



Mes de la Salud Personal y Ambiental
Mes del Trabajo Comunitario

- 06 Día de los Santos Reyes Magos
- 21 Día de Nuestra Señora de la Altagracia, Protectora del Pueblo Dominicano
- 25 Día del Servidor Público
- 26 Nacimiento del Patricio Juan Pablo Duarte
- 31 Día de la Juventud



Ha llegado el 2004. Imagina que este nuevo año es como un libro en blanco en cuyas páginas escribirás la historia de tu progreso personal. Realiza la estructura del contenido, titulado a priori los capítulos que podrías desarrollar. Haciendo esto lograrás el trazado de tu camino hacia el 2005, tu próximo libro... Intentemos en común la titulación de esos capítulos:

Capítulo I
¿Quién soy?,
¿De dónde vengo?,
¿Hacia dónde voy?

Capítulo II
Temperamento y Carácter
¿Qué significan?,
¿Cuál es mi temperamento?,
¿Cómo es mi carácter?

Capítulo IV
Mis Metas
¿Cuáles han sido hasta hoy?
¿Cuáles serán desde hoy?

Capítulo V
Medio ambiente - I
Mi familia
Deberes y derechos de mi familia para conmigo
Mis deberes y derechos para con mi familia.

Capítulo VI
Medio ambiente - II
Mi colegio
¿Me satisface y enorgullece formar parte de él? ¿Por qué?
¿Admiro, respeto y amo a mis profesores? ¿Por qué?

Capítulo VII
Medio ambiente - III
Mis amigos

establecimiento de Agenda. A corto, mediano y a largo plazo.

Capítulo IX
Seguimiento y análisis de cumplimientos e incumplimientos. A corto, mediano y a largo plazo.

Capítulo X
Evaluación del trabajo realizado

Capítulo XI
Reafirmación o reestructuración de metas.

Capítulo XII
Reflexiones finales y establecimiento de objetivos para el 2005.

Como ves, en lugar de la tradicional lista de buenos propósitos que muchas personas se permiten al inicio de cada año y que rápidamente caen en el olvido sin resultado alguno, te ofrecemos un plan de trabajo que te llevará a ser mejor persona cada día para tu propio beneficio y, para beneficio de los demás.

¡Que tengas un PRODUCTIVO 2004!
(ygg)

Capítulo III
Voluntad y Buena voluntad Diferenciación.
¿Cuáles son mis puntos fuertes, cuáles los débiles?

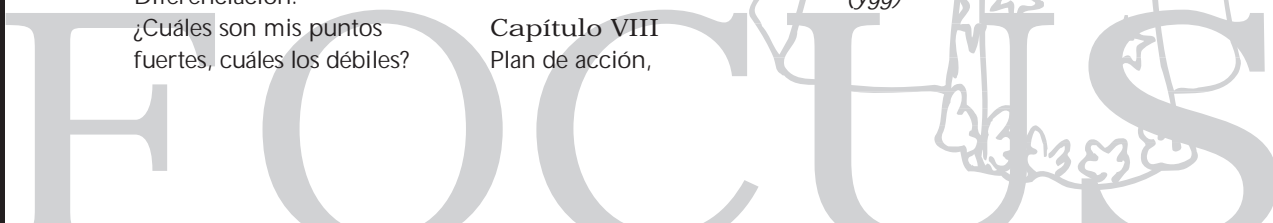
¿Quiénes son?,
¿Por qué somos amigos?
¿Los respeto, me respetan?

Capítulo VIII
Plan de acción,

Enero AUTENTICIDAD

Por tanto, desechando la mentira, hablad con verdad cada cual con su prójimo.

(Epístola de Pablo a los Efesios, 4:25)



Instrumentos de Viento (1 de 3)

Llamamos instrumentos de viento a aquellos que producen el sonido cuando se pone en vibración una columna de aire, bien sea que se sopla directamente sobre ella (como se hace con la trompeta y el clarinete) o mediante un sistema de fuelles, tubos y lengüetas (órgano, acordeón, bandoneón. Las dos familias más importantes de este grupo de instrumentos son las conocidas como maderas y metales que, como indican sus nombres, están contruidos con esos materiales. La flauta y el flautín, constituyen excepciones. Antiguamente se construían en madera, pero en nuestros días son también fabricados en metales; aún así, se incluyen dentro de las maderas por sus propiedades sonoras. Lo mismo pasa con el saxofón pues a pesar de estar contruido en metal, conserva la calidez de las maderas.

Viento-Maderas. Cada instrumento es dueño de un timbre particular que permite su identificación (el timbre es la cualidad del sonido que lo diferencia de otro instrumento de la misma naturaleza). La gama colorística de estos instrumentos es dulce y melodiosa y nos lleva de manera inconsciente a atribuirles sensaciones de naturaleza campestre e idílica.

La flauta travesera es cristalina, aguda y pura. Originalmente se tocaba en posición vertical pero hoy en día se toca horizontalmente, lo que explica su nombre. Contruida de madera en la antigüedad, en nuestros días se utilizan metales como acero, plata, oro, y hasta platino para su fabricación. En la orquesta se utilizan de dos a tres flautas.

El flautín o píccolo (pequeño, corto, en italiano), es la mitad del tamaño de la flauta aunque la técnica para tocarlo es similar a la de aquella. Debido a su tamaño, su sonido es un 8vo. más agudo que el de la flauta. Es utilizado ocasionalmente en la orquesta.

El oboe es de gran riqueza sonora, su timbre es hermosamente sereno y sugerente convirtiéndolo en un magnífico solista. Una orquesta sinfónica debe tener de dos a cuatro oboes. Por la estable y prolongada duración de su afinación, es el instrumento elegido para la afinación de los demás instrumentos de la orquesta. Al inicio de cada presentación, el oboísta principal toca la nota LA (de 440 hertz, que fuera fijada en 1953 por la Conferencia Internacional de Londres como «la altura convencional internacional») y por ella, se guían los demás músicos para afinar sus instrumentos a la misma altura. Este «la» corresponde al «la» central del teclado del piano. Cabe mencionar que Hertz, que se abrevia Hz, es la unidad con que se mide la frecuencia de un movimiento vibratorio cada segundo. Se llama así en honor del físico alemán Heinrich Hertz (1857-1894), descubridor de las ondas eléctricas llamadas hertzianas y el efecto fotoeléctrico.

MEJORANDO EL CARACTER

La libertad de elegir

Me comentaba cierta amiga que en su trabajo llevaba varios meses entrenando a un compañero que debía ser su asistente, que éste era el individuo más desagradable que podía imaginarse. No prestaba atención alguna a instrucciones ni a sugerencias, manteniéndose tercamente aferrado a sus enfoques que, por otra parte, no daban buenos resultados, ocasionando con ello toda clase de inconvenientes que entorpecían el buen funcionamiento del departamento. Como si esto fuese poco, se quejaba constantemente encontrando defectos a todo.

El caso es que por culpa de este individuo, mi amiga se malhumoraba con frecuencia, y los continuos berrinches la enfadaban a veces por largos períodos. Reconocía que al final, los demás compañeros de labores y hasta su familia sufrían las consecuencias de su estado de ánimo alterado.

Es conveniente recordar que *nadie puede herir a otro sin su consentimiento*. En el fondo, cada cual elige su propio estilo de vida emocional que puede llevarle al disgusto, la desarmonía, la infelicidad o, a todo lo contrario.

Lo verdaderamente importante no es lo que nos está sucediendo, sino el enfoque que le damos. Todos somos capaces de influir en nuestras reacciones ante las situaciones que se presentan en nuestras vidas. Es una cuestión de comprensión y decisión. Las circunstancias de dificultad, si saben afrontarse juiciosamente, suelen llevarnos a cambios en el modo de entender la vida, y abren marcos de referencia nuevos, a través de los cuales podemos llegar a ver a las personas, al mundo y a nosotros mismos de un modo diferente, que nos permite aumentar la perspectiva, madurar nuestros principios y alcanzar nuevos valores.

No olvidemos, sin embargo, que la comprensión nace de la humildad, no del orgullo del saber. (ygg)



SALVAR LA TIERRA

¡Comprométete!

Te invitamos a comprometerte seriamente en el 2004 al propósito de Salvar la Tierra. Lee cuidadosamente el artículo que ofrecemos a continuación, que te orientará sobre cómo puedes hacerlo.

(ygg)



Si tú realmente estás preocupado por la Tierra y quisieras hacer algo con otras personas que siente lo mismo que tú, ¿Qué deberías hacer?

Pues bien, podrías caminar por todas partes con un letrero que diga: «Me preocupa la Tierra, por favor hábleme!»

O podrías detener a todas las personas que te encuentras en la calle e intentar hablar con ellas acerca de cómo salvar la Tierra. Sin embargo, existe una manera más fácil de hacerlo. Podrías formar parte de alguna organización para la conservación del ambiente. Estas agrupaciones están compuestas por personas que, como tú, se preocupan por el bienestar del planeta. Ellas trabajan de manera intensiva para protegerla y siempre están en busca de gente que les ayude.

¿Quiénes son ellas?

Algunas de esas organizaciones tienen intereses específicos, como salvar animales, preservar el océano o plantar árboles. Otras se interesan en todo lo que tenga que ver con el futuro del ambiente. Todas son muy importantes y vale la pena conocerlas.

(Selecciones de: *Salvar la Tierra, The EarthWorks Group*)

VIVIR EN EL PRESENTE

Los padres suelen estar tan preocupados por el futuro de sus hijos y lo que quisieran que lograran, que muchas veces descuidan vivir su presente, debilitando con ello, precisamente, la posibilidad de esos éxitos anhelados. No importa la edad que tengan en la actualidad sus hijos, ellos son, realmente, seres completos, no en vías de llegar a serlo.

Es sumamente importante dedicar tiempo para jugar con los niños, apreciándolos dentro de la edad que tienen, sin pretender que se comporten como adultos y sin "trabajarlos" de acuerdo al adulto que quiere que lleguen a ser. Hay que quererlos por lo que son "ahora", personas completas como nosotros, sólo que más jóvenes y pequeños. Están cargados de curiosidad y cambian con frecuencia, tal y como hacemos los mayores, sin que se nos ocurra ir por la vida intentando cambiar a todo el mundo.

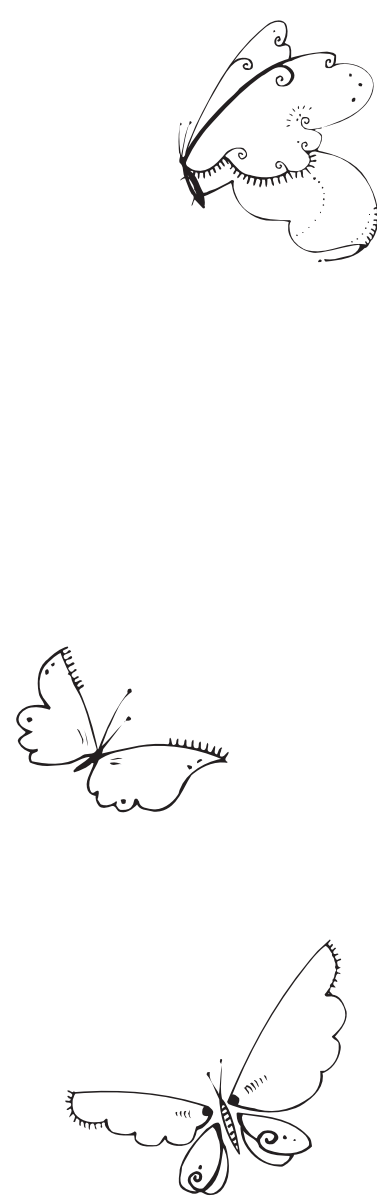
En lugar de corregirlos continuamente, aprenda a divertirse con sus cosas, admírelos por la capacidad de jugar con tanta energía. Los pequeños serán mucho menos problemáticos si deja de intentar todo el tiempo de prepararlos para la vida y mantiene presente que el ahora es realmente lo único que cuenta. El mañana no está garantizado para nadie.

Este enfoque le ayudará a ser cada día más comprensivo con sus hijos, llevándole a comprender mejor la vida en su totalidad. Por supuesto, no hay que pasarse todo el día jugando con los niños, ellos también necesitan jugar solos o con otras personitas de su edad, pero dedicarles un buen rato cada día es una estupenda manera de demostrarles que son importantes en su vida.

Inténtelo, haga la prueba de tomarse un día para estar con su niño de una manera totalmente distinta a como haya hecho hasta hoy, comprométase con la experiencia, agótela. Vaya al campo, a la playa, participe junto a su adolescente en una carrera de bicicletas o en un juego de pelota, disfrute de la experiencia única de vivir al ritmo de su pequeño o de su adolescente. Sin duda notará un cambio en usted y, especialmente, en su relación con sus hijos. (ygg)

AUTENTICIDAD

EL VALOR DEL MES



Ser auténtico es manifestarse tal como uno es en lo más profundo de su personalidad. La persona auténtica se caracteriza por la total coherencia entre lo que piensa, lo que siente, lo que habla, y lo que hace. Son pocas las personas realmente auténticas, aunque muchas quisieran serlo. Las presiones sociales, el temor de perder el empleo, el miedo a las represalias, los respetos humanos, las amenazas, y tantos otros factores de presión, impiden que la mayoría se manifieste como es. Esta autenticidad tiene, tal vez, su máxima expresión, en las relaciones sociales. Todos sabemos cuán auténticas son expresiones como éstas: «Cada día se te ve más joven. Los años no pasan por usted. Eres imprescindible. No hay ni habrá un jefe como usted, etc., etc.» En la mayoría de los casos son expresiones para «sacar algo» de los vanidosos adulados o, simplemente, para quedar bien con la gente.

Reflexionemos ahora sobre la autenticidad en las relaciones intrafamiliares: Esposo-Esposa; Padres-Hijos, así como Familia-Colegio.

No hay autenticidad entre ambos esposos cuando en su relación hay mutuas desconfianzas, «mentiras piadosas», sospechas de infidelidad, verdades a medias, etc. No hay autenticidad en la relación Padres-Hijos, cuando éstos tienen miedo de confiar a sus padres la crisis por la que están pasando; el lío en que se han metido o el problemaza que se les ha venido encima.

Y en relación Familia-Colegio, no hay autenticidad cuando, por ejemplo, los padres no aceptan que su hijo saque malas notas o que el colegio les advierta que se está comportando mal. La autenticidad debiera ser sinónima de objetividad, es decir reconocer y aceptar al hijo como es, con sus capacidades y sus limitaciones, con sus aspectos positivos y sus negativos. Sin permisividad ni rigorismos.



Antes de concluir este comentario sobre la autenticidad como VALOR HUMANO, es sumamente importante señalar lo que pudiéramos llamar el aspecto negativo de la autenticidad. Si ser auténtico consiste en manifestarse como uno es en el fondo de su personalidad, más vale que ciertas personas con una personalidad, en el fondo, agresiva, apasionada, egoísta, etc., no sean auténticas porque si lo son van a causar y a causarse muchísimos estragos. Por ello, hay que concluir que la autenticidad siempre debe estar matizada de sentido común, de respeto y aceptación de las normas sociales, de auto-dominio en todo lo que decimos y hacemos, porque no vivimos aislados en una selva sino en una comunidad social que tiene sus normas de convivencia.

(Dr. Rufino Herguedas Gallego, Profesor de Ética)

¿QUE NOS INQUIETA? Reflexiones sobre nuestro diario proceder...

Reflexiones sobre la SOLIDARIDAD

«Cuando reflexiono cada noche antes de acostarme pienso en las cosas que hago bien y quiero continuar haciéndolas, y aquellas que no hago tan bien y que quiero mejorar».

Solidaridad es para mí la importancia que los otros tienen para las otras personas. Tenemos que tener el tiempo para pensar en las otras personas que necesitan ayuda. Muchas personas en el mundo no tienen casas, ni comida, ni dinero. Por favor lo que pido es que les des comida o algo bueno para ellos o ellas. Un ejemplo es que si tu amiga se cae, la ayudas a levantarse y a ayudarla a ir a la enfermería. (Roberta Serravallo, 4-A)

La solidaridad significa que tu no puedes pensar solo en ti sin importarte los otros. Por ejemplo, tu estás llorando y una persona pasa y te dice ¿Qué te pasa? Eso es solidaridad. Hay muchas personas afuera que se han muerto por no encontrar alguien solidario. Si quieres ser solidario, ayuda a las otras personas. (Laura Molina, 4-A)

Si no existiera el pecado junto con Dios podríamos formar un mundo de amor, paz y solidaridad. También Dios, quien mandó a Su único hijo para salvarnos, fue solidario con nosotros y aunque crucificamos a Su hijo sigue dándonos amor, paz y solidaridad en nuestros corazones. Él volverá a ser solidario con nosotros al final del mundo para llevarnos al cielo como lo prometió. Necesitamos tu solidaridad. Bríndale al mundo tu solidaridad. (José María Ariza, 4-A)

Para mí, solidaridad es cuando uno se preocupa por el otro, cuando uno está dispuesto a ayudar a otros sin importar quien sea, si es amigo tuyo o no tuyo. Eso es que tú sólo no pienses en ti sino en otros también. O, por ejemplo, si un amigo o no amigo tuyo no sabe el significado de una palabra, si tu tienes un diccionario, tu lo ayudas. (Alfredo Bordas Portela, 4-A)

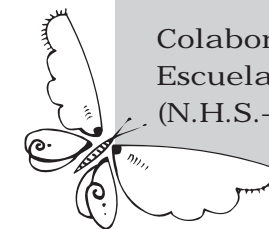
La solidaridad para mí es ser amigable, ayudar a los otros. Si alguien se cae ayúdalo, si alguien no tiene merienda dale de la tuya. Hay muchas personas que no son solidarias y no les importa lo que le pasa a los otros. Yo pienso que todos debemos ser solidarios para que formemos un mundo mejor. (Amanda Castillo, 4-A)

Solidaridad para mí es una persona que sabe que hay que pensar en otras personas que necesitan ayuda. Nosotros tenemos que tener un poco de tiempo para pensar cómo se sentiría una persona que necesita ayuda y tú ni siquiera demuestras que te importa. Por eso debemos ayudar a los demás. (Michelle Hazoury, 4-A)

La solidaridad significa ser buena gente. Nosotros podemos ser solidarios ayudando a personas que nos necesitan. También significa tener sentimientos con nuestro prójimo. Las personas tenemos que ser solidarios con todos y cuando se encuentran en peligro. Nosotros no podemos pensar en nosotros solos. (Leandro Tapia, 4-A)

Par mí la solidaridad es cuando uno ayuda a las personas a resolver problemas. Es cuando a un amigo o a tu prójimo tú lo ayudas a resolver sus problemas. Yo ayudaría a mi prójimo en cualquier momento. Por ejemplo: si un niño no puede resolver un problema de matemáticas, tu lo puedes ayudar sólo haciendo esa simple cosa. Tu puedes ser solidario. Siempre hay que pensar en los otros. (Efraín Tejeda, 4-A)

La solidaridad para mí es la preocupación de una persona por otra. Esto significa que primero pienses en tu prójimo antes de pensar en ti misma, y también ayudarlo/a y preocuparte por él o ella. La idea de la solidaridad es ayudar a tu prójimo. Un ejemplo es si alguien se cae es ayudarlo y no decir él se cayó y ese no es mi problema, que se levante sólo. (María Virginia Castaños, 4-A)



Colaboración de:
Escuela de Líderes
(N.H.S.-National Honor Society)

Personas solidarias son aquellas que tienen buen corazón y saben trabajar unidos. Aquellas personas solidarias siempre están atentas a las complicaciones de los demás. Este valor se debe practicar diariamente ya que con él se puede unir nuestra sociedad y se puede convivir de una manera pacífica. Ser solidario es apoyar a tu prójimo como te apoyan a ti mismo. Son aquellas que están presentes en los momentos difíciles de los demás sin intención de beneficiarse. (Vicente Soto, 11)

La solidaridad es preocuparse de los demás y tratar de ayudarnos mutuamente. Una persona solidaria tiene empatía con los demás, es decir, se pone en el lugar del otro, se identifica con sus problemas. (José Ramos, 9)

En este mundo todos necesitamos ayuda de los demás. Todo el mundo debe de convivir como una familia porque nos une un mismo destino. La solidaridad es el impulso a unirse con los que tienen semejanzas con uno mismo. La solidaridad puede ser definida como la actitud de participación y apoyo que se muestra hacia los problemas, actividades o inquietudes de otro u otros, por razones morales e ideológicas. (Ana Margarita Ramos, 11-B)

La solidaridad es ser condescendiente con los demás. Una persona solidaria siempre está dispuesta a ayudar a los demás. Una persona solidaria muestra compasión y amistad pura. La solidaridad consiste en ser humanitario con los amigos y familiares. Una persona solidaria, siempre está dispuesta a estar a tu lado tanto en los momentos felices, como en los momentos difíciles. (Rebeca Ramón, 11-A)



*"Que es santuario de amor cada pecho
do la Patria se siente vivir"
Emilio Prud'Homme*

Selecciones del Ideario de Juan Pablo Duarte

Recordando al Padre de la Patria,
nacido el 26 de enero de 1813

Nunca fue tan necesario como hoy el tener salud, corazón y juicio; hoy que hombres sin juicio y sin corazón conspiran contra la salud de la Patria.

El buen dominicano tiene hambre y sed de justicia ha largo tiempo, y si el mundo se la negase, Dios que es la Suma Bondad, sabrá hacerse la cumplida y no muy dilatado; y entonces, ¡ay! De los que tuvieron oídos para oír y no oyeron, de los que tuvieron ojos para ver y no vieron... ¡la Eternidad de nuestra idea! Porque ellos habrán de oír y habrán de ver entonces lo que no hubieran querido oír ni ver jamás.

Trabajemos por y para la patria, que es trabajar para nuestros hijos y para nosotros mismos.

Trabajemos, trabajemos sin descansar, no hay que perder la fe en Dios, en la Justicia de nuestra causa y en nuestros propios brazos.

Vivir sin patria es lo mismo que vivir sin honor.

Los enemigos de la Patria, por consiguiente nuestros, están todos muy acordes en estas ideas de destruir la Nacionalidad aunque para ello sea preciso aniquilar a la nación entera.

Todo poder dominicano está y deberá estar siempre limitado por la ley y ésta por la justicia, la cual consiste en dar a cada uno lo que en derecho le pertenezca.

Toda autoridad no constituida con arreglo a la ley es ilegítima y por tanto, no tiene derecho alguno a gobernar ni se está en la obligación de obediencia.

Sed justos lo primero si queréis ser felices. Ese es el primer deber del hombre; y sed unidos, y así apagaréis la tea de la discordia y venceréis a

vuestros enemigos, y la patria será libre y salva. Yo obtendré la mayor recompensa, la única a que aspiro, al veros libre y felices, independientes y tranquilos.

Nuestra Patria ha de ser libre e independiente de toda potencia extranjera o se hunde la isla.

