



**COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR**

*Formar para construir un mundo fraterno*

# Simón Dice...

Núm.21 Vol21. Junio 2025



# EDITORIAL

## CSB



En el marco del Día Mundial del Medio Ambiente, como comunidad educativa de carisma franciscano, renovamos nuestro compromiso con el cuidado de la Casa Común, inspirados en el ejemplo de San Francisco de Asís, patrono de la ecología. Unidos por el amor a la creación, educamos para formar conciencia ecológica desde los valores del respeto, la fraternidad y la responsabilidad. Cada acción, por pequeña que parezca, es un paso hacia la construcción de un mundo más justo, fraterno y sostenible para todos los hermanos que lo habitan.



## CONTENIDO

### CSB

Editorial	01
<b>Aprender a Aprender</b>	<b>03</b>
Caminando Juntos	05
<b>Carisma, Vida y Vocación</b>	<b>07</b>
Los Maestros	09
<b>Emilio Dice</b>	<b>17</b>

# APRENDER A APRENDER

## Preparándote para el éxito: Consejos para tus exámenes

Departamento de Psicología de Preparatoria  
Psic. Gissela Almendra Nava

Ya viene la temporada de exámenes y puede parecer que el mundo se nos viene encima con tanta información que nos llena de nervios y sobre todo desafíos. Pero recuerda que cada examen es una oportunidad para demostrar lo que has aprendido, no solo en tus materias, sino también en tu crecimiento personal y espiritual.

Aquí te comparto algunos consejos para que puedas afrontar en este tiempo de exámenes con mayor confianza y tranquilidad.

### 1. Planifica con Oración y Propósito

La planificación es clave, y empieza con la oración. Antes de adentrarte en los libros y cuadernos, tómate un momento para pedir a Dios sabiduría, claridad mental y serenidad. Luego, crea un horario de estudio realista; es decir, divide tus materias en secciones y asigna tiempo específico para cada una. Considera tus fortalezas y debilidades al distribuir su tiempo.

### 2. Busquen el Conocimiento con Dedicación y Esmero

Nuestras mentes son un regalo divino, y el conocimiento es un tesoro. Cuando estudies, hazlo con intención. No te limites a memorizar; intenta comprender los conceptos, realiza preguntas, resuelve problemas y asocia lo que aprendes con el mundo que nos rodea. Si tienes dudas, acércate a tus profesores, ellos están aquí para guiarte y aclarar cualquier inquietud.

### 3. Estrategias de estudio Inteligentes y efectivas

Además de la planificación y la actitud, cómo estudias marca una diferencia. Aquí tienes algunas estrategias que te ayudarán a aprovechar al máximo tu tiempo:

- No sólo leas ¡Actúa! Mientras estudias subraya lo importante, haz anotaciones en los márgenes, resume los párrafos claves con tus propias palabras o crea mapas mentales para visualizar la información.

- Explica lo aprendido: Una de las mejores formas de saber si realmente entiendes algo es explicárselo a otra persona.

### • 4. Descansa y Recarga Energías

Así como el alma necesita alimento espiritual, nuestro cuerpo y mente necesitan descanso. Dormir lo suficiente es muy importante para la concentración y la retención de información. Evita jornadas de estudio largas y cansadas, date pequeños descansos para estirarte, caminar o simplemente despejar la mente.

### 5. Alimenta tu espíritu y confía

En medio del ajetreo de los exámenes, es fácil sentirse abrumado. Ten en la mente siempre la meta, tus calificaciones son importantes, sí, pero no definen tu valor como persona. Confía en que has dado lo mejor de ti, y los resultados reflejarán tu esfuerzo.

### 6. El Día del Examen: Confianza y Serenidad

Cuando llegue el día del examen, confía en tu preparación para el examen. Duerme bien, desayuna y llega a tiempo a tu examen. Lee cuidadosamente las instrucciones de todo el examen y tómate tu tiempo para responder. Si te sientes muy nervioso, realiza una pequeña pausa, respira puedes hacer una pequeña oración en silencio y sobre todo recordar que estás preparado para el examen y que puedes hacerlo.

Recuerda que estos consejos no solo te servirán para los exámenes, sino también para la vida. La disciplina, la planificación y la confianza son pilares fundamentales para alcanzar cualquier meta. ¡Te deseo mucho éxito en tus exámenes! Confía en tus capacidades y conocimientos.



# CAMINANDO JUNTOS

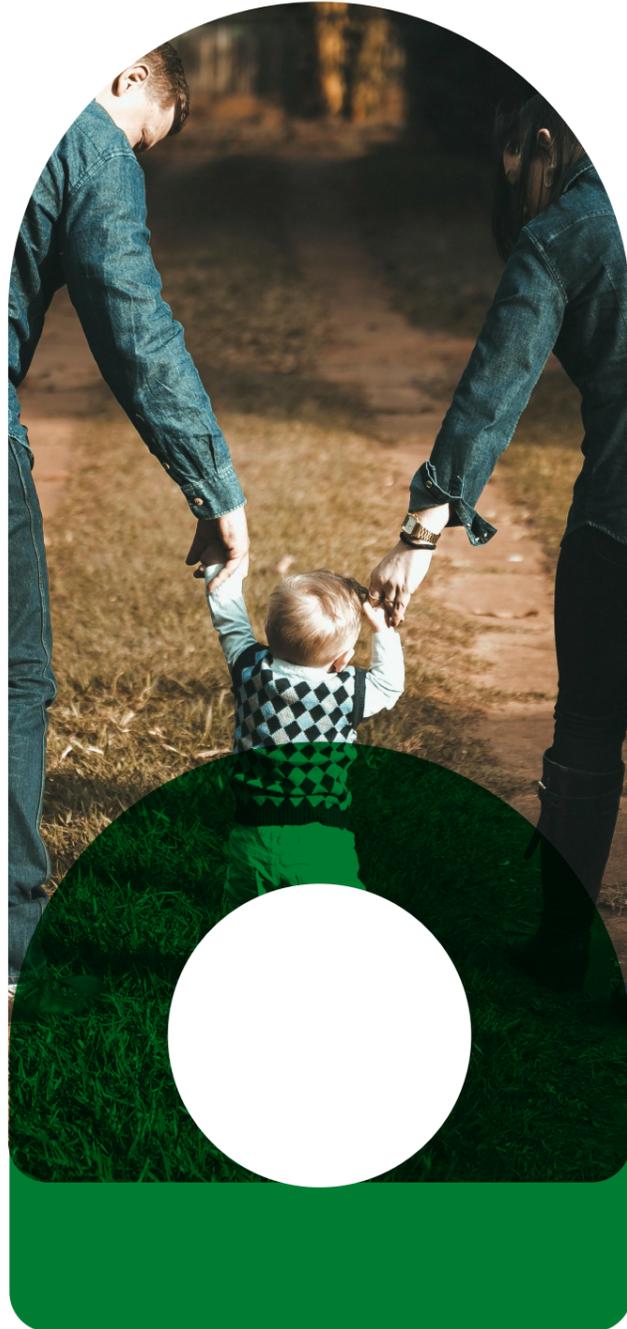
## Alegría de vivir: Aprender a cuidar dando afecto

Resumen  
Escuela para Padres

El programa **"Escuela para Padres"** busca ofrecer un espacio de reflexión para fomentar la crianza con amor y afecto, con el propósito de formar no solo buenos hijos, sino también buenas personas. La esencia de este enfoque está en cuidar el corazón de los niños, corrigiéndolos con ternura y enseñándoles valores fundamentales.

### La Importancia del Buen Trato

Uno de los pilares es hablar bien de los demás y tratar con delicadeza en el pensamiento, palabra y acción, evitando faltas de respeto. La convivencia amorosa se refleja en pequeños detalles de cariño que brindan paz, lo cual, es la mayor expresión de amor hacia los hijos.



### Los Estados Afektivos y su Impacto

- Emociones: Reacciones inconscientes e irracionales.
- Sentimientos: Emociones pensadas y racionales.
- Pasiones: Experiencias que pueden ser cómodas o incómodas.
- Motivaciones: Intereses que impulsan nuestras acciones.

Es fundamental que los padres utilicen estos estados con prudencia para ser un ejemplo positivo para sus hijos. Al equilibrar emoción y razón, se logra educar con amor y propósito.

### El Amor como Pilar de la Familia

El amor verdadero implica aceptar tanto la dulzura como el sufrimiento de la vida. Esto enseña a los padres a no centrarse en sí mismos y a comprender, perdonar, y apoyar a sus hijos incondicionalmente. Un corazón lleno de amor valora a los niños por lo que son y busca ver siempre su belleza.

### La Espiritualidad y la Esperanza

La fe en Dios, la oración y el agradecimiento como fuentes de autoestima sana, que permite a los padres educar con esperanza y alegría. En este contexto, la paz se convierte en la máxima expresión de cariño, permitiendo que el hogar sea un espacio de serenidad y crecimiento mutuo.

El mensaje central es que el amor y la lucha constante por ser mejores padres y personas dan sentido a la vida familiar. Los niños aprenden principalmente mediante el ejemplo de sus padres, por lo que es esencial que estos vivan con gratitud y alegría, guiando con amor cada paso del camino.



# CARISMA, VIDA Y VOCACIÓN

## SAN JOSÉ EL PADRE AMOROSO DE JESÚS EN LA TIERRA

Departamento de Evangelización

¿Quién es San José y qué nos enseña?

Todo lo que sabemos de San José, lo podemos leer en la Biblia, especialmente en los evangelios de San Mateo y San Lucas.

Dios le encomendó ser el padre adoptivo del niño Jesús y esposo de la Virgen María, un privilegio y una gran responsabilidad, el santo custodio de la Sagrada Familia.

La vida de San José fue una vida de oración y silencio permaneciendo de este modo en diálogo con Dios; trabajador y honesto para mantener a su familia; padre y esposo, lleno de amor y compasión; obediente y de una profunda fe dejándose llevar en manos de Dios; hombre justo y casto.

Mártires, donde conmemoraban el triunfo de aquellos mártires desconocidos que no tenían una celebración propia en el calendario.



### Virtudes destacadas de San José

**Paternidad**

Disponibilidad y entrega absoluta al designio de Dios, que le pide el servicio de su paternidad, cooperando de este modo en el gran misterio de la redención; toda la vida de Jesús le ha sido confiada a su custodia.

### Obediencia y fe

Vemos en su persona como obedecía con docilidad, y siempre estaba oyente a la voz de Dios. En cada circunstancia de su vida se ve la respuesta dirigida hacia esta voluntad.

A través de sus sueños, se le reveló lo que tenía que hacer y se observa en él su obediencia sin pensar en las dificultades. Por la fe acató los caminos de Dios, en esa confianza que el Padre había depositado en Él, al elegirlo padre de su hijo.

Nos enseña a creer en Dios, a tener fe aún en medio de las dificultades, miedos, debilidades, por tanto, es necesario entonces, dejarnos abandonar en Él, para que lleve nuestra vida, porque Él tiene siempre la última palabra y su mirada es más amplia que la nuestra.

### Trabajo y silencio

San José se caracterizó por su silencio. Un silencio respetuoso y puesto al servicio de la escucha. Este silencio ayuda a tener una mirada hacia dentro para meditar y conocer la voluntad de Dios.

Su trabajo estaba envuelto en este silencio, era un humilde carpintero que, bajo el esfuerzo de su trabajo, supo responder con fidelidad el cumplimiento de sus deberes, en un constante servicio.

El trabajo es un elemento fundamental para la dignidad de la persona y él nos enseña a hacer un trabajo justo, donde todos los dones que hemos recibido de Dios los ponemos a su servicio.

### Custodio de la Iglesia

Al igual que estuvo al cuidado de Jesús y María, como padre y esposo, con un corazón que fue capaz de amar y proteger al hijo de Dios y a su Madre, es por ello que se le encomienda también la Iglesia, su cuerpo místico.

Se encomienda a su protección y se le pide al igual que Él hizo, que su Iglesia colabore fielmente en la obra de la salvación siguiendo su ejemplo y pidiendo su intercesión.

# LOS MAESTROS PREESCOLAR



## Día Mundial del medio ambiente

Profesor José Adolfo Joyner  
Docente Preescolar

El Día Mundial del Medio Ambiente es una jornada que se celebra el 5 de junio desde 1973.

Se estableció en 1972 por la Asamblea General de las Naciones Unidas.

Cada Día Mundial del Medio Ambiente se centra en un tema elegido para sensibilizar al público sobre un asunto ambiental particularmente apremiante, este año gira en torno a la "contaminación del aire".

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la contaminación atmosférica está en todas partes y afecta a nueve de cada diez personas en todo el mundo.

Los problemas y enfermedades derivadas de este tipo de contaminación se deben a unas partículas diminutas que entran a nuestro organismo cada vez que respiramos.

Estas partículas provienen de los combustibles fósiles que utilizamos para obtener energía, desplazarnos y hasta cocinar, así como el que se deriva de la actividad industrial, química y minera, algo que supone un importante problema en el mundo en desarrollo.

Entender los diferentes tipos de contaminación y cómo afectan a nuestra salud y al medio ambiente, nos ayudará a tomar medidas para mejorar el aire que respiramos.

La conmemoración de este día nos invita a considerar los cambios que podemos hacer para reducir la contaminación del aire que generamos en nuestra vida cotidiana y que afecta nuestra salud y la del planeta. Asimismo, nos brinda la oportunidad de concientizar a los ciudadanos, empresas y gobierno.

Los centros educativos asumimos nuestra responsabilidad en cuanto al cuidado del medio ambiente y conservación de nuestros recursos naturales, mediante el uso de transporte ecológico, el uso de medidas pertinentes en caso de contingencia ambiental y en la concientización de todas las acciones en favor del cuidado del medio ambiente, recordando que todos y todas tenemos el derecho a tener un medio ambiente sin riesgos, limpio, saludable y sostenible.



# LOS MAESTROS

## PRIMARIA

### Día Mundial de la Ecología

Karina Ortiz Montes.  
Docente Primaria

El 5 de junio de 1974 se realizó la primera celebración mundial del Medio Ambiente, la fecha tiene su origen dos años antes, en 1972, cuando la ONU designó esa fecha como el Día Mundial del Medio Ambiente.

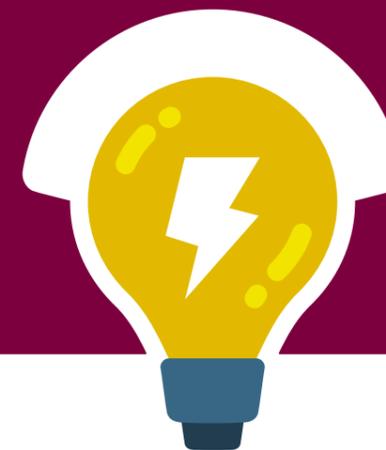
“Los cambios provocados por el hombre en el medio natural se han convertido en un problema urgente para los países desarrollados y en desarrollo, y estos problemas solo pueden resolverse mediante la cooperación internacional”, destaca la Declaración de Estocolmo.

Nuestras tierras. Nuestro futuro: el tema del Día Mundial del Medio Ambiente 2024

¿Qué estamos haciendo con nuestro planeta?

Desafortunadamente los seres humanos no estamos haciendo conciencia del gran daño al planeta en el que vivimos, ya que constantemente tiramos basura en las calles, las fábricas tiran sus desechos tóxicos en los lagos, ríos, mares. En las casas usamos detergentes que en lugar de proteger el ambiente lo contamina. Los ecosistemas de todo el mundo están en peligro y los espacios naturales de los que depende la existencia de la humanidad están llegando a un punto de no retorno. La educación ambiental, tal como la concibe la ley de educación ambiental integral, no es una moda pasajera ni un contenido aislado. Es un enfoque pedagógico y ético fundamental para formar a las nuevas generaciones. Se trata de cultivar en nuestros alumnos no solo conocimientos sobre la naturaleza, sino también valores como el respeto por todas las formas de vida, la solidaridad (con las personas y con el planeta), la responsabilidad por nuestras acciones y la esperanza activa de que un futuro más sustentable es posible.

Como docente, tu rol es irremplazable. Eres quien puede despertar la curiosidad, fomentar el pensamiento crítico, conectar a los chicos con la maravilla y la fragilidad del mundo natural, y empoderarlos para ser agentes de cambio en su entorno. Cada pequeña acción en el aula, cada pregunta que siembras, cada proyecto que impulsas, contribuye a construir esa conciencia ambiental que tanto necesitamos. Que este mes de la educación ambiental sea un impulso renovado para integrar esta mirada en tu práctica cotidiana, para explorar nuevos recursos, para conectar con otros colegas y, sobre todo, para seguir acompañando a tus alumnos en el fascinante camino de aprender a cuidar nuestra casa común. Porque educar para cuidar el ambiente es, en definitiva, educar para la vida.



# LOS MAESTROS SECUNDARIA

## Día mundial del medio ambiente

Lluvia Daniela Benítez García  
Docente Secundaria

Cada 5 de junio, el mundo celebra el Día Mundial del Medio Ambiente, un día esencial para meditar acerca de la condición del planeta. En años recientes, el cambio climático se ha transformado en uno de los retos más significativos a los que nos enfrentamos como sociedad. Incremento de las temperaturas, prolongadas sequías, incendios en los bosques, deshielo en los polos y tormentas intensas son indicativos evidentes de que algo no va bien.

Sin embargo, también esta fecha nos invita a reflexionar sobre la urgente necesidad de proteger la Tierra, nuestro hogar. Esta conmemoración no debe quedar en discursos vacíos o eventos simbólicos, más bien debe inspirar una transformación en nuestra manera de habitar el planeta.



PIENSA VERDE



El Día Internacional del Medio Ambiente representa una ocasión para involucrarnos, en este contexto, la escuela — ese microorganismo donde se forman las futuras generaciones— se convierte en el lugar ideal para sembrar conciencia, pero no cualquier conciencia, sino conciencia ecológica, y que mejor guía espiritual para esta labor que San Francisco de Asís, el patrón de los ecologistas, cuya vida nos ofrece historias poderosas sobre cómo vivir en armonía con la naturaleza.

San Francisco de Asís veía en toda la creación a un hermano, como parte de su sangre, su vida y su familia. Llamaba “hermano” al Sol, “hermana” a la Luna, a los animales e incluso llamó “hermana” a la muerte. Su visión no era romántica ni ingenua, sino profundamente espiritual; comprendía que todo ser creado en este mundo tiene un valor intrínseco digno de ser protegido, amado y respetado, no por su utilidad al ser humano, sino por el simple hecho de existir.

Desde esta mirada franciscana, cuidar el medio ambiente no es solo una cuestión de supervivencia, sino un acto de justicia, respeto y amor.

Celebrar el Día mundial del Medio Ambiente desde las aulas, significa inspirar desde los conocimientos, el ejemplo, la actitud una relación ética y amorosa con el mundo que nos rodea, al estilo San Francisco de Asís, de manera que cada estudiante vea en un árbol, una hormiga o una gota de agua a un hermano; construyendo un mundo donde la armonía con la naturaleza sea una forma de vivir.

# LOS MAESTROS PREPARATORIA

## Dios te llama a través de tus talentos

Descubre quién eres... y para qué estás aquí

¿Alguna vez te has preguntado por qué se te dan bien ciertas cosas? ¿Por qué tienes facilidad para escuchar, para ayudar, para crear, para liderar, para hacer reír, para aprender rápido o para conectar con los demás? Nada de eso es casualidad. Esos talentos, esas habilidades que llevas dentro, son regalos que Dios ha puesto en ti con un propósito. Y sí, aunque a veces cueste creerlo: Dios te está llamando a través de ellos.



Tus dones hablan de tu vocación

Muchas veces pensamos que “la vocación” es solo decidir qué carrera estudiar o a qué trabajo dedicarnos. Pero va mucho más allá. La vocación es descubrir para qué fuiste creado, cómo puedes hacer el bien con lo que eres. Y ahí es donde tus talentos entran en juego.

Cuando prestas atención a lo que te mueve, a lo que se te da bien y te llena el corazón, estás escuchando la voz de Dios. Porque Él no nos habla sólo en el silencio de una iglesia, también nos habla en lo que amamos hacer.

Quizá alguna vez pensaste que tus dones no valen tanto, que no son tan “grandes” como los de otros. Pero lo cierto es que no hay talento pequeño cuando se pone al servicio de los demás. Jesús mismo nos dejó una enseñanza clara en la parábola de los talentos: no estamos aquí para enterrar lo que Dios nos dio, sino para hacerlo crecer y compartirlo.

Práctica, equivócate, vuelve a intentarlo. Potenciar tus dones es también una forma de oración: cuando desarrollas lo que eres, estás honrando al Creador que te hizo único. Aunque todavía estés estudiando o empezando a pensar en el futuro, es importante recordar esto: tu trabajo, el que sea, puede ser una forma de servir. Cuando alineas lo que sabes hacer con lo que el mundo necesita, cuando usas tus talentos para construir algo bueno, tu vida se convierte en misión.

Ser médico, músico, deportista, maestro, diseñador o emprendedor puede ser tan vocacional como ser sacerdote o misionero. Lo importante es cómo lo haces y para quién lo haces.

Entonces... ¿qué te apasiona? ¿Qué haces bien? ¿Qué podrías ofrecer al mundo?

Ahí, justo ahí, Dios te está esperando.



# EMILIO

## DICE

### Lecturas para el verano: libros que no querrás soltar

Llega el verano: por fin vacaciones, tardes eternas, helado derritiéndose al sol y tiempo libre ¡mucho tiempo libre! Entre la playa, el parque o en casa, el verano es el momento perfecto para hacer eso que durante el curso a veces queda pendiente: leer por gusto, sin tareas ni exámenes de por medio.

Hablamos de esas historias que te enganchan tanto que no puedes parar, que te hacen reír, llorar o viajar sin moverte del sofá. Libros que se leen con una limonada al lado y te acompañan como los mejores amigos. Si estás buscando tu próxima lectura, aquí tienes cinco recomendaciones pensadas para ti, con diferentes géneros para que encuentres el que más se adapte a ti.

1. A todos los chicos de los que me enamoré de Jenny Han
2. Heartstopper de Alice Oseman
3. El hogar de Miss Peregrine para niños peculiares de Ransom Riggs
4. Invisible de Eloy Moreno
5. Percy Jackson y el ladrón del rayo de Rick Riordan

Así que ya sabes apaga un rato la pantalla, busca tu rincón favorito y deja que uno de estos libros te acompañe este verano.  
¡Las mejores historias están esperando entre páginas!



**“Señor, hazme un  
instrumento de tu paz”**

San Francisco de Asís

**Av. Río Mixcoac #125  
Col. Insurgentes Mixcoac, C.P.  
03920 Ciudad de México  
5555636300  
5555636672**

**[www.csb.edu.mx](http://www.csb.edu.mx)**