¿Qué sigue en nuestro plantel?

Ciclo escolar 2021-2022



Después de un minucioso análisis de este ciclo escolar en donde participamos docentes, directivos, alumnos y padres de familia podemos concluir que fue un buen año. Un ciclo diferente que nos enseñó la gran capacidad de adaptación que como seres humanos tenemos, el valor de la salud y la familia y especialmente a nosotros como colegio el excelente equipo que somos, pues nos mantuvimos unidos y tranquilos de que dimos lo mejor de cada uno a nuestros alumnos y alumnas que a fin de cuentas es para ellos para quienes van encaminados todos nuestros esfuerzos.

Sin duda alguna aún nos queda mucho camino por hacer, pero estamos seguros de que vamos por buen camino, ya que siempre nuestra misión, visión y valores se han enfocado en nuestros estudiantes.

Lo que sigue suena simple, es complejo. Mejorar a nosotros mismos como comunidad educativa, como equipo de trabajo, como docentes y como individuos pues entendemos que la manera más efectiva de crecer en lo profesional es sin duda irnos mejorando internamente.

Seguir mejorando el liderazgo de la institución, fortalecer nuestra estructura organizacional, conocer nuestras, perfeccionar nuestra gestión del tiempo, profundizar en procesos, progresar en nuestros niveles de comunicación, reforzar nuestros recursos humanos, vigorizar nuestros equipos de trabajo, actualizar nuestras políticas y estructura y sobre todo optimizar nuestros procesos de planeación en cada área.

En el área académica nos enriqueceremos con capacitaciones que abonen a nuestra misión y planeación estratégica, profundizando en temas con **inclusión** (lenguaje positivo, reforzamiento de ajustes razonables, estrategias metodológicas para atender la diversidad, estrategias de apoyo compensatorio, recursos y materiales adaptados, reconocimiento y enriquecimiento de aptitudes sobresalientes).

Integrar a nuestra práctica docente elementos que hagan referencia a diversas áreas de conocimiento como la **neurociencia** y el **pensamiento crítico** como ejes medulares de nuestro proceso de enseñanza será un ejercicio diario plasmado en planeación, ejecutado en el día a día y evaluado conforme los estándares de la institución.

Independientemente de la forma en la que regresemos, seguros estamos de que estamos listos para seguir afrontando retos, desarrollando nuevas competencias, atendiendo de cerca a nuestras familias, innovando en nuestras prácticas y seguir obteniendo los mejores resultados posibles con nuestra razón de ser; **nuestros estudiantes.**



El nuevo ciclo escolar.

Este año que corre y el pasado 2020 ha traído uno de los desafíos más grandes para el sector educativo a lo largo y ancho del globo terráqueo. ¿Sobre qué estamos hablando? De la pandemia ocasionada por el Covid 19 que al inicio del 2020 creíamos pasajera o al menos poco duradera, respecto a que nos encontramos en el último trimestre y sentimos que hemos perdido meses valiosos de los ciclos escolares.

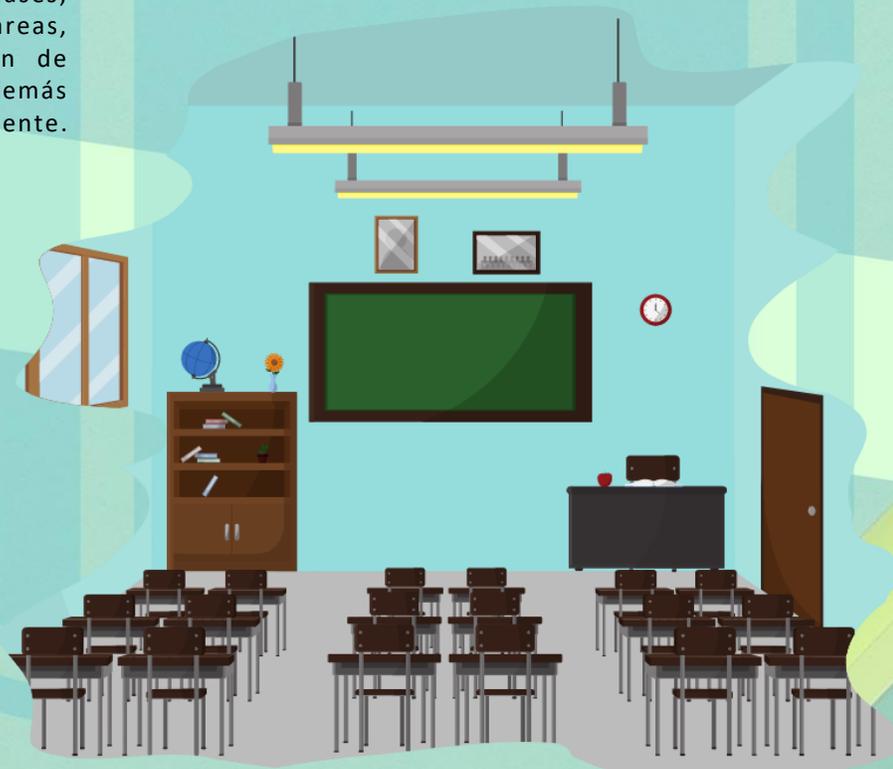
¿Por qué apreciar de manera negativa dicha situación? Si bien, se terminó el ciclo con varias dificultades, sobre todo, también impulsó a varios padres de familia a participar activamente en la formación de sus hijos.

Familias enteras reflexionaron sobre el punto central de aprender en equipo, y las más reflexivas concluyeron que el trabajo docente debe ser valorado no sólo por la hora ante grupo sino por el tiempo invertido en la preparación de las clases, diseño de material, revisión de tareas, elaboración de exámenes, solución de dudas, llenado de boletas y demás aspectos inherentes a la práctica docente.

Un sector de padres de familia pregunta cuándo volverán a clases presenciales los estudiantes, el otro se cuestiona sobre qué es lo más importante en tiempo de pandemia y su clara respuesta es: la salud. No se puede arriesgar a niños y niñas pequeños por el deseo de volver a las aulas e intentar forzosamente vivir como lo hacíamos antes del coronavirus.

Todos nos encontramos llenos de dudas e incertidumbre, pero debemos confiar plenamente en el poder de adaptación de los alumnos(as) y en la férrea voluntad de los profesores de aplicar nuevos métodos de enseñanza de acuerdo con las emergentes necesidades.

La actual contingencia no debe apreciarse como un obstáculo sino como un elemento más del ambiente en que ejercemos día a día nuestra labor.



Regreso seguro

¿Qué retos nos traerá este nuevo ciclo escolar 2021-2022?



Los miembros de la Comunidad Liceo contamos los días en que podamos regresar a nuestra escuela para recorrer los pasillos que tantas veces fueron testigos de nuestras carcajadas, para intercambiar miradas cómplices con todos nuestros amigos, para contarle secretos a nuestros profesores, pero sobre todo para volver a vivir y disfrutar de todo aquello que nos mantuvo juntos, aunque separados. Estamos seguros de que al igual que nosotros cuentas los días para regresar a las aulas y estás deseoso de escuchar el sonido de la chicharra que anuncia el inicio de nuestra jornada escolar. Si embargo antes de regresar es importante que conozcas algunas de las medidas en temas de salud escolar que estaremos implementando **en casa y en la escuela para este nuevo inicio.**

Recuerda que en casa es importante:

- **Dormir tus 8 horas** que te darán la energía suficiente para nuestra jornada escolar. Es recomendable que desde semanas antes vayas formando tu rutina para que cuando volvamos tengas todas las pilas puestas para las actividades.
- **Desayunar bien** ya que **las frutas, verduras, cereales naturales** y demás alimentos que integres en tu dieta serán el combustible para llevar a cabo tus labores.
- **Asistir bien aseados** ya que la limpieza será nuestra gran aliada para este nuevo reto que enfrentamos.
- Realizar unos minutos de **activación física** por las mañanas, esto nos permitirá despejar la mente y estar listo para las clases.
- Llevar a cabo un **primer filtro en casa**, donde puedas identificar tu estado de salud para poder cuidarnos entre todos. Recuerda que es preferible quedarse a descansar un poco si la situación así lo requiere.

Al llegar a la escuela

- Se llevará a cabo un **segundo filtro** que tiene por objetivo cuidarte, éste tendrá como responsable una amigable enfermera que será parte de las filas del Colegio Liceo.
- Se usará de forma obligatoria el **cubre bocas en todo momento** el cual nos permitirá cuidar la salud de todos.
- Maximizaremos el uso de **espacios abiertos** donde podamos tomar clases al aire libre favoreciendo tu salud.
- Respetar la **sana distancia** y la **señalización** de la escuela obedeciendo las flechas de circulación.
- Tendremos un **semáforo** para poder salir el aula, el cual favorecerá el flujo de estudiantes en nuestros espacios comunes.

Con estas acciones sin duda alguna estaremos listos para volver a nuestra institución y dime ¿Ya tienes listo el uniforme?

Recuerda que si tienes alguno de estos síntomas es mejor que guardes reposo en casa:

- Tos
- Dolor de cabeza
- Malestar general
- Dificultad para respirar
- Estornudos
- Fiebre

Recomendaciones a padres para fortalecer el área socioemocional frente al regreso a clases

Durante la contingencia se ha limitado la interacción y socialización tanto de niños como adolescentes con sus pares, el no poder salir al parque o con amigos, sumado a la nueva adaptación de la escuela virtual y el cómo los padres están enfrentando la situación que ha generado que algunos niños/adolescentes experimenten momentos de ansiedad, miedo, estrés, irritabilidad, enojo y emociones poco placenteras en las que debemos recurrir a nuestros propios recursos para gestionarlas favorablemente.

La importancia de trabajar el área socioemocional radica en poder ser conscientes de nuestras emociones y aprender a gestionarlas, nos permite incrementar nuestra percepción de control acerca de lo que acontece en nuestras vidas, además favorece en gran medida para un adecuado desarrollo de autoestima y autoconcepto. Al identificar y compartir nuestras emociones con los demás estamos desarrollando habilidades sociales, teniendo confianza en nuestras propias capacidades y favoreciendo relaciones sanas.

Sugerencias a padres para favorecer el área socioemocional:

- ✓ Aceptar sus miedos, así como las angustias que puedan experimentar. Si propiciamos una resistencia a experimentar nuestras emociones estas aumentan su intensidad. La empatía y el validar nuestros sentimientos son aspectos esenciales que nos permitirán tener una mejor comprensión sobre lo que sentimos.
- ✓ Mantener constante comunicación con nuestros hijos acerca de su sentir al regresar a la escuela, asegurándoles que todos los sentimientos que están experimentando son normales y reales. Para favorecer esto podemos tranquilizarles sobre las medidas de seguridad que se implementaran dentro de la escuela, informándoles que todo se hará dentro de un marco de cuidado, protección e higiene.
- ✓ Recordarles los motivos positivos para regresar a la escuela. Por ejemplo, volver a ver a sus amigos o conocer a sus compañeros, ver a sus maestras o maestros y continuar aprendiendo cosas nuevas.
- ✓ En la medida de lo posible mostrarnos como un ejemplo, los niños aprenden por imitación. Si los niños perciben que sus padres están tranquilos con el regreso a clases, esta confianza y tranquilidad, se les transmitirá a ellos. Como padres somos mediadores de los cambios emocionales que se puedan presentar.
- ✓ Anticipar con nuestros hijos la situación que esta por suceder, si como padres les informamos previamente que van a regresar al colegio, estaremos aportándoles seguridad y los iremos preparando para enfrentar la situación. Quince días o una semana previo a entrar a clases podemos ir organizando diferentes cosas que necesitemos para la escuela; por ejemplo: el primer día de la semana elegir los útiles necesarios, en el segundo acomodar nuestro uniforme, en el tercer día alistar la mochila, etc., estas acciones diarias propiciarán su participación y ayudarán al proceso de asimilación de nuestros hijos.
- ✓ Dentro de lo posible, tener un objeto simbólico que represente la unión y seguridad en la familia frente a la angustia que puedan experimentar. Este objeto puede ser una foto, un llavero, etc., llevándolo en su mochila en su regreso a clases.
- ✓ Fortalecer estrategias que nos ayuden a encontrar la calma como padres e hijos. Se puede destinar un lugar dentro del hogar como "lugar seguro" donde como familia tengan la oportunidad de expresar lo que sienten, liberar sus emociones y donde puedan destinar un lugar especial para realizar ejercicios de respiración, control muscular, meditación, etc. Se brindan las siguientes propuestas de ejercicios de relajación:
 - **Relajación progresiva:** Para aliviar tensiones desde la cabeza a los pies, cierre sus ojos y concéntrese en tensionar y relajar cada grupo de músculos por dos o tres segundos cada uno. Comience por los pies y dedos, luego muévase a las rodillas, muslos, glúteos, pecho, brazos, manos, cuello, mandíbula y ojos (todo manteniendo la respiración profunda y lenta), cada grupo de músculos se iniciará por separado para después realizar una tensión de todo el cuerpo para después relajar. Esta técnica tiene muy buenos resultados en adolescentes.
 - **Técnica de la tortuga:** esta funciona sobre todo con niños, él o ella ha de asumir que es este animal. Se colocará en el suelo boca abajo y le diremos que el sol está a punto de esconderse y la tortuga ha de dormir, para ello ha de encoger piernas y brazos poco a poco, muy despacio, hasta ponerlos bajo su espalda, que será el caparazón de la tortuga. Después le diremos que ya es de día de nuevo y la tortuga ha de emprender viaje por lo tanto ha de sacar piernas y brazos de nuevo muy despacio. Deberá repetir este ejercicio varias veces.
 - **Técnica del globo:** pedimos al niño que imagine que su estómago es como un globo. Ha de aspirar muy profundo hasta que llene completamente los pulmones y no entre una gota de aire más, el estómago irá inflándose al recibir el aire, les pediremos que sientan como este entra por su nariz, pasa por su pecho y va inflando el globo. A continuación, ha de exhalar el aire muy despacio, de forma calmada hasta dejar el globo sin aire. Deberá repetir este ejercicio varias veces.

Proyecto educativo Liceo

El tema educativo debe ser constantemente motivo de análisis, reflexión y atención por parte de todos los integrantes de una comunidad. Sin duda alguna la educación es uno de los motores principales que movilizan a la sociedad y que facilitan la solución o crisis de algunos de los problemas que aquejan su entorno.

Dentro del diverso abanico abarcan los temas pedagógicos, uno de los que más debe llamar la atención es el proyecto educativo de nuestras instituciones, ya que a través de éste podemos comprender un poco mejor la misión, la visión y los valores de cada lugar.

Un proyecto educativo es una herramienta de planificación y gestión que debe buscar favorecer la inclusión de todos los miembros de una comunidad educativa buscando siempre el desarrollo integral de sus miembros. Por ello, en el Colegio Liceo consideramos que, en este tiempo, se debe fortalecer en sus integrantes el sentido crítico, la capacidad reflexiva, la innovación, la creatividad, la participación de todos sus integrantes, pero sobre todo la responsabilidad personal, familiar y social que podemos tener cada persona.

El Colegio Liceo del Bajío busca establecer una serie de acciones constantes para que su comunidad educativa pueda observar de forma crítica su entorno y al mismo tiempo analice y proponga los cambios que son necesarios. Por ello se busca que, a través de las clases ahora en línea, las charlas, los congresos, los talleres, el acompañamiento a padres de familia, las juntas informativas, la corresponsabilidad de padres de familia, la capacitación de sus docentes, la preocupación y ocupación constate de sus directivos y el sentido humanista de la institución se puedan lograr los espacios para la reflexión colectiva, que nos exija cada vez más ser mejores profesionistas y humanos.



Orgullo Liceo

Este ciclo escolar estuvo lleno de grandes retos que fueron enfrentados con valentía por los miembros de nuestra comunidad educativa. Por ello el día de hoy queremos reconocer el esfuerzo de aquellos jóvenes que dieron un extra logrando así excelentes resultados. Celebremos juntos sus logros y sigamos motivando a nuestros alumnos para que sigan avanzando.



¡Felicidades!

- 🎉 **Josué Machuca Aguirre** de sexto grado de primaria quien fue seleccionado en la Primera Etapa (Nivel 2) de la Olimpiada Básica de Matemáticas del Estado de Guanajuato.
- 🎉 **Amy Michelle Ramírez y Emmanuel Miranda Valdovino** de tercero de secundaria por haber obtenido el Primer Lugar en el Concurso Estatal de Proyectos Prosociales “Mi liderazgo social en mi entorno” 2021.
- 🎉 **Obed Maximiliano Muñoz García** de tercero de secundaria por haber obtenido el Primer Lugar en el Concurso de dibujo “La Mujer y la niña en la Ciencia” del Instituto Municipal de las Mujeres Silaoenses (IMMUS).
- 🎉 **Alexa Jimena Paco Hernández** de sexto de primaria por haber obtenido el segundo lugar en la Categoría B del Concurso de Dibujo por el Décimo Aniversario de MATEmorfosis CIMAT.

Ingreso al nivel medio Superior

Como cada año nos es grato reconocer el trabajo de todos nuestros alumnos de tercero de secundaria que a través de su esfuerzo y dedicación lograron el ingreso a diferentes instituciones educativas del Nivel Medio Superior, estamos seguro de que en cada camino que les toque recorrer siempre se distinguirán por sus valores y excelencia. En esta ocasión extendemos nuestra felicitación particularmente a la alumna Ilse Mariana Soria Durán por haber obtenido el promedio más alto de ingreso de la Escuela del Nivel Medio Superior de Silao; de igual forma externamos nuestro reconocimiento a los alumnos:

- Emanuel Miranda Valdovino
- Gerardo Mendieta
- Regina Fernanda Huerta
- Amairani Juárez Lara
- Carlos Daniel Rivas
- Kamila Velázquez
- Alexa Zepeda
- Martha Mariana Bravo
- Bruno Ariel González
- Leonardo Guerrero Magaña
- Mariano Noriega Trejo
- Ramsés Ramírez
- Itzel Salazar
- Ximena Berenice Hernández

Por el alto porcentaje en sus exámenes de admisión. ¡Muchas felicidades!



Egresados Liceo 2021

#HacemosqueLasCosasSucedan



durante mucho tiempo fueron parte de su vida hoy lucen vacíos sin ellos, pero atesoran cada uno de los recuerdos que dejan guardados.

Ahora les tocará conocer nuevas instalaciones, acoplarse a diferentes dinámicas, experimentar diversos retos, pero sobre todo tendrán que poner a prueba su valor, coraje y temple ante las nuevas circunstancias que vivirán. No dudamos que en cada uno de los caminos que ahora recorran siempre tendrán a su lado los conocimientos, destrezas, actitudes, habilidades, pero sobre todo los valores que los han caracterizado.

Muchas felicidades a nuestros egresados nunca olviden que siempre y en casa uno de sus pasos son parte de esta Comunidad Liceo.

Atendiendo En esta ocasión el Colegio Liceo del Bajío se viste de gala para despedir a nuestros egresados que el día de hoy terminan sus estudios de preescolar, primaria y secundaria. Deseándoles como siempre la mejor de las suertes y recordándoles que siempre tendrán en su casa de estudios un hogar donde pueden volver.

Sin duda alguna han dejado una huella muy valiosa en cada uno de los docentes y compañeros. En cada sonrisa cómplice que compartieron, en cada mirada de ternura que nos ofrecieron y en cada abrazo que nos brindaron siempre pudimos encontrar la fortaleza de cada uno de ellos.

Los pasillos, las oficinas, las canchas y todos los espacios que



Nuestras conferencias virtuales



A lo largo de este ciclo escolar los profesores del Colegio Liceo y algunos profesionistas invitados nos dimos a la tarea de compartir con nuestra comunidad educativa algunos temas que nos enriquecieran. Por eso uno de los objetivos que nos planteamos al inicio fue crear espacios virtuales donde pudiéramos atender las diferentes inquietudes que iban surgiendo. En este contexto nuestros profesores aprovecharon toda su experiencia y profesionalismo para indagar sobre diversos temas que pudieran compartirse con los padres de familia.

Iniciamos hablando sobre las diferencias y los retos que implicaba la educación presencial, a distancia y virtual.

En esta conferencia conocimos cuáles son las características de cada una de ellas, así como las ventajas y las dificultades que representan. Posteriormente tuvimos una charla sobre Inteligencia emocional y la importancia que tiene en la vida de las personas, ya que nos permite no sólo reconocer nuestras emociones, sino también la de otros, lo cual mejora nuestra empatía y convivencia. También tuvimos una charla sobre Estrategias de apoyo en casa para alumnos con TDHA donde conocimos las características que tienen estos jóvenes y algunas herramientas que se pueden emplear para el desarrollo de sus competencias.

Sin duda alguna aún nos faltan muchos temas por explorar, pero de la mano de nuestros alumnos y padres de familia estamos trabajando en nuevos temas e inquietudes que nos puedan fortalecer como Comunidad Liceo.

Docente Liceo

Profesora: Paola María Trujillo Hernández



Sobre mí: Egresada de la Universidad de Guanajuato. Licencia de Historia, Maestría en Desarrollo Docente, miembro del Departamento de Historia de la Universidad de Guanajuato y cronista Oficial de la Ciudad de Silao.

Curiosidades: Docente de asignatura de Historia en el Colegio Liceo de Bajío desde enero del 2010.

Ser docente Liceo: Sin duda alguna muchas son las razones que me han llevado a ser parte del Cuerpo Docente del Colegio Liceo del Bajío. Pero la principal es formar parte de una Institución de Excelencia que se compromete con el desarrollo integral de sus alumnos. Sin duda alguna la calidez

de cada una de las personas que son parte de la institución permite tener un equipo de trabajo sólido, fuerte, alegre, pero sobre todo humano que busca ante todo desarrollar seres humanos con valores, felices y preparados.

Profesor: Julio César González Rojas



Sobre mí: Egresado de la Universidad Interactiva del estado de Guanajuato. Lic. Ingeniero Industrial en especialidad en sistemas de producción. Docente frente a grupo en las asignaturas de Ciencias.

Curiosidades: La calidez humana de los directores me ha permitido desarrollar aún más con profesionalismo mi labor como docente hacia mis alumnos.

Ser docente Liceo: Estoy muy orgulloso de pertenecer a una institución que es considerada una de las mejores escuelas a nivel estado. Lo cual me inspira mayor compromiso con mis alumnos y la institución.

Es un honor y orgullo formar parte de este gran colegio.

Familia Liceo

Familia: Mendieta Vizcaíno



Una de las familias que desde hace años nos ha permitido ser parte de su vida son los **Mendieta Vizcaíno**, quienes nos otorgaron algunas palabras para reflexionar.

Una de las familias que desde hace años nos ha permitido ser parte de su vida son los Mendieta Vizcaíno, quienes nos otorgaron algunas palabras para reflexionar.

Hoy en día la educación es uno de los pilares fundamentales en las sociedades, es innegable que gran parte de las fallas que existen en ella han sido ocasionadas por la falta de ésta y con ello me refiero en primer lugar a la educación que se recibe directamente de casa, porque es ahí donde comienzan los valores, los buenos modales y la escuela los reafirma con conocimientos. Por eso es importante que desde casa los padres de familia eduquemos a nuestros hijos.

La escuela debe convertirse en un espacio donde los jóvenes puedan relacionarse con otros y afrontar las dificultades de la vida, para que de esta manera puedan transformar la sociedad en un mejor entorno para vivir y convivir. Por ello una de las habilidades que se deben desarrollarse es la de saber expresarse, principalmente en público, para que así se relacionarán de mejor manera con sus compañeros y con su entorno, ya que esto es fundamental para la vida social, profesional y laboral. Dentro de las actitudes es importante fortalecer en los jóvenes el espíritu de lucha, porque en la vida siempre habrá problemas y situaciones adversas, pero deben tener el temperamento de afrontarlas con valor y aprender de ellas para crecer y ser más fuertes.

Como familia elegimos el Colegio Liceo del Bajío por su calidad educativa, principalmente por su metodología que siguen en la preparación de los alumnos, lo cual ha sido fundamental para que mis hijas, quienes ya concluyeron sus estudios en la institución, tengan un alto grado de conocimientos y competencias en sus escuelas actuales. Una de las habilidades más importantes que desarrollaron en el colegio fue la capacidad para exponer sus ideas en público, así como la metodología de la investigación que les permitió desarrollar en ellos la inquietud de ir proyectándose en lo que les gustaría ser como adultos.

Sin duda alguna recomendamos la institución porque siembra en los pequeños el deseo de sobresalir en la vida y no ser sólo un profesionista o empresario, sino que veo en ellos el deseo de servir a los demás a través de sus anhelos profesionales y eso habla muy bien de los valores que promueve la institución.

Día del niño

Si pudiéramos ver el mundo con los ojos de un niño, veríamos la magia en todo.



El día del niño es una de las fechas en que se recuerda la importancia que tiene la niñez en nuestra sociedad, es uno de los momentos más esperados por nuestros pequeños quienes la rodean de magia, misticismo y encanto.

Este año nos tocó vivirla a través de espectáculos de magia, disfraces, teatro, visitas de futbolistas del club León, juegos y mucha diversión que pudimos compartir a través de un espacio seguro desde la virtualidad en nuestros hogares.

El día del niño es una fecha que nos invita a conocer y reconocer los derechos de la infancia y la importancia que tenemos como comunidad al trabajar día a día por el bienestar y desarrollo de nuestros infantes. La mejor manera que tenemos para celebrarles es asumiendo el compromiso de construir juntos un mejor futuro, así como darles un mejor presente, donde la comprensión, el respeto, la empatía y la solidaridad sean las piezas principales para su desarrollo.

Así mismo, también consideramos que es importante crear espacios donde los pequeños (y los grandes) jueguen a inventar mundos, donde se maravillen con la magia, donde construyan castillos de arena y donde puedan soñar hasta donde sus alas lo permitan.



Sorpresa virtual.

El pasado 30 de abril los alumnos del colegio Liceo del Bajío tuvieron diferentes actividades tales como teatro virtual, show de magia, botargas bailarinas, etc, y una ENORME sorpresa virtual ya que recibieron la visita del futbolista mexicano José Iván Rodríguez, mediocampista recuperador, que actualmente forma parte de las filas del Club León de la Liga MX.

Es esta reunión interactiva, guiada por el profesor de educación física Felipe de Jesús Torres Méndez, los jóvenes de secundaria y primaria alta tuvieron la oportunidad de conversar con el deportista y preguntarle varias cosas. Las inquietudes fueron en muchos sentidos: ¿Cuál era su inspiración o motivación para ser futbolista?, ¿qué juegos o actividades le gustaba hacer de niño?, ¿cuál es su mayor propósito como futbolista?, ¿qué sintió cuando fue su debut en el máximo circuito?, ¿qué les recomienda a los jóvenes que quieren ser futbolistas? Entre muchas otras. Los jóvenes escucharon atentos el testimonio de nuestro futbolista quien les recomendó no abandonar sus sueños, luchar siempre por lo que desean, vencer los estereotipos, aprender de los errores, pero sobre todo siempre perseverar y no rendirse en aquello que desean.

Día del Maestro

¿Sabías qué?



La celebración del día del maestro en México tiene su origen en el periodo revolucionario cuando en 1917 el presidente Venustiano Carranza decretó que el 15 de mayo se celebrara a los educadores de nuestro país. La propuesta fue encabezada por los diputados Benito Ramírez y Enrique Viesca quienes presentaron la iniciativa ante el Congreso de la Unión.

La fecha es muy simbólica ya que coincide con la celebración a San Juan Bautista de la Salle, patrono de los educadores, así como con la toma de Querétaro de 1867 cuando el ejército Republicano logró capturar a Maximiliano de Habsburgo.

A lo largo de la historia los maestros han sido pilares fundamentales en el desarrollo de la sociedad, fomentando la educación y los valores en el pueblo. Actualmente es una de las profesiones más comprometidas con el futuro de nuestro país.

Los maestros de la comunidad Liceo siempre se han caracterizado por su responsabilidad y compromiso; siempre dispuestos a dar un poco más y dejar en cada uno de sus alumnos un pedacito de su alma. Este año se vieron en la necesidad de emigrar de los salones de clase, pero sin duda alguna nunca han abandonado el corazón de los pequeños.

El día de hoy queremos reconocer y valorar todo lo que nuestros profesores han hecho desde cada una de sus trincheras. ¡Felicidades Maestros Liceo!



La nueva normalidad



La situación actual por la que atravesamos mundialmente nos ha orillado a cuestionarnos sobre los paradigmas en que se configuraban nuestras rutinas diarias.

Actividades cotidianas tales como hacer las compras, pasear por los parques, asistir al banco, etc., se han visto modificadas por el ingreso del Covid 19 a nuestras vidas. De la noche a la mañana resultó que debíamos quedarnos en casa y aprender sobre nuevas maneras de convivencia, acostumbrados a las horas extenuantes de trabajo y el paso apresurado de nuestras vidas sobre cualquier espacio público, había provocado un desconocimiento de nosotros mismos y de los que nos rodean.

El encierro casi obligado en muchas naciones convocó a que las familias redescubrieran en hijos(as), padres, esposos(as), hermanos(as) seres tangibles con quienes compartir nuestras metas y propósitos de vida. Logramos mirar hacia nuestras mascotas y apreciar su suave compañía ante el desasosiego de la incertidumbre de una pandemia que arrasa gravemente con la estabilidad física, mental, económica de cientos de miles de habitantes.

Ante el sube y baja de emociones provocadas por el coronavirus, ¿Qué nos resta por experimentar? ¿Cuántos meses más viviremos así? Sales a la calle y no puedes abrazar a tu mejor amigo que encuentras en el jardín, caminando por la acera no sabes si alguien te ha dedicado una sonrisa pues el cubrebocas opaca a la mitad de nuestro rostro, en la fila del súper ya no puedes platicar con el vecino sobre las ofertas y rebajas de la tienda porque se debe mantener una distancia prudente.

La contingencia es una suma de claroscuros. No sólo veamos el aspecto negativo que ha traído esta revolución ocasionada por un virus. Ahora pudiste pintar esa habitación que hace meses deseabas remodelar, diste un nuevo giro a tu negocio para evitar su caída, enseñaste a tu mamá a usar las redes sociales para poder hacer video llamadas con sus hermanas o algún familiar lejos, seguramente has aprendido una nueva habilidad y también tuviste tiempo para solucionar decenas de pendientes atrasados.

E incluso hemos luchado con nosotros mismos, por entender nuestras emociones y enmarcarlas hacia un bien común, cada que leemos nuevas noticias, datos, estadísticas sobre la actual pandemia.

Experimentar cada día de nuestras vidas acompañados de la posibilidad de contraer el virus nos ha obligado a pensar en el otro. Si me cuido, cuido a mi vecino, a mi compañero(a), al personal de salud que a diario lucha por mantener estables y a flote a todos los pacientes internados por esta razón. Confeccionamos en nuestra recámara los barbijos con motivos alegres o temáticos para sacar una sonrisa a quien nos tope de frente en el exterior.

Nadie sabe cuántos meses más habrá de transcurrir para despedirnos del virus y proclamar a los cuatro vientos que se ha logrado implementar con eficacia la vacuna que eventualmente nos ayudará a volver a ver nuestros rostros completos en las vidrieras de las tiendas, en las ventanas del transporte público, de nuestros autos, etc., mientras sucede tan maravilloso hallazgo, debemos concentrarnos en que saldremos victoriosos de esta batalla y que las vidas pérdidas se tomen como un aliciente para confiar en los científicos y personal de salud y cooperar activamente para disminuir la cifra creciente de decesos a nivel mundial.

Aceptemos nuestra nueva normalidad en lugar de nadar a contracorriente e invirtamos nuestras energías en seguir cuidándonos para que al final de esta odisea logremos abrazar con fuerza a todos nuestros seres queridos y más aún a todo aquel que lo requiera.

Fake News



La situación que actualmente vivimos es sumamente compleja. Sin duda la incertidumbre y el miedo rondan nuestros corazones y nos puede llevar a escenarios difíciles y a la vez escabrosos. Por ello, es importante cuidar nuestra salud: alimentarnos bien, procurar mantenernos activos y estar atentos a las noticias reales ya que éstas influyen en nuestro estado de ánimo. Por esta razón es importante evitar las fake news que predominan en los medios digitales.

México ha sido una de las naciones donde más han abundado noticias falsas sobre el Covid 19, éstas también son peligrosas y se propagan como un virus letal. En redes sociales hemos visto una gran masificación de información errónea que circula y que llena nuestras cuentas de Facebook, Twitter, Instagram, YouTube e incluso WhatsApp. Por ello es urgente que

tomemos con reserva la información que nos llega y que analicemos si hay fuentes confiables detrás de esos mensajes. De igual forma es importante evitar compartir cadenas que fomenta la desinformación e incrementan el pánico.

Uno de nuestros principales objetivos como comunidad Liceo es fortalecer las redes de comunicación, invitando a nuestros padres de familia y alumnos a que se informen a través de páginas oficiales como el de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Gobierno de México o la del Gobierno del Estado de Guanajuato quienes actualizan de forma constante sus datos y nos mantienen al día con datos más confiables.

Como comunidad tenemos un compromiso con la información que generamos, pero también con la que compartimos. Por ello debemos fortalecer nuestro sentido crítico indagando las fuentes de nuestras noticias, poniendo atención a los formatos, revisando las fechas, verificando los hechos y consultando otras fuentes. De esta manera favorecemos a la creación de una sociedad mejor informada y preparada para hacer frente a estos nuevos retos que seguramente no dejarán de aparecer.





Reconecta 2021



Dicen por ahí que no hay fecha que no llegue ni plazo que no se cumpla, así que finalmente se llevó a cabo nuestro Congreso Reconecta 2021 dejándonos una increíble y maravillosa sensación de paz, pero al mismo tiempo con ganas de más. ¿Ya están haciendo las cuentas de los días que faltan para el siguiente? Nosotros ¡Sí!

¡Acompáñenos a conocer un poco la experiencia que vivimos!

La inquietud del Congreso RECONNECTA surgió de la necesidad de crear espacios donde nuestra comunidad pudiera reflexionar sobre la importancia que tiene la salud mental en nuestra vida actual y pensar en las alternativas que tenemos ante esta premisa. Recordemos que ésta es un estado de equilibrio entre la persona y su entorno, que incluye en este caso el bienestar emocional, psicológico, espiritual y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida; nos ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental forma parte de una de las esferas que conforma al ser humano y es igual de importante que salud física.

El Colegio Liceo del Bajío es una institución que se preocupa y ocupa del bienestar de su comunidad, por ello buscamos generar nuevos espacios de análisis que nos permitan llevar la discusión y reflexión fuera de las aulas y trasladarla a los hogares.

A través de nuestros conferencistas conocimos los diferentes mitos y realidades que existen en torno al tema de la salud mental; nos adentramos al amor como uno de los principales antídotos a los problemas que nos aquejan día a día; profundizamos en la forma en que las familias estamos viviendo en este tiempo en pandemia; conocimos la programación neurolingüística como una poderosa herramienta para desarrollar el pensamiento positivo; reflexionamos sobre la importancia del descanso de la mente en nuestro día a día; a través de la yoga y meditación conocimos el lenguaje que se necesita para la buena comunicación al interior de la familia y como ayudan los amortiguadores (acciones que amortiguan las emociones negativas que tenemos día a día); reconectamos los lazos afectivos con nuestra pareja, amigos y familia; y comprendimos la experiencia y los retos que seguimos teniendo como comunidad educativa en el tema de la inclusión.



Sin duda alguna el Congreso ha dejado una huella importante en el corazón de los asistentes, sembrando semillas de empatía, compasión, perdón, compañerismo, respeto, solidaridad, resiliencia y sobre todo de amor. Sin embargo, será hasta el próximo año cuando podremos conocer como han crecido nuestras plantas, como han echado raíces y como estarán listas para florecer. ¡Así que a cuidar nuestras semillas y a poner en práctica lo que aprendimos en el congreso! Los invitamos a visitar nuestra página www.liceodelbajioconecta.com y hacer de este espacio virtual su casa para donde podrán compartirnos sus experiencias e inquietudes.



LICEO DEL BAJÍO

Hacemos que las cosas sucedan

www.liceodelbajio.edu.mx

www.liceodelbajioconecta.com



Preescolar: 11PJN0333F Of. 2270-01-06-93

Primaria: 11PPR0424N Of. 2271-01-06-93

Secundaria: 11PES0359X Of. DP-0163/2003

Incorporación, planes y programas de la S.E.G.Río azul

3 Fraccionamiento Valle de San José, Silao, Gto.

Teléfono: 472 723 93 61