



# LA VOZ DE ASÍS

• MARZO 2026 •





# ÍNDICE

**01**

**EDITORIAL**

**02**

**APRENDER A APRENDER**

**03**

**CAMINANDO JUNTOS**

**05**

**CARISMA, VIDA Y VOCACIÓN**

**06**

**LOS MAESTROS**

**07**

**EMILIO DICE**

**08**

**ENTRE PADRES Y MADRES DE FAMILIA SPF**

**09**

**GUBBIO DICE**



---

# EDITORIAL

---



## ¡PAZ Y BIEN!

*En el mes de marzo, volvemos la mirada a aquellas que, desde el espíritu franciscano, han sido testimonio vivo de fe, entrega y amor. Inspiradas por la vida de San Francisco de Asís, mujeres como Santa Clara de Asís han mostrado que la verdadera grandeza se encuentra en la sencillez, la contemplación y el servicio generoso a los demás.*

*Hoy, las mujeres franciscanas continúan siendo luz en medio del mundo, construyendo fraternidad, promoviendo la paz y cuidando la creación con ternura y compromiso. Su ejemplo nos invita, como comunidad educativa, a valorar su presencia, reconocer su misión y seguir caminando juntos, con espíritu de humildad y alegría, siendo instrumentos de paz y bien.*





# APRENDER A APRENDER

## ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN NIÑOS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA ATP PRIMARIA



Para mejorar la atención en los niños, es fundamental combinar cambios en su entorno, rutinas de estudio estructuradas y actividades lúdicas que fortalezcan su capacidad de enfoque.

### 1. Gestión del Entorno y Hábitos

**Ambiente libre de distractores:** Mantén el espacio de tareas ordenado y alejado de pantallas o ruidos excesivos.

**Higiene del sueño:** Un niño en edad escolar necesita entre 9 y 12 horas de sueño diario; la falta de descanso impacta directamente en su capacidad de concentrarse.

**Alimentación balanceada:** Asegura un buen desayuno y evita el exceso de alimentos procesados o azúcares que causan picos de energía inestables.

### 2. Estrategias de Estudio y Tareas

- **Instrucciones breves:** Limita tus indicaciones a una o dos a la vez para no saturar su memoria de trabajo.
- **Fragmentación de tareas:** Divide los deberes largos en bloques pequeños con objetivos claros de "inicio y fin".
- **Uso de alarmas y descansos:** Programar tiempos cortos de enfoque intenso seguidos de breves descansos ayuda a mantener la atención sostenida.
- **Método 3-2-1:** Una técnica de estudio útil que consiste en leer el material tres veces, explicarlo dos veces y realizar un resumen final.

### 3. Juegos y Actividades de Entrenamiento

- **Juegos de mesa:** Títulos clásicos como el Ajedrez, Dominó, Uno o Monopoly son excelentes para trabajar la atención y el respeto de turnos.
- **Ejercicios de búsqueda:** Actividades tipo "¿Dónde está Wally?", sopas de letras, crucigramas y encontrar diferencias en dibujos.
- **Memoria y lógica:** Rompecabezas, juegos de memoria (memorama) y sudokus fortalecen la concentración prolongada.
- **Mindfulness para niños:** Practicar la atención plena o meditación guiada ayuda a reducir el estrés y mejora la capacidad de enfoque.






# CAMINANDO JUNTOS

---

*ESCUELA PARA PADRES:  
FORMACIÓN INTEGRAL: PERSONA E IDENTIDAD  
CON LA DRA. MARVEYA VILLALOBOS*



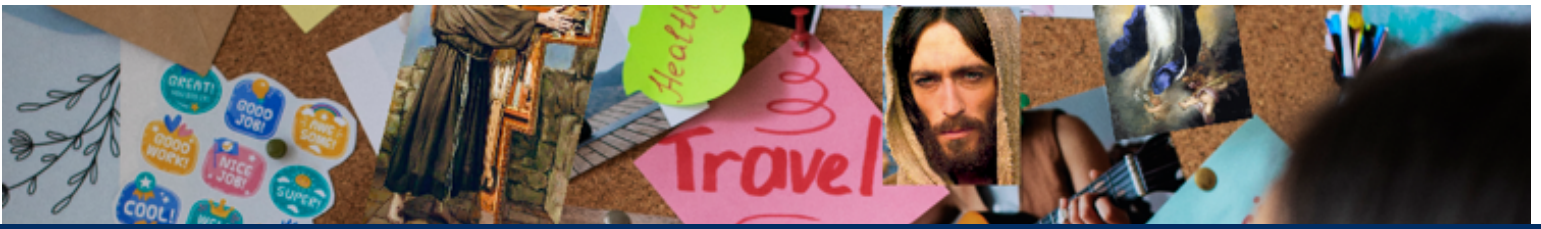
Hablar de formación integral es hablar del desarrollo armónico de toda la persona: su mente, su corazón y su espíritu. No se trata únicamente de adquirir conocimientos, sino de formar seres humanos capaces de pensar, sentir y vivir el bien. Querer ser mejor persona es ya un primer paso hacia la plenitud, pues implica un deseo auténtico de crecer y trascender.

Desde la espiritualidad HFIC, la formación se centra en el cuidado de la persona en su totalidad. Es trascendente que cada estudiante construya una identidad sólida y un sentido de pertenencia en los distintos ámbitos de su vida: la familia, el colegio y la sociedad. Una inteligencia basada en la verdad y una voluntad orientada al bien conducen a una vida en armonía, donde la belleza se refleja en la congruencia entre lo que se piensa, se dice y se hace.

La verdadera formación implica acompañar a cada niño y joven en el descubrimiento de su dignidad como persona única e irrepetible. Esto exige educar la conciencia, fomentar hábitos y principios, y fortalecer la capacidad de elegir el bien con libertad y responsabilidad. Formar también implica enseñar a enfrentar la frustración, a tomar decisiones con firmeza y a vivir con asertividad, comprendiendo que cada acto tiene consecuencias.

En este camino, la familia y la escuela son aliados fundamentales. El Colegio no puede sustituir la formación que se gesta en casa, pero sí acompañarla y enriquecerla. Los padres están llamados a ser verdaderos formadores, especialistas en descubrir y potenciar lo mejor de sus hijos, guiándolos con amor y ejemplo, que es siempre el método educativo por excelencia.

Educar es cultivar personas buenas, capaces de poner amor donde hay odio, de vivir con propósito y de aspirar a la santidad en lo cotidiano. La felicidad, entendida como plenitud, es el fin último de la persona, y se alcanza cuando se vive con coherencia, buscando el bien propio y el de los demás. Formar en la voluntad, cuidar la interioridad los afectos, pensamientos y emociones, y ayudar a cada estudiante a descubrir su vocación en la vida, son tareas esenciales. Solo así se forman personas libres, con criterio, capaces de auto determinarse y de construir un futuro con sentido, viviendo con responsabilidad, dignidad y trascendencia.



# CALENDARIO

ESCUELA PARA PADRES: CULTURA VOCACIONAL Y  
PROYECTO PERSONAL DE VIDA  
CON LA DRA. MARVEYA VILLALOBOS



MAYO 2026

Martes 19

Gratitud

Jueves 21

Gratitud

Martes

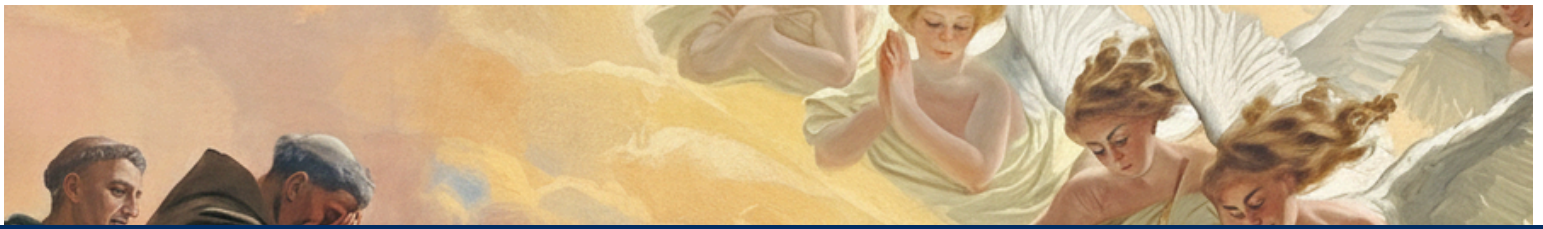
17:30 a 19:00 horas

Preescolar y Primaria

Jueves

17:30 a 19:00 horas

Secundaria

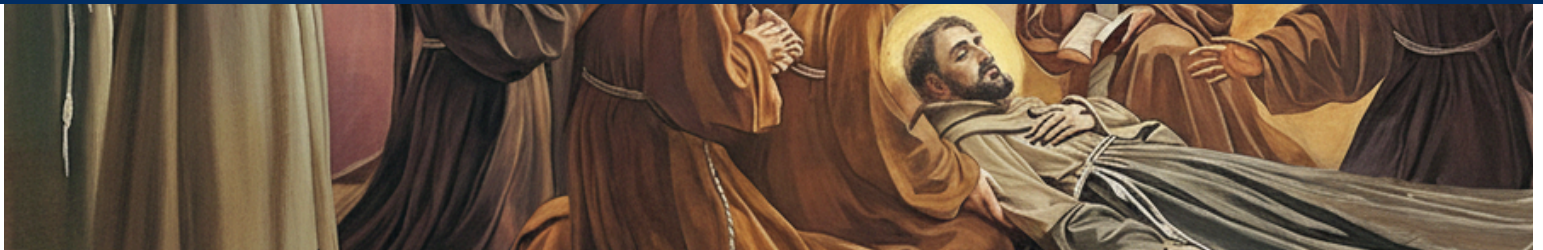


# CARISMA, VIDA Y VOCACIÓN

*AÑO DE SAN FRANCISCO DE ASÍS*

DEPARTAMENTO DE PASTORAL

HNO. RUBÉN ACUÑA, SFIC.



En el marco de los 800 años del tránsito de San Francisco de Asís, la Familia Franciscana en todo el mundo vive un tiempo de profunda gracia, memoria y renovación espiritual. Ocho siglos después de su partida a la Casa del Padre, su figura continúa tocando corazones y despertando el deseo de vivir el Evangelio con sencillez, alegría y radicalidad.

San Francisco murió el 3 de octubre de 1226, en la pequeña capilla de la Porciúncula, dejando como herencia un testimonio de amor a Cristo, a la Iglesia y a toda la creación. Su “tránsito” como amorosamente se llama en la tradición franciscana al paso de esta vida a la eterna no fue un final, sino el inicio de una presencia viva que ha marcado la historia de la humanidad.

Con motivo de este VIII centenario, se han realizado celebraciones especiales en Asís, ciudad que custodia sus restos en la majestuosa Basílica de San Francisco de Asís. La exhumación de sus huesos, llevada a cabo con profundo respeto y bajo estrictas disposiciones eclesíásticas, responde a un gesto de veneración y renovación de la fe.

Estos momentos permiten a la Iglesia confirmar el estado de las reliquias y fortalecer el vínculo espiritual con quien vivió configurado con Cristo pobre y crucificado.

Contemplar los restos de San Francisco es recordar que la santidad es concreta, encarnada, posible. Sus huesos hablan de un hombre real que abrazó la pobreza, que besó al leproso, que cantó a la creación como hermano y hermana, que trabajó por la paz en tiempos de guerra y división. Su vida fue un testimonio de Evangelio.

La Familia Franciscana frailes, clarisas, religiosos, laicos y jóvenes celebramos este aniversario no solo mirando al pasado, sino renovando su compromiso de ser instrumentos de paz y bien en el mundo actual. En una sociedad marcada por la violencia, el individualismo y la indiferencia, el mensaje franciscano resuena con fuerza: fraternidad, cuidado de la casa común, humildad y alegría. La Familia Franciscana está de fiesta, y el mundo entero es invitado a unirse.

¡Paz y bien!



Del 22 de febrero al 22 de marzo, será por primera vez en 800 años expuesto el cuerpo de San Francisco a la veneración pública en su basílica de Asís.  
**¡Vivamos con gran alegría este año dedicado a nuestro hermano Francisco!**



# LOS MAESTROS

*DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER*

*DOCENTE DE PRIMARIA MARÍA LEONOR MÁRQUEZ*

Hoy levanto mi voz no solo como maestra, sino como mujer. Como una mujer que todos los días entra a un salón de clases con el corazón lleno de esperanza y la firme convicción de que educar es transformar el mundo.

El Día Internacional de la Mujer no es solo una fecha en el calendario. Es memoria, es lucha, es reconocimiento. Es recordar a todas aquellas mujeres que alzaron la voz cuando nadie quería escucharlas, que defendieron sus derechos cuando parecía imposible hacerlo, que soñaron con un mundo más justo para que hoy nosotras podamos vivirlo.

En mi aula veo el futuro todos los días. Veo niñas inteligentes, curiosas, valientes, llenas de sueños. Veo en sus ojos el deseo de aprender, de descubrir, de convertirse en científicas, doctoras, artistas, ingenieras, presidentas o lo que ellas decidan ser. Y también veo niños que están aprendiendo a respetar, a valorar y a caminar junto a ellas en equidad.

Ser maestra es sembrar semillas. Semillas de respeto, de equidad, de empatía. Porque la igualdad no se impone, se enseña. Se construye en cada palabra, en cada ejemplo, en cada oportunidad que brindamos sin hacer distinción.

Hoy más que nunca debemos enseñarles a nuestras niñas que su voz importa, que su opinión vale, que sus sueños no tienen límites. Y debemos enseñarles a nuestros niños que la verdadera fortaleza está en el respeto y la justicia.

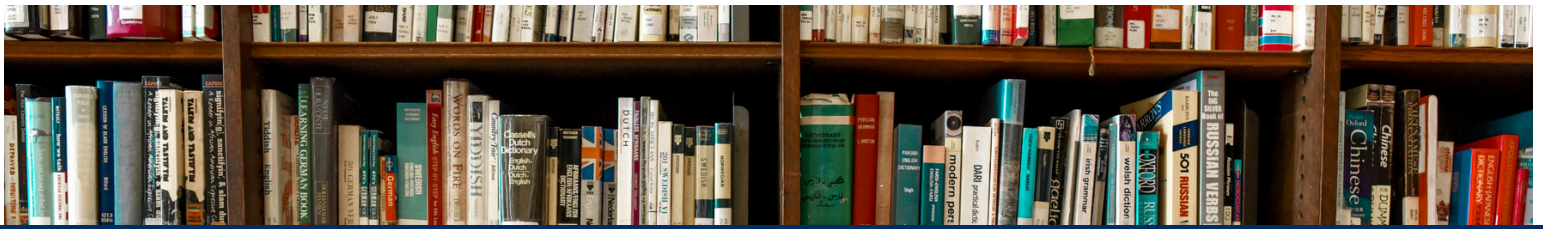
Como educadora, entiendo que cada enseñanza trasciende las paredes del salón. Cuando formamos a una niña segura de sí misma, estamos formando a una mujer que no permitirá que la silencien. Cuando enseñamos igualdad, estamos construyendo una sociedad más humana.

El Día Internacional de la Mujer nos invita a reflexionar, pero también a actuar. A no quedarnos en palabras bonitas, sino a convertirlas en acciones diarias. A reconocer que aún hay desafíos, pero también enormes avances gracias a mujeres valientes que abrieron camino.

Hoy celebro a mis alumnas, a mis compañeras, a las madres de familia, y a todas las mujeres que con esfuerzo y dignidad sostienen hogares, escuelas y comunidades enteras. Celebro su resiliencia, su inteligencia y su amor inquebrantable.

Porque educar es creer en el mañana. Y yo creo profundamente en un mañana donde cada niña pueda caminar libre, segura y orgullosa de ser quien es.

Y quiero cerrar con una frase que nace desde lo más profundo de mi vocación y de mi identidad: "Cuando educamos a una niña con respeto y confianza, no solo formamos a una mujer fuerte; estamos construyendo una sociedad que jamás volverá a permitir que su voz sea silenciada"



# EMILIO DICE

## *LIBROS ESCRITOS POR MUJERES: VOCES QUE TRANSFORMAN EL MUNDO*



A lo largo de la historia, las mujeres han encontrado en la escritura un espacio para expresar su pensamiento, su sensibilidad y su visión del mundo. Los libros escritos por mujeres no solo enriquecen la literatura, sino que también abren caminos de reflexión sobre la identidad, la dignidad y el papel fundamental de la mujer en la sociedad.

Leer a autoras nos permite acercarnos a historias llenas de profundidad humana, resiliencia y esperanza. Desde relatos históricos hasta grandes obras universales, sus palabras nos invitan a comprender mejor la realidad, a cuestionar, a sentir y a crecer. Cada página escrita por una mujer es también un testimonio de su voz, muchas veces forjada en contextos de desafío, pero siempre marcada por la autenticidad y la búsqueda de verdad.

En el ámbito educativo, promover la lectura de libros escritos por mujeres es una oportunidad para formar estudiantes más sensibles, críticos y abiertos. Es reconocer el valor de la diversidad de perspectivas y fomentar el respeto por la dignidad de cada persona. Además, inspira especialmente a niñas y jóvenes a descubrir su propia voz y a creer en su capacidad de transformar su entorno.

Hoy más que nunca, es importante acercarnos a estas obras, valorarlas y compartirlas. Porque en cada historia escrita por una mujer hay una semilla de cambio, una invitación a la empatía y una luz que contribuye a la construcción de una sociedad más justa, consciente y humana.



# ENTRE MADRES Y PADRES DE FAMILIA

*DISFRUTA EL TIEMPO  
SOCIEDAD DE PADRES DE FAMILIA*



*NUESTRA CASA COMO PRIMERA ESCUELA DE VALORES*

Muchas veces hemos escuchado, que ser papá/mamá es un sacrificio.

¿Por qué verlo así?

¿Por qué no disfrutarlo?

¿Por qué no aprovechar esta oportunidad que nos brinda la vida?

¿Alguna vez hemos meditado en cuántas parejas han buscado tener hijos sin lograrlo?

¿Cuántas familias han perdido a sus hijos?

Nosotros estamos aquí unidos en Comunidad, con un propósito en común, cuidar y formar a nuestros hijos ... esas personitas que llegaron a nosotros para cambiar nuestras vidas.

Si es cierto, que muchas cosas cambiaron y seguirán cambiando desde que ellos llegaron. Las noches ya no serán las mismas, los días siempre tendrán un imprevisto que resolver, lo que antes estaba siempre limpio y ordenado, quizás no lo vuelva a estar por mucho tiempo, las cosas se rompen, la casa se ensucia, el ruido, el llanto, los gritos, los berrinches, las prisas, los enojos, la desesperación, la frustración de querer hacer más y querer hacerlo todo bien; pero también las risas, las caricias, las charlas, las ocurrencias, ver cómo van aprendiendo cada cosa, las miradas, la chispa que cada día nos hace notar que vale la pena lo que estamos haciendo y lo mejor, sentirnos parte de esa formación que estamos dando, eso es el mejor regalo que podemos recibir cada día. •

Y sí, es cierto que habrá momentos, en los que querremos dejar todo, gritar y salir corriendo, pero la verdad, es que cada momento vale la pena. Cada reacción es una enseñanza que nos da la vida y que depende de nosotros hacerla una lección aprendida.

En este proceso de ser papá/mamá, habrá momentos de todo tipo, los buenos y los no tan buenos, pero, pensemos... por alguna razón se nos dio esta oportunidad, aprovechémosla, demos gracias a la Dios por lo que tenemos, y usemos nuestra inteligencia y nuestro corazón para hacerlo cada día mejor.

Hagamos que este viaje valga la pena. Nuestros hijos, son parte de nuestro proyecto de vida.

Hagamos que nuestra compañía para nuestros hijos sea placentera, y que sea una guía en cada momento de su vida, porque ellos creen que nosotros somos los grandes y los que sabemos todo; sin darse cuenta que ellos son nuestros mejores maestros, pues nos enseñan cosas todos los días.

Disfruta la vida, disfruta cada día, el tiempo no vuelve y los recuerdos y enseñanzas se quedan para siempre contigo y en sus corazones.

Disfruta a tus hijos, sin perder de vista que ellos te observan y tú eres el ejemplo que ellos querrán seguir en su vida adulta.



# GUBBIO DICE

---

*VALOR DEL MES RESPETO*



**“TRATAR A LOS DEMÁS  
COMO QUIERES  
SER TRATADO  
NUNCA PASA DE MODA”**



## El Respeto

En un mundo que constantemente nos desafía a convivir con la diversidad, el respeto, la fraternidad y la paz se presentan como pilares fundamentales para la construcción de una sociedad más humana. Estos valores no solo orientan nuestras acciones, sino que también dan sentido a nuestras relaciones, permitiéndonos reconocernos como personas dignas, únicas y valiosas.

El respeto es el punto de partida de toda convivencia auténtica. Implica reconocer al otro como alguien digno, escuchar sus ideas, aceptar sus diferencias y actuar con consideración en cada encuentro. Educar en el respeto es formar personas capaces de valorar la vida, cuidar de sí mismas, de los demás y del entorno que las rodea. Es entender que nuestras palabras y acciones tienen un impacto, y que elegir el bien siempre será el camino que construye.

La fraternidad, por su parte, nos invita a ir más allá del respeto. Nos llama a ver en el otro a un hermano, a construir vínculos basados en la solidaridad, la empatía y el compromiso mutuo. Vivir la fraternidad es compartir, acompañar, tender la mano y ser sensibles a las necesidades de quienes nos rodean. En el ámbito educativo, fomentar la fraternidad significa crear comunidades donde cada persona se sienta acogida, valorada y parte de un proyecto común. De esta manera, el respeto y la fraternidad se convierten en el camino hacia la paz. Una paz que no es solo ausencia de conflicto, sino presencia activa de justicia, armonía y bien común. La paz se construye día a día, en lo cotidiano, a través de decisiones concretas: elegir el diálogo en lugar de la confrontación, el perdón en lugar del rencor, y el amor en lugar de la indiferencia.

Formar en estos valores es una tarea compartida entre la familia y la escuela. Ambos espacios están llamados a ser testimonio vivo de respeto, fraternidad y paz, pues el ejemplo es el método educativo más poderoso. Solo así podremos formar personas conscientes, libres y comprometidas con la construcción de un mundo mejor.

Educar en el respeto, vivir la fraternidad y construir la paz no es solo un ideal, es una responsabilidad diaria. Cada pequeño gesto cuenta y tiene el poder de transformar nuestro entorno. Apostar por estos valores es sembrar esperanza y contribuir a una sociedad donde prevalezca la dignidad de cada persona en armonía con la creación.

**FORMAR  
PARA  
CONSTRUIR  
UN MUNDO  
FRATERO**

---

**COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR**

**WWW.CSB.EDU.MX  
RÍO MIXCOAC #125,  
COL. INSURGENTES MIXCOAC,  
BENITO JUÁREZ, 03920  
CIUDAD DE MÉXICO, CDMX**