



**Sobriedad:** *Es el valor que nos enseña a administrar nuestro tiempo y recursos, moderando nuestros gustos y caprichos para construir una verdadera personalidad.*

Qué difícil es hablar de sobriedad en una época caracterizada por la búsqueda del placer y del afán desmedido por acumular bienes de todo género; parece ser que lo único necesario es cuidar las apariencias y satisfacer nuestros deseos. La sobriedad no sólo tiene que ver con estar sobrio y el consumo del alcohol. Este valor afecta otras realidades más importantes de nuestra vida. El valor de la sobriedad nos ayuda a darle a las cosas su justo valor y a controlar adecuadamente nuestros deseos, estableciendo en todo momento un límite entre lo razonable y lo inmoderado.

¿Has pensado cómo influye el ambiente en tu persona? Aunque no podemos culpar del todo a la publicidad, es ella quien transmite una idea falsa de felicidad: en toda reunión de amigos debe haber determinada bebida para estar alegres; al comprar cierto tipo de coche adquieres presencia y personalidad; si vistes con determinada marca de ropa demuestras actualidad; ser conocedor de restaurantes y platos exóticos, te hace hombre de mundo; al utilizar cremas, pastillas y tratamientos para cuidar tu figura, te dará belleza... y así, todo un conjunto de elementos que caracterizan a una sociedad consumista preocupada por la apariencia de la persona.

El problema no es la comercialización de los productos, sino la forma en que nos vemos afectados. Por tanto, damos por cierto que la felicidad está en todo aquello que cultiva nuestra vanidad y nos da satisfacciones, entonces, no es extraño que estemos bajo el influjo de agentes externos. El "tener más", "lo más novedoso" o lo "más caro" se convierte en la base de nuestra seguridad personal, caemos en el despilfarro con tal de alimentar nuestra soberbia y vanidad por el deseo de sobresalir, de estar a la moda y de aparentar una mejor posición económica; sin reflexionar compramos varios pares de zapatos (ropa, accesorios, etc.) por estar a un precio rebajado, cambiamos de coche con relativa frecuencia para competir con el vecino o los compañeros de trabajo, adquirimos lo último que aparece en el mercado para mostrar lujo en el hogar...

En este sentido, debemos reconocer que somos caprichosos y orientamos nuestros esfuerzos a conseguir las cosas sin importar el precio, y algunas veces postergando lo indispensable. La sobriedad nos ayuda a saber comprar sólo lo verdaderamente necesario, indispensable y de utilidad; por el contrario, aprendemos a obtener el máximo uso y provecho de todo lo que tenemos, sin dejar las cosas prácticamente nuevas y sin utilizar. Para la sobriedad hace falta autodominio, es muy claro si se ilustra con el exceso en la comida y la bebida por la imagen y efectos que produce, sin embargo, esta falta de control se manifiesta en el excesivo descanso y la distribución de nuestro tiempo, éste debe pasar en equilibrio, entre la diversión, la obligación y la actividad, con una buena administración podemos trabajar sin presiones, tener momentos de esparcimiento y desarrollar aficiones.

También debemos ser sobrios en nuestra forma de hablar, de comportarnos y de vestir: existen personas que dicen todo cuanto les viene a la mente, muchas veces sin comunicar nada y sólo por el gusto de sentirse escuchados; otros exageran en las bromas, las palabras altisonantes y los aspavientos; también es chocante vestir estrafalariamente, lleno de accesorios y adornos que podrán estar de moda pero hacen perder elegancia. Podemos pensar que al darnos nuestros pequeños lujos no hacemos mal a nadie pero cada vez que cedemos a nuestros caprichos, nos hacemos dependientes de las cosas, de nuestros apetitos y de la comodidad. Caemos en un malestar por no haber conseguido aquella superficialidad que tanto deseábamos, y cada vez más somos incapaces de hacer grandes esfuerzos. Cuando no ponemos límites, llegamos a una insatisfacción "por sistema" en la que siempre queremos más. De ahí surgen los vicios, la dependencia de las drogas, el deseo de placer sexual, la infidelidad...

Para vivir este valor no hace falta pensar en grandes cosas y privaciones, una vez más la respuesta está en cuidar los pequeños detalles:

- Antes de comprar algo reflexiona sobre el motivo de la adquisición: si es necesidad, un simple lujo o un verdadero capricho. Si es el caso, no inventes necesidades, sé valiente y reconoce que no vale la pena el gasto.
- Usa las cosas y no las cambies simplemente porque en el mercado hay una más nueva, o porque todos tus amigos la compraron. En esta competencia sin fin tu bolsillo es el más afectado.
- Reconoce tu verdadera situación económica y vive de acuerdo a tus posibilidades. Cuando te decidas a hacerlo, aprenderás que las personas te aceptan por lo que eres.
- Viste de forma elegante y decorosa, la moda también puede cumplir con este requisito.
- Evita el deseo de ser el centro de atención y aprende a divertirse: el alcohol, las bromas de mal gusto, las palabras altisonantes y los desmanes, manifiestan inseguridad y falta de autodominio.

La sobriedad no es negación ni privación. Es poner a tu voluntad y a tu persona por encima de las cosas, los gustos y los caprichos, dominándolos para no vivir bajo su dependencia. **Es muy natural que al estar condicionados por nuestros impulsos, nos cueste trabajo dejarlos, pero nunca es tarde para comenzar, con pequeños esfuerzos, fortalecemos nuestra voluntad y desarrollamos este valor necesario para aprender a administrar nuestro tiempo y nuestros recursos, además de construir una verdadera personalidad.**

## ACTIVIDADES PARA PADRES

Martes	2	<b>Charla para madres:</b> <i>Sinceridad: la clave de la verdad</i>	Hora:	16:00
Martes	9	<b>Comida de madres y libro-forum:</b> "Cometas en el cielo". H. Khole. ( se puede comprar en recepción. 8 €)	Hora:	14:30
Miércoles	17	<b>Comida para padres</b> (Llamar antes del día 12 a Javier de las Peñas 983376947)	Hora:	14:30
Lunes	22	<b>Conferencia y reunión para todos los padres del colegio</b>	Hora:	19:30
Martes	23	<b>Retiro mensual</b> en el Oratorio del colegio	Hora:	16:30

## AVISOS PARA ALUMNAS Y PADRES

- ✚ El lunes 1 las alumnas de 3º ESO participaran en el programa "Acércate a la Química" organizado por la Facultad de Ciencias de Valladolid. Las alumnas pasarán 3 horas haciendo experimentos de Química bajo la dirección de profesores universitarios.
- ✚ El viernes 5 se entregaran las notas de la 2ª Interevaluación a las alumnas de ESO.
- ✚ El sábado 6 tendrá lugar el **II Concurso de Repostería** de 11:00 a 13:00 en las instalaciones del colegio, participan 22 chicos y chicas de 10 colegios de Valladolid. ¡Suerte a todos!
- ✚ El lunes 8 y el martes 9 se realizarán los exámenes de las asignaturas pendientes, de 16:45 a 18:30 en la biblioteca.
- ✚ E 15 y 16 son días no lectivos.
- ✚ Del 19 al 26, en las clases de Educación Física, las alumnas de 1º a 4º de ESO realizarán una actividad de Tiro con Arco.
- ✚ El día 22 las alumnas de Bachillerato asistirán a UNITOUR, 4ª Feria de Universidades.
- ✚ El lunes 22 tendrá lugar la 2ª reunión informativa para todos los padres del colegio. Comenzará a las 19:30 con una conferencia: "Comunicarse con los hijos adolescentes. Habilidades sociales en familia" a cargo de Mónica Campos de la Fundación Desarrollo y Persona. Después la Profesora Encargada de cada Curso comentará los objetivos del trimestre y al finalizar se servirá un vino español a cargo del AMPA y elaborado por las alumnas de Cocina y Gastronomía.
- ✚ El jueves 25 comienzan los exámenes de la 2ª evaluación de las alumnas de 1º y 2º de BAC, hasta el lunes 1 de marzo.
- ✚ Durante este mes las alumnas de 4º de la ESO realizarán unos test de orientación profesional.

### CAPELLANÍA:

- ✚ Día 5 de febrero Vela al Santísimo a las 12:00 organizada por 4º ESO.
- ✚ El miércoles 17 empieza la Cuaresma, durante la mañana se impondrá la Ceniza a las personas que lo deseen.

## NOTICIAS DE ALCAZARÉN



- ✚ Como sabéis, las alumnas de CGM Cocina y Gastronomía del colegio han colaborado activamente el pasado 26 de enero a la **Feria Gastronómica Madrid Fusión**. Queremos haceros partícipes del agradecimiento mostrado hacia el colegio por parte del Ayuntamiento de Valladolid y de los organizadores del evento. Podéis ampliar la noticia y ver fotos en la web del colegio.
- ✚ El 26 de enero, las alumnas de CGS Gestión de Alojamientos Turísticos participaron en la Ruta de Museos de Valladolid. (Museo Catedral, MUVA, Biblioteca de Santa Cruz de la Universidad de Valladolid.)

- ✚ Las alumnas han participado en una mesa redonda con deportistas de élite de Valladolid organizado por la Federación de Educación USO: **Laura López**, nadadora de natación sincronizada que perteneció al equipo nacional; **David Gail**, ex jugador de voleibol; **Alvar Enciso**, ex jugador de rugby y **Salvador Zabala** jugador de baloncesto en silla de ruedas. La mesa estuvo moderada por el periodista **Eduardo Blanco** de Punto Radio y TV CyL.



**Acuse de recibo:** (entregar firmado a la PEC el viernes 5 como fecha límite)

Firma de alguno de los padres:

Alumna: \_\_\_\_\_  
Asistencia a comida de madres: SI NO Precio: 9 € Nº Personas: \_\_\_\_\_