

# **DIGITAL** La Voz *del Espinosino*

**REVISTA INSTITUCIONAL DE LA IEP  
"ENRIQUE N. ESPINOSA"**



## **1er CONCURSO LITERARIO "JÓVENES PLUMAS"**

**AÑO 2 N° 7**

**SEPTIEMBRE 2025**





## LA VOZ DEL ESPINOSINO (DIGITAL)

Revista Institucional de la IEPr ENRIQUE N. ESPINOSA DIOSES

SEPTIEMBRE 2025 N° 07 / 25

Revista editada por el área de Recursos Humanos de la empresa Enrique Napoleón Espinosa Dioses SAC

### Colaboradores permanentes:

- Sr. José Luis Infantes Espinosa
- Sr. Guillermo Infantes Espinosa
- Sr. Luis Navarrete Lévano

### Colaboradores invitados:

- Dr. Erman Alvarado Guevara
- Alumnos de Cuarto de Secundaria
- Alumnos de Quinto de Secundaria
- Aarón Cáceres 6to Grado
- Catalina Williams 4to Grado
- Profesora Mg. Raquel Zambrano Montes

## FESTIVAL FOLKLÓRICO ESPINOSINO

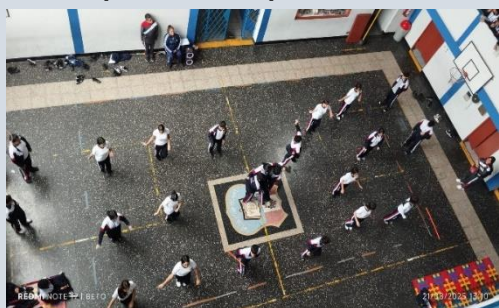
3

Nuevamente, nuestro colegio dio muestras de orden, disciplina, amor al trabajo y a la Patria con sus costumbres cuando participaron en la XXIII edición del Festival Folklórico Espinosino llamado en este año "SUNQUWAN TUSUYKUSUN – BAILAMOS CON EL CORAZÓN".

Las actividades se iniciaron el sábado 23 de agosto a las 8:30 am en las instalaciones del colegio, desde partió un vistoso pasacalle de los alumnos espinosinos quienes desfilaron bailando con las indumentarias respectivas hasta el Auditorio del Colegio Nuestra Señora de la Consolación.

El corso estuvo acompañado por dos bandas de músicos.

Alumnos, exalumnos, profesores, personal, padres de familia e invitados dieron una nota de alegría y colorido durante el recorrido por la avenida Ricardo Bentín, La Capilla, Tarapacá, Alcázar y el Parque del Avión.



Días antes del festival, hubo un movimiento constante en el colegio con los ensayos de cada una de las secciones participantes. Rostros sudorosos y cansados, pero con alegría demostraban que estaban dispuestos a dejar su máximo esfuerzo, para que, el día del Festival se vea la calidad y el arte de cada Espinosino

participante.

El día del festival, bulliciosas y animadas barras de padres de familia alentaban estruendosamente a las diferentes secciones.

Se inicio el Festival con los alumnos de 2° de Secundaria quienes ejecutaron la danza ANI SHEATI, que significa "gran fiesta" y se refiere a una danza ceremonial y ritual de los pueblos Shipibo-Konibo de la Amazonía peruana, especialmente de la región de Ucayali que celebra momentos importantes de la vida, como rituales de pubertad y la bienvenida de



una comunidad a otra, siendo una muestra de las tradiciones ancestrales de estas comunidades.

Continuaron los alumnos de 3° de secundaria interpretando la danza CAÑEROS DE SAN JACINTO, danza folklórica de la región de Áncash, Perú, que representa el trabajo de los cortadores de caña en las haciendas locales. El

término también se usa para describir a los danzantes que ejecutan esta coreografía, la cual es una celebración en honor al patrón San Jacinto y se



caracteriza por sus pasos exigentes que simulan el esfuerzo de los cosechadores de caña.

4° año de secundaria se presentó con la danza SINKUY, acto ceremonial o juego ancestral que se celebra en algunas comunidades campesinas del Perú, especialmente en la región del Cusco, como parte de la bienvenida al Año Nuevo andino. Se relaciona con la reafirmación de tradiciones y pactos entre comunidades, y puede involucrar danzas, música con pututos (instrumentos de viento), y un juego de bolos ritual.



Luego fue el turno de 1° año de secundaria que se presentó con la danza CHUCCHOS DE CABANACONDE, danza del departamento de Arequipa que representa los viajes que hicieron los habitantes del pueblo de Cabanaconde ubicado en la sierra del departamento de Arequipa, hacia los valles de la costa para llevar fruta o cañazo. Como resultado del viaje contrajeron la enfermedad de la malaria (chujchu en quechua), de ahí el nombre. En la representación coreográfica se puede apreciar que los varones cargan los cestos que servían para transportar los productos a lomo de burros o mulas, y al compás de la música imitan los temblores de la terciana, demostrando que han contraído ese mal, el cual era muy frecuente en los valles costeros. Durante la danza regalan al público: ají, aceitunas o frutas. La música se ejecuta indistintamente con instrumentos de cuerda o de viento.



Concluyó la presentación de la sección secundaria con 5° año, que presentó CAPORALES, la cual es una expresión cultural peruana que rinde homenaje a la Pachamama y representa la conexión entre los seres humanos y la tierra. Simboliza la importancia del trabajo en equipo y la resistencia de las comunidades indígenas ante la opresión. También representa la lucha por mantener la cultura indígena a pesar de las dificultades.



La vestimenta original de los varones consistía en látigos, camisa holgada, faja o cinturón, pantalón de corte militar y botas, mientras que las mujeres usaban una blusa de mangas anchas, pollera larga que en la actualidad se ha ido acortando hasta ser una minipollera, calzados y el característico sombrero. En la actualidad la vestimenta ha ido desarrollándose, incorporando diseños y colores que identifican a las diferentes fraternidades o conjuntos de caporales.

Después del pasacalle respectivo, que también tuvo mucho colorido y entusiasmo, la sección primaria ingresó a las instalaciones del auditorio para proceder con sus respectivas representaciones.

3er grado inició la segunda parte, con la danza **SAN ISIDRO LABRADOR**, la cual es una tradición de origen colonial y autóctono de la zona alta de Moquegua, Perú, que se celebra en honor al santo patrono de los agricultores entre mayo y julio, coincidiendo con el fin del carnaval. La danza conmemora la vida y milagros de San Isidro a través de procesiones, misas y bailes, donde los participantes, vestidos con atuendos tradicionales, se montan en yuntas o toretes adornados, y realizan danzas de cortejo como "La Palomita".



A continuación, 2do grado presentó el baile **PANDILLA AMAZÓNICA** o **PANDILLA SELVÁTICA**, el mismo que representa una danza colectiva y festiva de la selva peruana que simboliza la alegría y el espíritu de comunidad durante festividades como San Juan y carnavales. Está caracterizada por sus movimientos alegres, giros, y la interacción entre parejas. Esta danza promueve la integración social y el arraigo a la cultura local, siendo la Pandilla Moyobambina su expresión más emblemática y reconocida a nivel nacional.

Continuó el espectáculo 5to grado A con la danza **ZAPATEADORES DE CHOCAN**, la cual se ejecuta en la comunidad de Chocán, durante las fiestas de octubre, para la Festividad del Señor Cautivo de Ayabaca y en Diciembre, para la celebración del Niño Dios. Esta danza es efectuada por ocho a doce bailarines, de los cuales, los dos mayores escogían para hacer cruzadas de izquierda a derecha y consistía en zapatear en homenaje



a la fiesta a manera de ofrenda, no sin antes hacer votos de peregrinaje y obediencia a la comunidad y a la cofradía. El mejor zapateador era designado mayordomo para la próxima Fiesta o Bajada de Reyes. Los bailarines usan camisa blanca de manga larga y pantalón blanco o azul. Al filo de la manga del pantalón, a manera de bocamanga o escarpín, finamente adornados con cascabeles y bordados o muchas veces adornados con telas de flores de colores, tanto el ruedo de la parte superior como inferior. Asimismo, llevan dos pañuelos cuadrados de color rojo, agarrados sobre los hombros a manera de poncho, prendidos con los típicos espejos de estrella con cintas de lanas multicolores. En la cabeza llevan un pañuelo como especie de



turbante, sostenido con una vincha hecha por un pañuelo doblado por su diagonal que sujetan a manera de diadema. Esta es una pieza que tradicionalmente utilizaban los pobladores de Ayabaca.

Los pequeños de 1er grado se presentaron con la danza HERRANZA – SANTIAGO, que es una celebración cultural andina, principalmente en el Perú, donde se combina la fiesta de Santiago con la herranza, una ceremonia para marcar y agradecer al ganado y a la tierra por la prosperidad recibida. En esta festividad, la comunidad baila al ritmo de orquestas típicas, honrando las tradiciones



ancestrales y al Apóstol Santiago, un santo que simboliza la protección y la abundancia.

Los alumnos de 4to grado se hicieron presentes con la danza costumbrista y folklórica ASHJATA PALLAICHIS, de la provincia de Condesuyo, Arequipa, que representa las actividades cotidianas de la recolección y cosecha de la palta (aguacate). La danza muestra a jóvenes recogiendo palta al ritmo de un tambor y a mujeres que las recogen en canastas, transmitiendo la emoción y alegría de esta labor agrícola.



Los estudiantes de 5to grado B, nos mostraron la danza TURCOS DE CAYLLOMA, original de la provincia de Caylloma, departamento de Arequipa. Expresa el agradecimiento por los frutos recibidos durante la cosecha y el reconocimiento de los poderes cristianos por parte de los gentiles. Esta danza nos muestra con toda claridad, el argumento jurídico y teológico de la primera gran diferenciación social del renacimiento: La división del mundo entre cristianos y gentiles.



Con la conquista de América, esta concepción se hace extensiva a la sociedad india, el fantasma de los Turcos se traslada a estas tierras y Santiago Matamoros se convierte en Santiago Mataindios. Dentro de la coreografía de la danza se agradece el bienestar y la protección brindadas frente a la imagen patronal.

Las fases de la danza se interpretan con música muy especial y son: La marcha de presentación, la lucha de espadas y la fase de la alegría.

La vestimenta es característica a la usanza turca.

Terminó la presentación con nuestros alumnos de 6to grado que interpretaron la danza DIABLADA, la cual es una expresión folklórica de la región andina que representa la lucha entre el bien y el mal, con el Arcángel San Miguel triunfando sobre el demonio. La Diablada de Oruro y la Diablada Puneña son las más reconocidas, ambas declaradas Patrimonio Cultural por la UNESCO. Su origen se sitúa en el virreinato y tiene reminiscencias de autos sacramentales medievales, transformándose en una danza alegre que combina elementos autóctonos y cristianos.



El espectáculo finalizó con la presentación del elenco de baile de los docentes del colegio integrado por las profesoras Raquel Zambrano, Heidi Reyes, Nancy Natividad, Melissa Sáenz y la Psicóloga Kenia Barzola quienes nos deleitaron con una coreografía muy bien preparada y ensayada.

Por otro lado fue muy grato reencontrarnos con nuestro exalumno de la Promoción 2003, Rubén Ledesma Rondán, el mismo que es un profesional egresado de la Escuela Nacional de Folklore y que al igual que el año anterior, fue parte del Jurado Calificador.

También fue parte del Jurado, la profesora Kathleen Melina Ruiz García, quien formó parte de nuestro personal hasta el año 2024.

Una vez más quedó demostrado que cuando un Espinosino se lo propone, cualquier meta es posible.

Te invitamos a apreciar el siguiente video:

Hemos ingresado a setiembre y con este mes ya “comienza a terminar” el año 2025, un año muy difícil, donde los índices de violencia e inseguridad están llegando a niveles extremos que nos obligan a trazar planes de protección personal y familiar.

Es imprescindible que a nivel de hogar se esboce un conjunto de actividades que permitan garantizar la seguridad de nuestros estudiantes. En las instalaciones del colegio, la seguridad está garantizada: Preparación constante con simulacros de evacuación, evaluación positiva de Defensa Civil sobre las instalaciones, charlas sobre seguridad de diferentes miembros de nuestra sociedad (policías, bomberos, enfermeros, etc.), supervisión de las movilidades escolares, filtros de seguridad en el ingreso de personas al colegio, etc.

Es una preocupación constante velar por la integridad de los espinosinos.

La llegada del mes de setiembre también nos llama a la reflexión acerca de cómo hemos actuado en los 8 primeros meses: ¿Hemos dado todo de nosotros con el fin de conseguir nuestros objetivos y cumplir nuestras obligaciones?, ¿Los resultados escolares obtenidos son satisfactorios?, ¿Estoy rindiendo culto a la puntualidad?, ¿Estoy siendo responsable?

Si tenemos cosas pendientes por mejorar, es imprescindible por cumplirlas. Nuestra familia, nuestro colegio, nuestro distrito, nuestro país, está adoleciendo cada vez más de personas responsables que busquen la mejora, en todos los aspectos,

El gobierno de El Salvador, encabezado por el Presidente Nayib Bukele, ha reducido drásticamente la inseguridad en su país, dictando una serie de medidas en materia educativa que buscan imponer disciplina y cultura ciudadana en las escuelas públicas, incluyendo uniformes limpios, cortes de cabello adecuados, saludos respetuosos, y la verificación del cumplimiento de normas por parte de los directores.

Estas reglas, impulsadas por la ministra de Educación, la capitana del ejército Karla Trigueros, contemplan sanciones como "deméritos" que pueden llevar a la pérdida del año escolar, así como mecanismos de redención y reconocimientos por el buen comportamiento.

Estas normas básicas y sencillas de cumplir son:

- *Uniforme limpio y ordenado*
- *Corte de cabello adecuado y presentación personal correcta*
- *Iniciar la jornada con formaciones y entonación del himno nacional de El Salvador*
- *Saludar o despedirse al entrar o salir de un aula*
- *Decir “por favor” para hacer una petición*
- *Decir “gracias” al recibir un favor, material o atención*
- *No usar un tono grosero o irrespetuoso hacia compañeros, docentes o personal*

Estas medidas son obligatorias para las instituciones educativas públicas salvadoreñas, pero muchas instituciones privadas las están implementando.

¿Se podrían usar en nuestro país?

Nuestros estudiantes nos siguen sorprendiendo gratamente con sus críticas constructivas sobre el cambio climático, sus reportajes turísticos, sus consejos para ser un buen estudiante y sobre todo por sus condiciones poéticas.

En el presente número, tenemos la satisfacción de comentar que el total del contenido, el 38,35% corresponde a participación de los alumnos espinosinos. Nuestros niños y jóvenes tienen mucho por decir, es nuestra obligación escucharlos.



## DECÁLOGO DEL BUEN ESTUDIANTE

El decálogo del buen estudiante es un conjunto de normas o consejos que pretenden ayudar a los estudiantes a tener éxito en sus estudios. Estos principios suelen enfocarse en la organización, la disciplina, la atención, la participación, el respeto y el deseo de aprender.

Según <https://concepto.de/decalogo/>, decálogo es un compendio de mandamientos, instrucciones o consejos que tienen que ver con un asunto o con una actividad. Estas instrucciones se escriben a manera de lista, normalmente numeradas y redactadas en segunda persona gramatical.

El término “decálogo” proviene del griego dekálogos, compuesto por las voces deka- (“diez”) y logoi (“palabra” o “expresión”), ya que originalmente se trataba de listas de diez ítems, como los diez mandamientos de la tradición religiosa judeocristiana. Sin embargo, en la actualidad, un decálogo puede estar compuesto por cualquier número de instrucciones.

Los decálogos fueron muy populares en la Antigüedad, ya sea como parte de alguna doctrina religiosa o también de métodos filosóficos para llevar una vida moral. En general, este tipo de textos tienen una función normativa, o sea, sirven para resumir los puntos esenciales que rigen a una comunidad o a una actividad. Es por esto que en la actualidad muchas empresas y organizaciones los utilizan para comunicar sus valores a los trabajadores y mejorar el ambiente laboral.

Según el Diccionario de la Real Academia de la lengua (<https://dle.rae.es/decalogo>), decálogo es un conjunto de normas o consejos que, aunque no sean diez, son básicos para el desarrollo de cualquier actividad.

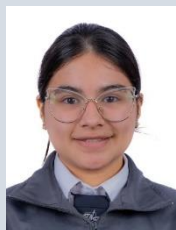
Las normas que hay escritas en un decálogo no son instrucciones sobre cómo hay que hacer cierta actividad, sino que describen un comportamiento óptimo basado en reglas éticas. Si todo el mundo sigue el decálogo se podrán evitar muchos conflictos en los lugares donde se pasan más horas del día.

Es recomendable que tanto en escuelas como en centros laborales puedan tener un decálogo adaptado a su comunidad.

Alumnos de cuarto de secundaria nos ofrecen una serie de consejos útiles para lograr los objetivos no solo estudiantiles sino también personales:



Isabella Ochoa  
Cerpa



Mía Morante  
Barrera



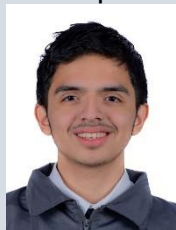
Dakota Guarniz De  
Las Casas



Danna Rodríguez  
García



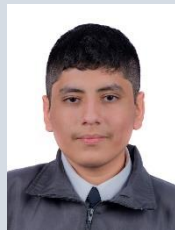
Mariana Aguilar  
Tinedo



Xavier Gamarra  
Alonso



Thiago Llanos  
Ramos



Jeshua Mendoza  
Ruiz



Yatzel León  
Meléndez



Patrick Jacobo  
Pacheco

# PARA SER UN BUEN ESTUDIANTE TENGO QUE...



## EVITAR LAS DISTRACCIONES TECNOLÓGICAS,

como el exceso de uso del celular o videojuegos, porque la pereza es enemiga del aprendizaje.

## USAR INTERNET DE FORMA CONSCIENTE,

sin caer en la eficacia falsa ni en actitudes de audacia.



## ORGANIZAR MI TIEMPO CON EXACTITUD,

cumplir mis tareas con constancia y prudencia.

## PRACTICAR HABILIDADES DE ESTUDIO ACTIVAS,

como resúmenes, esquemas y ejercicios, con exigencia y perseverancia.



## APLICAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO,

analizar y cuestionar la información con una actitud reflexiva y responsiva.

## NO TENER MIEDO A EXPRESAR MIS DUDAS;

ser curiosa, valiosa y bondadosa me harán aprender más.



## PRESTAR ATENCIÓN EN CLASE,

escuchar con concentración y participar.

**DESCANSAR LO SUFICIENTE,**  
porque el exceso de cansancio afecta mi aprendizaje, evita el desgaste y me ayuda a tener fortaleza.



## MOTIVARME CON PEQUEÑOS ÉXITOS,

celebrar cada extraordinario logro con esfuerzo.

## SER CONSTANTE Y DISCIPLINADO,

porque el verdadero éxito se alcanza con estudio explícito y sin excusas.





# DECÁLOGO DEL BUEN ESTUDIANTE



*Ser estudiante no es solo aprender,  
también es crecer.*



## Responsabilidad

Cumple con tus tareas y compromisos a tiempo.



## Organización

Planifica tu horario de estudio y actividades.



## Respeto

Valora a tus profesores y compañeros.



## Constancia

Estudia un poco cada día, no dejes todo al final



## Curiosidad

Haz preguntas y busca aprender mas alla de



## Atención

Escucha y aprovecha cada clase al máximo.



## Participación

Opina, comparte Ideas y no tengas miedo



## Solidaridad

Ayuda a tus compañeros cuando lo necesiten.



**Hábitos Saludables** Duerme bien, alimentate sano



## Actitud Positiva

Enfrenta los retos con entusiasmo y no te rindas.

**El buen estudiante no nace,  
se hace con esfuerzo y actitud.**

# DECÁLOGO DEL BUEN Estudiante

**01**



El buen estudiante transforma cada error en una oportunidad de fortaleza académica.

**02**

Mantiene la esperanza incluso en los retos más difíciles del aprendizaje.



**03**



Domina la lectura con rapidez y eficacia para comprender y analizar textos.

**04**

Reconoce que la justicia es clave para convivir respetuosamente en el aula.



**05**



Adopta una actitud generosa para compartir sus conocimientos con otros.

**06**

Desarrolla un espíritu progresivo que le impulsa a aprender más cada día.



**07**



Cada estudiante valora la prudencia al tomar decisiones académicas importantes.

**08**

Afronta cada desafío con explícita dedicación y esfuerzo.



**09**



El estudiante demuestra su compromiso mediante la correcta reflexión sobre sus errores y aciertos.

**10**

Conserva una mente extraordinaria que se atreve a innovar.





# DECÁLOGO DEL BUEN ESTUDIANTE



**EL CONOCIMIENTO SE CONSIGUE  
CON CONSTANCIA Y CURIOSIDAD.**

**SE DEBE ASISTIR SIEMPRE A  
CLASES CON PUNTUALIDAD.**



**LA PACIENCIA ES ESENCIAL PARA  
ALCANZAR EL ÉXITO ACADÉMICO.**

**ORGANIZA TUS EJERCICIOS  
Y REPÁSALOS CON ESmero.**



**UTILIZA CORRECTAMENTE LAS  
EXPRESIONES ESCRITAS Y ORALES**

**PARTICIPA EN LAS DISCUSIONES  
CON RESPETO Y CLARIDAD**



**REALIZA TUS TAREAS SIN PEREZA  
NI EXCUSAS INNECESARIAS**

**ACEPTA LAS CORRECCIONES CON  
HUMILDAD Y AGRADECIMIENTO.**



**EXPÓN TUS IDEAS CON  
EXACTITUD Y SENCILLEZ.**

**RECONOCE QUE EL APRENDIZAJE  
ES UN PROCESO CONSTANTE Y  
VALIOSO.**



# DECÁLOGO DEL BUEN ESTUDIANTE

1

El buen estudiante estudia con **constancia** y disciplina cada día



La **paciencia** y la perseverancia son claves para alcanzar la excelencia

2

3

Mantén una actitud **curiosa** y busca siempre aprender más



Sé **responsable** y cumple tus compromisos académicos

4

5

Evita ser **perezoso** y aprovecha el tiempo con eficacia.



La lectura crítica es la **fortaleza** que te ayuda a razonar mejor

6

7

Vive tu aprendizaje con **entusiasmo** y confianza en tus capacidades

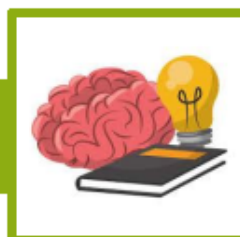


Ten **sensibilidad** con tus compañeros y respeta la convivencia.

8

9

No caigas en la **negligencia**, organiza tu tiempo con inteligencia



El estudio es una **experiencia** que transforma tu existencia

10



# 10 NORMAS DEL BUEN ESTUDIANTE

*Seguir las normas no es obedecer ciegamente, es elegir el orden sobre el caos*

Ser responsable con las obligaciones escolares.

No realizar acciones que afecten la paz escolar.

Cumplir cada clase con constancia y compromiso.

Participar con entusiasmo en todas las actividades.

Utilizar los conocimientos aprendidos para expresarse con claridad

Realizar ejercicios para practicar lo aprendido.

Respetar las normas de convivencia en el aula.

Expresar las dudas con respeto y educación.

Organiza tu espacio de estudio.

Valorar y respetar el esfuerzo de tus docentes y compañeros.

# Decálogo del Buen Estudiante

1

Presta atención en clase y sé **agradecido** con los profesores.



2

Mantén la constancia en tus estudios y **alcanza** el éxito.



3

Participa activamente en el aula y logrando la **conexión** con la enseñanza.



4

Sé **responsable** con tus deberes y dedícate al aprendizaje con empeño.



5

Mantén una actitud **decisiva** y tómate el tiempo para reflexionar sobre lo que aprendes.



6

Sé **comprensivo** con tus compañeros y profesores, y convive de manera armónica.



7

No te rindas ante los desafíos y **crece** con tu mayor esfuerzo.



8

No llegues con **tardanza** a todas tus clases y asiste regularmente.



9

**Ofrece** ayuda en proyectos de grupo y comparte tus conocimientos con los demás.



10

Fomenta la **reflexión** de diversos textos y prepárate bien para los exámenes.





# DECÁLOGO

## DEL BUEN ESTUDIANTE

01



### CONSTANCIA

Practica el hábito diario de **estudiar** con **disciplina** y sin **excusas**.

02



### CURIOSIDAD

Investiga, **analiza** y **explora** **nuevas ideas** más allá de las **clases**.

03



### RESPECTO

Muestra **consideración** y **cortesía** hacia tus **maestros** y **compañeros**.

04



### ORGANIZACIÓN

Mantén tus **materiales** y tu tiempo bajo una **estructura** **precisa**.

05



### RESPONSABILIDAD

Cumple con tus **tareas** y **compromisos** con **seriedad** y **exactitud**.

06



### ESFUERZO

No **temas** al **sacrificio**; el **éxito** **exige** perseverancia.

07



### PARTICIPACIÓN

**Expresa** tus **ideas** con **claridad** y **escucha** con **atención**.

08



### SOLIDARIDAD

Colabora en equipo y brinda **auxilio** a quienes lo **necesitan**.

09



### OPTIMISMO

Mantén una **actitud** **positiva**, sin dejar que los **fracasos** te detengan.

10



### EXCELENCIA

**Busca siempre** la superación, **aspirando** a lo mejor de ti en cada **oportunidad**.

# DECÁLOGO DEL BUEN ESTUDIANTE

- Llegar siempre a tiempo a clases.
- Poner atención y no distraerse.
- Tener mis cosas en orden y al día
- Cumplir con todas las tareas
- Respetar a todos en el salón
- Estudiar un poco cada día
- Preguntar cuando no entienda algo
- Ser sincero y no copiar





# DECÁLOGO DEL ESTUDIANTE ESPINOSINO

**ENE**  
Enrique  
Espinosa



## RESPONSABILIDAD DIARIA

El buen estudiante cumple cada día con sus tareas y mantiene al día su estudio.

## ORGANIZACIÓN

El buen estudiante planifica su tiempo, ordena su material y organiza su trabajo.



## ATENCIÓN EN CLASE

El buen estudiante escucha al profesor con concentración y evita distraerse.



## RESOLUCIÓN DE DUDAS

El buen estudiante pregunta siempre que algo no le queda claro.



## RESPECTO Y CONVIVENCIA

El buen estudiante presta atención sin interrumpir ni incomodar a sus compañeros.

## CONSTANCIA EN EL ESTUDIO

El buen estudiante repasa todos los días y no pospone lo que puede aprender hoy.



## AMBIENTE ADECUADO

El buen estudiante estudia en un lugar tranquilo y se concentra sin distracciones como tele, música o celular.

## DESCANSO NECESARIO

El buen estudiante duerme lo suficiente, ya que sin descanso es difícil rendir al día siguiente.



## MOTIVACIÓN POR APRENDER

El buen estudiante muestra interés y entusiasmo por adquirir nuevos conocimientos.

## ESFUERZO Y FORMACIÓN

El buen estudiante no nace hecho, sino que se va formando con dedicación y esfuerzo.





El respeto es la consideración, estima y aprecio que se otorga a una persona o cosa reconociendo su valor, derechos y cualidades. Se manifiesta al aceptar a los demás tal como son, incluso en la diversidad, y es un pilar fundamental para las relaciones humanas sanas, la convivencia pacífica y el desarrollo de una sociedad justa y equitativa.

Según la página [concepto.de](https://concepto.de), El respeto es un valor que consiste en la consideración hacia otras personas, ideas o instituciones. Se manifiesta en distintas actitudes o conductas que son importantes para la convivencia en armonía, tales como seguir ciertas

reglas o aceptar distintos puntos de vista. Respetar es también tener en cuenta lo que otros piensan o quieren. En resumen, el respeto consiste en ponerse en el lugar de otra persona y tratarla como a uno le gustaría ser tratado.

El respeto debe existir entre las personas para garantizar la armonía social. Suele estar relacionado con el concepto de reciprocidad, es decir, que ocurre de manera mutua cuando dos o más individuos tienen un trato amable y aceptan las diferencias, los comportamientos, las creencias y las opiniones del otro.

El respeto se manifiesta hacia las costumbres, las normas o los símbolos. Frente a estos elementos, las personas deben actuar de forma correcta y tolerante. En muchos contextos, una falta de respeto a estos principios puede generar sanciones.

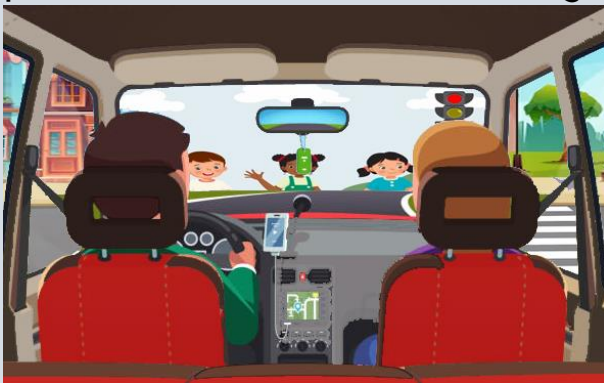


Según [Humanidades.com/respeto/](https://humanidades.com/respeto/), el respeto es una actitud positiva y un valor, que se refiere a mostrar aprecio y aceptación hacia alguien o algo. La acción de respetar es tener en cuenta el impacto de los propios actos en los demás. De esta forma, una acción es respetuosa cuando demuestra atención y cuidado. Por ejemplo, hablar con respeto es utilizar palabras amables en un tono de voz tranquilo. Para actuar con respeto es necesario considerar al otro, lo cual requiere una mirada atenta.

El respeto como valor resulta fundamental para la construcción de una sociedad saludable. Es parte de todas las áreas de la vida: se tiene respeto a los padres, a las normas escolares, a los animales, a la diversidad.



- Es un valor.- Es un principio que guía el comportamiento y la forma de ser de las personas. Un valor es una pauta que orienta las acciones de las personas. El respeto como valor significa tener en cuenta a los demás, y es lo que permite que una sociedad sea tolerante. Es necesario que este valor exista en una comunidad como guía para la conducta de sus integrantes. Fomenta la igualdad, porque promueve la convivencia entre personas con distintas ideas, religiones y costumbres.



- Es una cualidad.- Una cualidad es una característica positiva que se puede adquirir y se puede mejorar con el tiempo. El respeto como cualidad permite a las personas reconocer y aceptar las diferencias.
- Se dirige hacia uno mismo y hacia otros.- Es un equilibrio entre la valoración de las creencias y las ideas de los demás y las propias. El respeto implica ser conscientes de que cada persona es diferente y esforzarse por mantener una actitud positiva tanto hacia lo propio como hacia lo ajeno.
- Se enseña y se aprende.- Es una cualidad que se adquiere naturalmente mediante la convivencia con otras personas. También se transmite de forma activa, en la escuela y otras instituciones. Por ejemplo, se aprende a respetar las reglas de un deporte en un club.
- Es una forma de responsabilidad social.- Es una virtud que permite que las personas tengan vínculos pacíficos y de tolerancia. La responsabilidad que motiva el respeto implica que la persona sea consciente del daño que puede causar a los demás, y evite hacerlo.
- Es beneficioso para el bien común.- Actuar con respeto es colaborar con la construcción de una sociedad más justa. Entre otras cosas, previene comportamientos agresivos, como el bullying; mejora la comunicación; impulsa el bienestar.
- Es un fin en sí mismo.- Si bien el respeto es una herramienta importante con la que se logran resultados positivos en la sociedad, también es un fin en sí mismo cuando es la expresión de un sentimiento de amor y admiración.
- Se transmite de diversas formas.- Es un valor que se transmite de forma tradicional y familiar, y que se sigue reforzando en distintos ámbitos sociales, como la escuela y el trabajo.

- **Respeto a uno mismo.-** Es valorarse y aceptarse a uno mismo, más allá de las opiniones de otras personas. Se trata de una condición necesaria para el pleno desarrollo de los seres humanos. Implica la conciencia de las propias necesidades.
- **Respeto por los demás.-** Consiste en comprender y aceptar a las demás personas, tanto su forma de ser como sus opiniones, creencias y actitudes. El respeto al prójimo debe darse entre todos los individuos y es una de las bases que garantiza una buena convivencia y la armonía social.
- **Respeto por las normas sociales.-** Consiste en conocer, aceptar y cumplir las normas que rigen en una determinada sociedad. Estas normas existen para mantener el bien común y se basan en valores como la tolerancia, la amabilidad, la empatía y la solidaridad.
- **Respeto por las leyes.-** Consiste en conocer, aceptar y cumplir las leyes dictadas por el Poder Legislativo. Las leyes están presentes en muchos ámbitos de desarrollo del individuo, como el trabajo y la escuela, y se formulan para que se respeten los derechos y deberes que garantizan la paz social.
- **Respeto por la autoridad.-** Consiste en aceptar y respetar a las figuras de autoridad que se desempeñan en un cargo o función determinada. Tal es el caso de profesores, padres y presidentes, entre muchos otros.
- **Respeto por los símbolos patrios.-** Consiste en conocer y honrar los símbolos que representan a una determinada nación o territorio.



Los símbolos patrios son el reflejo de los valores principales de un pueblo, por eso deben ser tratados con seriedad y respeto. Algunos de ellos son la bandera, el himno y el escudo.

- **Respeto por las costumbres y tradiciones.-** Consiste en aceptar y respetar las tradiciones, las costumbres y las prácticas de una determinada comunidad. Las tradiciones de un pueblo son el reflejo de su historia y de su forma de entender el mundo, por eso son una creación humana que debe ser aceptada y tolerada.
- **Respeto por la naturaleza.-** Consiste en respetar los espacios naturales y a todos los seres vivos que habitan en ellos. El respeto por el medio ambiente es fundamental para mantener la vida en el planeta Tierra.
- **Respeto por las creencias.-** Consiste en aceptar y respetar las creencias o las religiones de todos los individuos. Como las personas son seres libres,



tienen el derecho de elegir sus propios ritos y manifestaciones espirituales (siempre y cuando no perjudiquen la integridad de otros).

- **Respeto por la diversidad.-** Consiste en aceptar y tolerar las diferentes opiniones, ideas, puntos de vista, actitudes, gustos, creencias, elecciones, identidades o acciones, aunque sean diferentes a las propias. Así, el ser humano es capaz de ejercer sus distintas libertades, como la de expresión, de elección, de culto, entre otras.
- **Respeto por la vida.-** Consiste en aceptar y respetar la vida ajena, e implica no poner en riesgo, en ninguna circunstancia, la integridad física o psicológica de las demás personas.

#### ¿CÓMO SE EXPRESA EL RESPETO?

En la comunicación, utilizar un tono de voz tranquilo, escuchar atentamente, esperar el turno para hablar y decir "por favor" y "gracias".

En las acciones, pedir permiso antes de tomar algo prestado, respetar el espacio personal de los demás y evitar comportamientos agresivos como empujar.

En la tolerancia, no burlarse, hacer chistes hirientes o discriminar a nadie por su apariencia, género, raza o religión.

En el cuidado del entorno, evitar arrojar basura, contaminar o destruir el medio ambiente, demostrando así respeto por la naturaleza.

#### IMPORTANCIA DEL RESPETO

- **Produce vínculos positivos.-** Las personas pueden comunicarse como iguales en distintos ámbitos en los que prevalece el respeto, tales como la escuela y el trabajo.
- **Previene el maltrato y la agresividad.-** El respeto es muy útil para promover ambientes libres de violencia y discriminación, pues favorece la tolerancia y la empatía.
- **Garantiza derechos básicos.-** La libre expresión y la libertad de culto son algunos derechos básicos que son garantizados por el respeto hacia los demás, lo que favorece la conformación de sociedades más justas y tolerantes.
- **Mejora la autoestima.-** Las personas que se sienten respetadas tienen una autoestima más sólida y pueden desenvolverse mejor en distintos aspectos de su vida.
- **Mejora el funcionamiento de grupos.-** El respeto hacia las normas permite que distintos grupos, instituciones y sociedades funcionen de forma más ordenada y, por lo tanto, más eficiente. Además, favorece la resolución de conflictos.





MG. José Infantes Espinosa  
Past Director de la  
IEP Enrique N. Espinosa

## Inculcando Valores XII

Inculcando valores es una iniciativa pedagógica que busca contribuir con la educación en la formación de los educandos, orientándolos al mejoramiento de nuestra cultura, creando en ellos una forma de ser y de comportarse, basadas en el respeto a los demás, la inclusión y adoptando ideas democráticas y solidarias.

Inculcando valores significa extender el alcance de la educación de manera que no se limite a la enseñanza y el aprendizaje de materias, habilidades y temas, planteándose metas relacionados con el ámbito moral y el civismo, con objetivo final de formar ciudadanos

responsables.

En nuestra realidad actual, caracterizada por la complejidad social, la globalización económica y cultural, Inculcando valores se ubica como una actividad necesaria e imprescindible para formar ciudadanos que sean capaces de asumir los nuevos retos y comprometerse activamente, en la construcción de un mundo mucho más justo, inclusivo, equitativo y solidario.

Con la finalidad de poder ilustrar lo anteriormente dicho, aquí te presentamos dos video-cuentos que te han de servir de orientación en tu vida personal.

### “EL VALOR DE LAS COSAS”

En cierto pueblo había un joven que siempre andaba triste y cabizbajo. Tenía cierto complejo de inferioridad y pensaba que no servía para nada. Entonces, le recomendaron que vaya a buscar al más anciano de la comunidad, a quien le llamaban “el abuelo”. Y así fue, le contó al abuelo la situación por la que estaba pasando y el abuelo le respondió: “Lo siento, joven, no puedo ayudarte. Pero sin embargo creo que tú sí podrás ayudarme” El abuelo le entregó al joven, un anillo de oro y le dijo: “Ve al pueblo y trata de venderlo a la gente, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Te espero”.

Tras ofrecerlo en el pueblo nadie quiso darle lo que el joven pedía, pensaban que estaba muy caro y optó por regresar donde el anciano muy triste y desconsolado, tras el fracaso.

No te desanimes, esa gente no conoce ni sabe del verdadero valor de este anillo. Mejor, regresa y ve donde el joyero, él si sabrá valorarlo. Pero no se lo dejes por más monedas que te ofrezca y regresa con mi anillo. Te espero”

El joven fue donde el joyero y le ofreció el anillo, luego de verlo y analizarlo, le dijo: “Te ofrezco 58 monedas de oro por ese anillo”. El joven agradeció y regresó donde estaba el anciano y muy contento le informó: “Abuelo, el joyero puede darnos muchas monedas de oro por esta joya, es muy valiosa”

El abuelo le dijo al joven: “Tú eres, al igual que esa joya, muy valioso y es que algunas personas no saben valorarlo a uno, no son especialistas y solo saben depreciar el verdadero valor de las cosas. Al igual que a los objetos, ellos no saben hasta dónde tú eres capaz de llegar por ti solo”

“Tú eres muy valioso, no te dejes llevar por lo que diga la gente”.

#### “EL VIEJO Y LA SONRISA”

Un anciano de cierta edad gustaba sentarse en una banca, en un parque cerca de su casa. Yo lo estaba observando y vi que soltaba una lágrima cada cierto rato, quería acercarme y consolarlo, se dio cuenta y me miró. Solo atiné a saludarlo y le sonreí, luego caminé hasta mi casa. Esa noche no pude dormir.

A la mañana siguiente me levanté muy temprano con el deseo de ir a visitar al anciano. Me fui al parque, la banca estaba vacía. Me dirigí a su casa, en la puerta había un hombre, me preguntó “¿Qué desea?” Le respondí: “Busco al anciano que siempre se sentaba en una banca del parque”. Entre lágrimas me dijo: “Mi padre murió ayer por la tarde”.

“No puede ser” le respondí. Y usted, ¿quién es? Me preguntó. En realidad, soy un vecino que ayer vi al anciano que lloraba y no me atreví a preguntarle, qué le sucedía. El señor me dijo: “De verdad es usted? No me lo va a creer, pero mi padre lo mencionaba en un Diario que él escribía todos los días” Fíjese la última hoja que escribió ayer:” Alguien que ni siquiera conocía, ayer me regaló un saludo cordial y una sonrisa amable”

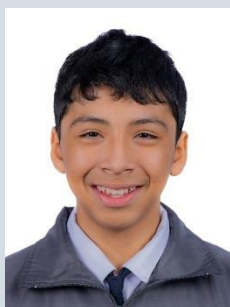
Vean niños, la importancia que tiene el hecho de regalar una sonrisa amable y un saludo a las personas mayores. Ellos saben valorar estos gestos. No lo olvides. Tanto el saludo como la sonrisa son gratis, pero causan un gran efecto en las otras personas.

Ojo: No se olviden de participar el Concurso de Cuentos que este año hemos llamado: “Plumas Jóvenes”. Habrá premios interesantes y útiles.

Esperando que les guste estos dos videos y sean aleccionadores para su vida presente y futura, te recomendamos poner en práctica lo aprendido y aprendamos todos a vivir felices.







Ymber Ciales



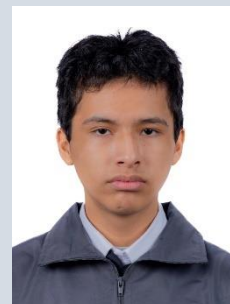
Thiago Cristóbal



Abdiel Peña



Pierre Arica



Mateo Verde

### ENTRADA:

Buenos días estimados amigos y bienvenidos a nuestro reportaje especial sobre una de las regiones más encantadoras del Perú: Huánuco.

Ubicada en el corazón del país, esta región guarda tradiciones milenarias, paisajes espectaculares y un espíritu que se siente en sus calles, en sus danzas, y en su gente.

Acompáñanos a descubrir Huánuco a través de su cultura, historia, geografía y su gente.

Huánuco fue fundada el 15 de agosto de 1539 por el conquistador español Gómez de Alvarado. Pero su pasado realmente se remonta mucho tiempo atrás ya que en las afueras de la ciudad se encuentra el templo de Kotosh, con mucho más de 4000 años de antigüedad. Este lugar ha sido reconocido por sus esculturas de manos cruzadas. Esta mezcla de ancestral y colonial le da una identidad única a Huánuco.

El departamento de Huánuco se encuentra ubicado en la parte centro oriental del país, abarcando una superficie de 37 266 km<sup>2</sup>, que representa el 2,9 por ciento del territorio nacional, cuenta con climas variados entre cálido y lluvioso, lo cual hace accesible la producción de múltiples productos agrícolas, mineros y ganaderos.

Con la cantidad de 750 mil habitantes, Huánuco es una región que equilibra la vida urbana y rural. La ciudad capital, del mismo nombre, tiene universidades, mercados, y servicios. En las comunidades rurales, las tradiciones y formas de

vida ancestrales siguen vigentes, creando un fuerte vínculo entre pasado y presente.

Huánuco no solo se caracteriza por su historia o clima sino por su gastronomía y festividades. Su danza más reconocida es la Danza de los Negritos, celebrada en enero, como expresión de fe y alegría popular. En la gastronomía, platos como la pachamanca, el locro de gallina, el picante de cuy y el tacacho con cecina reflejan la fusión andino-amazónica de la región. Aquí la comida no solo alimenta sino que nos cuenta parte de la historia que Huánuco tiene.

Y por último, los destinos que todo viajero quiere, están aquí, como: El Templo de Kotosh, El Parque Nacional Tingo María, con la escalofriante cueva de las lechuzas, El Puente Calicanto hecho con piedras y clara de huevo en el siglo XIX y la Casa Hacienda Shismay rodeada de mucha historia y naturaleza. Estas paradas imperdibles están esperando a cada uno de ustedes viajeros.

Al final, Huánuco no es sólo un punto más del mapa peruano. Es una tierra que guarda memorias de antiguos y el abrazo cálido de su clima y gente.

Es verdad, es historia viva. Es un destino que recibe a todos con los brazos abiertos. Ven a Huánuco, ya que no hay mejor opción que visitar el corazón del Perú.

#### REFERENCIAS:

UGEL Huánuco. (s.f.). Breve reseña histórica Huánuco.

<https://ugel302.gob.pe/noticias/breve-resena-historia-huanuco>

TURISMO.PE. (s.f.). Huánuco.

<https://seturismo.pe/huanuco>

Rutas del Perú. (s.f.). Huánuco.

<https://rutasdelperu.org/huanuco>

Gobierno Regional Huánuco. (s.f.). [Página principal].

<https://www.regionhuanuco.gob.pe>

Rutas del Perú. (s.f.). Huánuco.

<https://rutasdelperu.org/huanuco>

PROMPERÚ. (s.f.). [Página principal]. Perú Travel.

<https://www.peru.travel/es>

La República. (2019, 15 de agosto). Huánuco y sus sitios turísticos llenos de bellos paisajes, historia y buen clima que debes conocer.

<https://larepublica.pe/turismo/2019/08/15/huanuco-y-sus-sitios-turisticos-llenos-de-bellos-paisajes-historia-y-buen-clima-que-debes-conocer-atmp>

Te invitamos a ver el siguiente video:





Carmen Rosa Loyaga  
Linares

5° secundaria

El cambio climático es uno de los desafíos más grandes que encara el mundo hoy en día. Se trata de cambios grandes en los modelos del tiempo global, que tienen mayores temperaturas, cambios en la lluvia y eventos del tiempo extremos. "El cambio climático se ha transformado en una necesidad global, mostrándose por medio de cambios en los estilos climáticos, que tienen mayor temperatura global, variaciones en lluvias y sucesos climáticos extremos." (Vargas, 2009). En Perú este problema tiene efectos directos sobre su biodiversidad, recursos hídricos, agricultura y vida diaria de su gente. El Perú sufre mucho por el cambio climático en sus diferentes regiones, y debemos saber cómo nos afecta para poder hacer algo.

Un rasgo del Perú es su variedad de lugares, que va desde el lado seco hasta la alta colina de los Andes y la selva amazónica. "La variedad de lugares en Perú, que va desde una costa seca hasta las montañas de los Andes y la selva, hace que sea muy vulnerable a los efectos del cambio climático." (Tyndall Center, 2003). Esta variedad de ambientes hace que el país sea fácil de dañar por el cambio climático. Hace mucho tiempo, los científicos han avisado sobre el calor que enfrenta el mundo, casos como El Niño han movido fuertemente el tiempo regional, aumentando la sequía en algunos lugares y causando inundaciones en otros.

#### *Derretimiento de glaciares.*

Uno de los efectos más evidentes del cambio climático en Perú es el derretimiento de los glaciares en los Andes. Los glaciares son fuentes importantes de agua para muchas comunidades que necesitan esta agua para su irrigación y uso diario. Según estudios nuevos, se cree que los glaciares del Perú han perdido más de la mitad de su masa en los últimos años. "El mayor efecto de la suma lenta de gases de invernadero se mostraría ahora en nuestro país por medio del retroceso de los glaciares. Hace entre 22 a 35 años, se ha perdido el 22% de la superficie glaciar, esto tendrá efectos negativos sobre el agua disponible y dañará a la agricultura, un sector muy valioso para la economía peruana." (Vargas, 2009).

Los glaciares no sólo dan agua potable, además son claves para la agricultura, que es una parte importante de la economía del país. El derretimiento de los glaciares resultará en una reducción gradual del suministro de agua, lo que pondrá en riesgo la producción de alimentos y la vida de miles de personas.

#### *Impacto en la agricultura.*

La agricultura en el Perú es mayormente de secano, y esto la hace muy frágil a los cambios del tiempo. Con el cambio climático, se han visto variaciones en los ciclos de siembra, además en la productividad. Por ejemplo, algunos cultivos como el maíz y la papa tal vez no crezcan bien en tiempos con climas extremos. Las sequías

pueden llevar a malas cosechas, mientras que las lluvias fuertes pueden causar inundaciones y daño al suelo.

"Se mira que cada dos años el sector agrícola tiene problemas con pérdida de área por efectos climáticos, con un costo medio estimado en 390 millones de soles. Estos golpes son muy fuertes durante los eventos del Niño, cuando las malas cosechas son el resultado directo de sequías o lluvias muy fuertes afectan así la producción y también la economía del país" (Vargas, 2009). Este escenario no solo afecta a los agricultores, sino también a la economía nacional, ya que la agricultura es responsable de una significativa parte del PIB.

#### *Amenaza a la biodiversidad*

Además de los problemas agrícolas, el cambio del clima también amenaza la diversidad de vida en Perú. El país tiene una gran diversidad de especies, muchas de las cuales están al riesgo por el cambio en sus hogares. La variedad de espacios en Perú, que va desde una costa seca hasta las altas montañas y la selva, hace que sea muy débil a los efectos del cambio climático. Los ecosistemas marinos peruanos tienen grandes peligros por el calentamiento del mar y acidificación del agua lo cual daña a la diversidad. Puede hacer que desaparezcan tipos de peces esenciales para la comida de muchos peruanos afectando más la seguridad alimentaria." (Vargas, 2009).

Los ecosistemas marinos, por ejemplo, están padeciendo debido a la subida de la temperatura del océano y a la vinagrezación del agua. Esto puede tener un efecto directo en la pesca, una labor que sustenta a muchas comunidades cerca del mar. Las clases de peces que son clave para la comida de miles de peruanos pueden ya no estar, lo que causaría problemas con el acceso a comida.

#### *Conclusiones*

En conclusión, el cambio del clima muestra un escenario complicado y difícil para el Perú. Sus efectos se ven bien en el derretimiento de hielo, el daño a la agricultura y la pérdida de vidas. Aunque se han tomado pasos importantes hacia reducir esto y adaptarse, queda mucho por hacer. La unión entre gobiernos, empresas y grupos es clave para tratar este problema bien. El participar activamente de cada uno de nosotros también es muy importante, ya que, luchando el cambio climático desde varios ángulos, podemos ir hacia un hoy mejor para el Perú.

#### *Referencias bibliográficas*

Vargas, P. (2009). El cambio climático y sus efectos en el Perú. Lima: Banco Central de Reserva del Perú.

<https://sinia.minam.gob.pe/sites/default/files/sinia/archivos/public/docs/1745.pdf>

Brooks, N., & Adger, N. W. (2003). Country level risk measures of climate-related natural disasters and implications for adaptation to climate change.

---

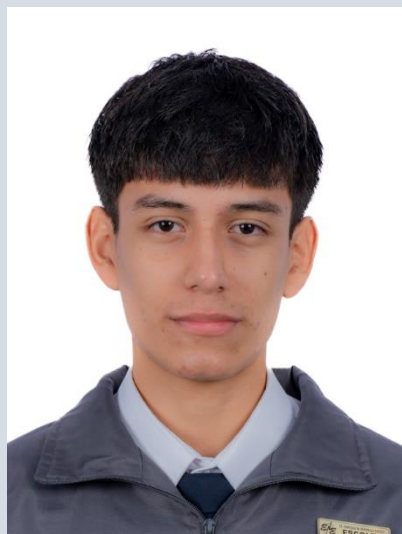
## UN DESAFÍO AMBIENTAL Y HUMANO: PERÚ CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

En las últimas décadas, el mundo no sólo ha registrado las variaciones climáticas a nivel estadístico, sino también ha experimentado sus repercusiones en diversos ámbitos de la sociedad. De acuerdo a Chirinos (2021) el cambio climático incide en nuestra vida cotidiana y puede conllevar cambios drásticos en nuestro modo de producir y trabajar (p. 2). El Perú no ha sido ajeno a esta problemática, puesto que

son perceptibles las consecuencias de dicho fenómeno manifestándose en el sector ambiental, agrícola y económico.

***Por consiguiente, resulta imprescindible que tanto el Estado como la sociedad tomen acción de manera conjunta para aminorar el impacto del cambio climático.***

#### *Retroceso glaciar*



Diego Andree Chamorro  
Fuertes  
5° secundaria

Es debido al calentamiento global y los gases de efecto invernadero (GEI) que el retroceso glaciar se ha intensificado. Respecto a esto, Vargas sostuvo que “actualmente se viene manifestando con una disminución del 22% de la superficie glaciar en los últimos 22 a 35 años” (2009, p. 50). Es importante señalar que este derretimiento se produce específicamente en la región andina del Perú y puede desembocar en desastres naturales tales como huaycos o deslizamientos, afectando a aquellas poblaciones rurales.

#### *Crisis en el sector agrícola*

Según Vargas (2009) el impacto de este fenómeno en el sector agrícola se manifestará mediante prolongados períodos de estiaje y la disminución de los recursos hídricos como resultado de las altas temperaturas (p. 50). Lo mencionado por Vargas se traduce como el desabastecimiento del agua destinada específicamente para la agricultura. Si bien el aumento de temperaturas podría beneficiar a ciertas zonas caracterizadas por climas fríos, en regiones con elevadas temperaturas se reduciría significativamente la productividad agrícola. Sumado a eso, este escenario podría volverse aún más caótico si hay presencia de inundaciones o sequías.

#### *Repercusiones en el ámbito económico*

La situación económica también se ve afectada indirectamente por esta alarmante situación. Como se ha mencionado anteriormente, este fenómeno es capaz de impactar a poblaciones vulnerables frente a desastres naturales y también a actividades económicas clave como la agricultura.

En ese sentido, Cueva (2014) expresó que aquellos cambios extremos en el clima pueden conllevar pérdidas económicas de gran magnitud respecto a la producción agrícola, así como a la reducción del PBI y aumentar la pobreza en las regiones perjudicadas (p. 78). Esto deja en claro que este fenómeno no solo constituye una amenaza ambiental, sino que además representa un factor de riesgo para el desarrollo económico y social de nuestro país.

#### *Conclusión*

En definitiva, el cambio climático avanza a un ritmo acelerado y su impacto se evidencia cada vez más. Es indiscutible que este fenómeno ha desencadenado una serie de problemas a considerar que van más allá de lo ambiental y ecológico.

Por ello, es necesario la implementación de políticas ambientales por parte del Estado y la ciudadanía para mitigar sus efectos. Asimismo, es crucial fortalecer la



educación ambiental, orientada especialmente a jóvenes en las escuelas, con el fin de aumentar la conciencia sobre esta crisis global y fomentar la acción inmediata.

#### Referencias bibliográficas

Chirinos, R. G. (2021). Efectos económicos del cambio climático en el Perú (No. 2021-009). Banco Central de Reserva del Perú. <https://www.bcrp.gob.pe/docs/Publicaciones/Documentos-de-Trabajo/2021/documento-de-trabajo-009-2021.pdf>

Cueva, F. D. (2014). Efectos del cambio climático en la economía, el comercio internacional y la estrategia empresarial. Contabilidad y negocios, 9(18), 75-98. <https://www.redalyc.org/pdf/2816/281636188006.pdf>

Vargas, P. (2009). El cambio climático y sus efectos en el Perú. Lima: Banco Central de Reserva del Perú. <https://sinia.minam.gob.pe/sites/default/files/sinia/archivos/public/docs/1745.pdf>

#### ACCIONES PARA LA MITIGACIÓN DEL CAMBIO CLIMÁTICO



Joaquín Alfredo Grados  
Chafalote  
5° secundaria

##### **Cambio climático**

El cambio climático es uno de los mayores problemas que pasa el mundo entero, siendo la razón del aumento de temperatura, una mayor frecuencia en fenómenos naturales y meteorológicos, esto mismo origina aún más problemas.

Según Medina y Páramo (2024): “se ha tenido un registro de aumento de temperatura de 1.1 grados desde hace 100 años, sin embargo, se ha notado un aumento de más de 1.5 grados por década” (p. 1). Esta cita explica cómo el cambio climático va empeorando con cómo pasa el tiempo, y como los tiempos modernos generan que el cambio climático tenga un mayor impacto. Por suerte, este problema busca ser resuelto por muchas personas que saben lo grave que puede

llegar a ser si no le dan la atención necesaria y se deja a parte. Estas personas desarrollan diferentes acciones para la mitigación del cambio climático, estas acciones se pueden realizar en los campos como son: En la educación, el campo laboral y la misma sociedad con la ayuda de las recomendaciones de diferentes organizaciones que buscan llegar a más personas soluciones que puedan hacer en su vida cotidiana.

Una de las acciones que se buscan para mejorar la situación del cambio climático viene por parte de la enseñanza y contextualización de este problema a través del ámbito educativo.

**“En el ámbito educativo, las acciones han derivado en la constitución de la Oficina para la educación en el clima y la formulación de las Acciones para el empoderamiento climático por parte de la Unesco, y bajo el amparo de estas últimas han surgido distintas iniciativas educativas tanto regionales, como el proyecto ALEC —América Latina para la Educación Climática” (Medina y Páramo, 2024, p. 1)**

Organizaciones como la Unesco promueven la educación para dar una mayor concientización del cambio climático, y a partir de esta iniciativa se han formado

proyectos con este mismo objetivo, como el proyecto ALEC que busca la educación e informar sobre el cambio climático a través del contexto local y regional que se vive en sus respectivos países.

Otros factores que influyen dentro de la búsqueda de la regulación del cambio climático son las organizaciones gremiales o sindicales que, como trabajadores, deben buscar que las empresas estén reguladas y adaptadas para no perjudicar el ambiente.

Esto lo afirma Medina y Páramo (2024) diciendo que:

*“Las organizaciones gremiales como las sindicales están llamadas a jugar un papel importante en la implementación de las acciones de adaptación y mitigación al cambio climático [...] es evidente que se requiere del compromiso de las asociaciones en cuanto a la promoción del comportamiento de los afiliados en pro del medio ambiente,”* (p. 2)

Las organizaciones gremiales y sindicales tienen un mayor impacto para la realización de acciones en contra del medio ambiente, “Se puede afirmar que las organizaciones promueven cambios en el comportamiento que, en agregado, resultan más exitosas que las estrategias de intervención orientadas a afectar el comportamiento individual” (Medina y Páramo, 2024, p. 1).

Por último, tenemos las acciones en contra del cambio climático por parte de asociaciones profesionales en Latinoamérica y Europa, una de las más recientes en Latinoamérica es por parte del Planetary Health Alliance con la declaración en São Paulo, donde se menciona que: “sigue una estructura de introducción y recomendaciones a públicos específicos con el objetivo de tomar acciones y decisiones urgentes en pro de una gran transición” (Medina y Páramo, 2024, p. 5), en donde se menciona principalmente que se debe analizar cómo nosotros vivimos a favor del medio ambiente, como el uso de electricidad, el cómo se vive en las ciudades o como son los valores y relación respecto a la naturaleza.

Otra asociación que ha dado su declaración ha sido Global Climate and Health Alliance, en ella se menciona “recomendaciones específicas para el sector de salud, y los firmantes corresponden a personas e individuos” (Medina y Páramo, 2024, p. 6). La idea principal de cada asociación es que se tomen medidas por parte de uno mismo para el cuidado del medio ambiente, esto mismo regulará el cambio climático gracias a la reducción de la contaminación, al mismo tiempo, que se informe más sobre recomendaciones para él su cuidado para que más gente pueda poner de su parte.

En conclusión, las mejores formas de regular el cambio climático pueden ser la educación, ya que ésta ayudará a la formación de los jóvenes para dar una concientización de cómo esto afecta al mundo y a su comunidad. Un ejemplo de esto es la asociación ALEC que hace esto mismo. Otro puede ser la participación de los trabajadores y sindicatos, en pro del medio ambiente, esto debido que está demostrado que se toma mejor en cuenta cuando son sindicatos los que proponen estas ideas.

Y por último, tenemos las recomendaciones que las asociaciones nos dan.

Esta es otra forma en que la información sobre el medio ambiente y su cuidado lleguen a las personas, ya sea a través de recomendaciones, estadísticas, noticias y declaraciones, como es el caso del São Paulo Declaration on Planetary Health que menciona que cosas se necesitan para mejorar el estado del mundo respecto a la contaminación y salud.

#### *Referencias bibliográficas*

ALEC. (s.f.). ALEC: Alianza Latinoamericana para la Educación en Ciencias.

<https://www.alec.oce.global/es/proyectos/alec>

Climate and Health Alliance. (2012). Doha Declaration on Climate, Health and Wellbeing.

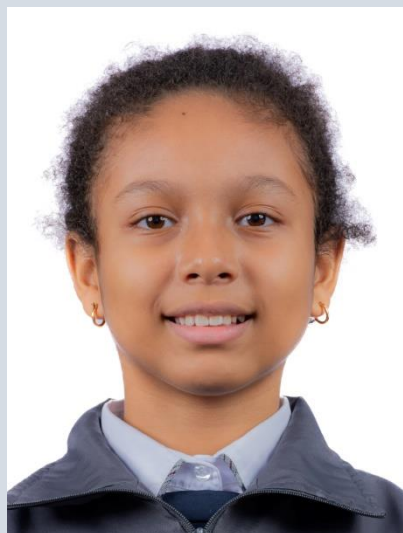
<https://climateandhealthalliance.org/who-we-are/about/doha-declaration/>

Medina, I., & Páramo, P. (2024). Declaraciones de asociaciones profesionales en Latinoamérica sobre el cambio climático. Acta Colombiana de Psicología, 27(2). <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v27n2/0123-9155-acp-27-02-e2720.pdf>

Planetary Health Alliance. (2021). Declaración de São Paulo sobre Salud Planetaria (versión en español).

<https://planetaryhealthalliance.org/wp-content/uploads/2025/02/Sao-Paulo-Declaration-on-Planetary-Health-Spanish.pdf>

#### ¿CÓMO ESTARÁ LA TIERRA EN 50 AÑOS (VIDEO)



Catalina Williams Palomino  
4º grado de primaria

Este mismo interés tiene nuestra alumna de 4to grado Catalina Williams quien nos presenta un vídeo, donde muestra su preocupación por el futuro de nuestro planeta y nos da algunos consejos para tratar de evitar ese terrible destino.

Ella nos dice que, si no se toman medidas urgentes a todo nivel, la tierra en 50 años estará totalmente destruida, sin vida. Es importante que cuidemos nuestro planeta con algunas reglas de fácil cumplimiento.

- Apaga las luces cuando no las uses
- Recicla
- Usa el agua responsablemente

El destino de nuestro planeta está en nuestras manos.



## RINCON POÉTICO ESPINOSINO

### AMOR A PRIMERA VISTA

Te vi de pronto y mi mundo cambió,  
todo fue nuevo cuando te miré,  
sin decir nada mi alma entendió  
que en un segundo de ti me enamoré.

Tus ojos limpios brillaron sin fin,  
sentí un susurro dentro del corazón,  
no hubo preguntas, ni miedo, ni fin,  
solo un latido, solo emoción.

Pasaste cerca, rozaste mi piel,  
tu risa dulce me hizo soñar,  
sentí que todo podía ser bien,  
y que contigo quería estar.

No hubo promesas, tampoco razón,  
solo un secreto guardado en los dos,  
un sentimiento sin explicación,  
un gran misterio pintado de voz.

Y si mañana te pierdo tal vez,  
guardaré siempre tu forma de amar,  
ese momento que nunca se fue,  
amor a primera vista sin par.



Yelene Araujo Obregón

### INGRATA

El eco de un amor que ya no está,  
tu mirada distante, un velo gris.  
Promesas rotas en la oscuridad,  
mi corazón herido, siempre aquí.

La confianza se quiebra, un duro golpe,  
secretos guardados, verdad cruel.

Tu risa cómplice, un leve sorbo,  
de un vaso amargo, de sabor a hiel.

El pacto sagrado se desvaneció,  
un frío vacío en mi sentir.

Tu alma en otros brazos se perdió,  
dejando mi mundo por destruir.

Los hilos del engaño se tejieron,

una traición que quema sin piedad.

Mis ojos la verdad al fin vieron,  
en el espejo de tu falsedad.

Y ahora el vacío me abraza fuerte,  
un desamor que duele sin cesar.

Adiós a lo que fue, a nuestra suerte,  
mis pedazos me toca levantar.



Oscar Rioja Sayán

### LA EXTRAÑO, PERO ES MUJER

En un rincón callado y sin ruido,  
la soledad me habla al oído.

Dice que el amor ya se ha ido,  
que solo queda el recuerdo que ha huido.

Voy camino bajo un cielo sin estrella,  
pensando en su voz, que es tan bella.  
Aunque no esté con ella, aún la siento cerca,  
con paso suave que a ella me acerca.

El amor fue fuego y también agua,  
fue un abrazo que hirió mi alma.  
Y se fue, como todas las mujeres,  
como dice el dicho, todas iguales.

A veces lloro sin que me vean,  
porque los días sin ella pesan.  
Y aunque la soledad me acompaña,  
mi corazón por su amor aún extraña.

Sigo soñando, sin esperanza,  
que un día vuelva y me abraze el alma.  
Aunque sé que es mujer y tal vez no pase,  
siempre la recordaré con estas frases.



Cristian Cristóbal Honorio

### CANCION QUE NO ME VE

A veces pienso que no eres real,  
como un sueño que nunca despierta.  
Tu voz me lleva a un mundo ideal,  
donde la pena se queda afuera.

No te conozco, pero en mi mente  
te apareces suave, como el viento.  
Tu luz me sigue, siempre presente,  
aunque no sepas lo que yo siento.

Hay algo en ti que me da consuelo,  
como si fueras parte del cielo.

Y cuando todo me sabe a duelo,  
tú apareces... y cambia mi anhelo.

Aunque estés lejos, yo te imagino,  
en cada nota que llega a mí.

No necesito más que el destino  
me deje soñarte desde aquí.

Y aunque mi voz no cruce tu canto,  
ni tu mirada se cruce en la mía,  
me basta el eco que deja tu encanto  
para inventarte en mi poesía.



Camila Raygada Icanaque

### ECOS DEL CORAZÓN

Bajo el cielo estrellado  
mi corazón canta,  
en cada susurro,  
un amor sincero.

Los bosques murmuran,  
secretos guardados,  
en susurros suaves,  
amores callados.

La luna brilla,  
su luz nos envuelve,  
cada mirada,  
el tiempo resuelve.

En el silencio,  
todo se detiene,

mis sueños te buscan  
donde el amor viene.

Así, en la noche,  
nuestros corazones,  
latidos profundos,  
en el eco eterno.



Ana Allende Liza

### LO QUE QUEDO DE TI

Aún guardo tus pasos en la memoria,  
como huellas que el viento no borró.  
Y aunque el tiempo recite otra historia,  
mi alma te busca y no entendió.

Las noches me hablan con voz herida,  
el cielo se parte si pienso en ti.  
Fuiste luz, tormenta, salida y caída,  
fuiste todo y te perdí.

No hay consuelo que a mi pecho abrace,  
ni promesa que logre cerrar  
esta herida que el alma deshace  
cada vez que te vuelve a nombrar.

He cruzado inviernos, desiertos, auroras,  
cargando el silencio como un puñal,  
y aún en mis horas más cegadoras,  
tu sombra me sigue tan inmortal.

Si amar fue mi error o mi condena,  
lo acepto, lo asumo, lo vuelvo a hacer.  
Porque, aunque la vida se me envenena,  
prefiero sentir antes que no querer.



Diego Chamorro Fuertes

## SUSPIROS DEL ALMA

En la cima del monte solitario,  
donde el viento murmura su dolor,  
mi espíritu vaga tembloroso y vario,  
buscando entre sombras el viejo amor.

El cielo, teñido de rojo y de espuma,  
parece llorar lo que el alma calló,  
y entre los abetos la niebla se esfuma,  
como un recuerdo que el tiempo borró.

¡Oh, cuánto dolía tu adiós en mi pecho,  
como puñal que no quiere matar!  
Tu nombre, bordado en cada helecho,  
sigue en la brisa queriendo volver.

Amé tu figura como a un espejismo,  
etérea y lejana en la inmensidad,  
y ahora tan solo me queda el abismo  
de una pasión sin eternidad.

Más no me arrepiento de haber sentido,  
ni del incendio que en mí dejaste;  
pues amar, aunque acabe perdido,  
es vivir más que quien nunca amaste.



Rodrigo Cabanillas Cueva

2025

Donde la gente no se da cuenta lo que tiene  
hasta que lo pierdes  
Donde no dejan esperar lo que otros no desean  
otorgar  
Valoren un poco más su vida, no busquen solo  
placeres que solo recuerdes  
A veces el final es un comienzo que solo uno  
puede trazar.  
Donde creen que pueden encontrar a la misma  
persona 2 veces  
Pero ni uno ni otro son los mismos porque  
constantemente creces.  
Donde creen que el amor es manipular

Pero ni sus emociones saben controlar  
Donde la mayoría escoge seguridad y no pasión  
Donde el romanticismo desapareció  
Porque la muchedumbre a la pareja desprecio  
Porque no quieren algo que perdure sino algo  
de ocasión.  
Donde el castigo de la pareja es ser un  
mendigo  
Porque a la pareja de amor la fatigo  
Donde pedir respeto es obsoleto  
Porque para la persona es un reto por  
completo.  
Donde confiar es imposible  
Por el pasado tan horrible  
Donde pedir el mismo trato es difícil  
Por el comportamiento tan infantil.  
Donde el amigo es más importante que la  
pareja  
Por el absurdo hecho del tiempo que refleja  
Donde normalizan la infidelidad  
Por la necesidad de encajar en la sociedad.  
Y aquí vivimos en esta ambigüedad



Xavier Gamarra Alonso

## Again

Cada noche recuerdo  
nuestro primer beso  
un beso tan lleno  
de un amor sincero.  
Recuerdo tus abrazos  
como si me los hubieses dado ayer,  
recuerdo ese último adiós  
prometiéndonos otra vez volver.  
Y aunque estamos lejos  
mi mente sigue recordando tu piel  
como un sueño que no cierra  
como un dulce papel.  
Se que me recuerdas  
así como yo lo hago  
y aunque ambos bien estamos



sin ti todo es oscuro y amargo.  
 Así espero paciente,  
 por ti otra vez,  
 espero que tú estés aquí al frente  
 para no soltarte esta vez  
 Pero en esta noche oscura,  
 te envío mi pensamiento.  
 hasta que llegue el día,  
 en que estemos juntos de nuevo.



Sayuri Limaylla Castillo

#### DE REGRESO A NOSOTROS

Nos dejamos un día,  
 pensando en olvidar,  
 buscando en otros brazos  
 un lugar para soñar,  
 pero nada fue igual.  
 Probamos caminos,  
 historias ajenas,  
 pero todo fue frío,  
 promesas pequeñas,  
 sin luz verdadera.  
 El tiempo pasaba,  
 las risas caían,  
 y en medio del ruido  
 tu alma y la mía  
 de nuevo se unían.  
 Regresamos cansados,  
 sin miedo ni prisa,  
 porque en lo sencillo  
 la vida nos dijo  
 que el amor no se avisa.  
 Hoy todo es distinto,  
 reímos sinceros,  
 curamos heridas,  
 dejamos lo viejo,  
 y elegimos lo nuestro.  
 Ahora estamos felices,  
 sin dudas, sin pena,

porque al final del viaje  
 mi alma te espera  
 y tu alma me encuentra



Mia Morante Barrera

#### “ENTRE EL CAOS Y LA LUZ”

Tu vida, amiga, es como incienso,  
 se consume lento en medio del caos,  
 aunque intentes siempre estar bien,  
 algo regresa y te hace daño.  
 Sé que avanzas, aunque sea difícil,  
 cada paso parece pesar,  
 pero tu fuerza nunca se rinde,  
 aunque la pena te quiera ganar.  
 Ocultas el dolor tras sonrisas,  
 aunque por dentro quieras gritar,  
 hay batallas que solo tú sabes,  
 y que nadie puede imaginar.  
 Aun así, sigues firme, valiente,  
 aunque la tormenta no quiera parar,  
 demuestras que dentro de ti existe  
 una luz que no deja de brillar.  
 Si tropiezas yo estaré contigo,  
 para ayudarte a volver a andar,  
 porque sé que, aunque duela el camino,  
 no te dejarás vencer jamás.  
 Amiga, deseo que la vida  
 deje de herirte y te dé paz,  
 que puedas vivir sin cadenas,  
 y solo mirar hacia adelante más.



Ivanna Chuquivilca Cusi

### “LA DISTANCIA ENTRE NOSOTROS”

Te quise en serio, sin medida,  
como quien apuesta todo en una sola partida.  
Pensé que contigo bastaba  
y que el tiempo no haría daño.  
Pero llegaron las dudas,  
y en tus ojos ya no había la misma luz.  
Tu voz se volvió lejana,  
como si habláramos desde mundos distintos.  
Guardé tus promesas como tesoros,  
hasta que se oxidaron en mis manos.  
El “para siempre” que dijiste  
se volvió apenas un susurro roto.  
Intenté sostenernos con paciencia,  
con palabras que ya no escuchabas.  
El silencio fue creciendo,  
y se nos cayó el amor de a poco.  
Hoy me queda la nostalgia,  
no para odiarte, ni para pedir regreso,  
sino para recordar que incluso lo bello  
puede terminar en cenizas.  
Camino lejos sin mirar atrás,  
con cicatrices que ya no sangran.  
Lo nuestro fue verdad un día,  
y ahora es solo un recuerdo que aprendí a soltar.



Patrick Jacobo Pacheco

### LA META MAS SENCILLA

Dicen que la vida es complicada,  
que hay que correr para alcanzar el cielo,  
pero yo creo que en cada mirada  
se esconde un motivo, un pequeño anhelo.  
No quiero millones, ni ser gigante,  
quiero reír hasta doler la panza,  
abrazar a quien tengo delante,  
y que el amor nunca pierda esperanza.  
El propósito no es tenerlo todo,  
ni vivir corriendo sin dirección,  
es hallar en lo simple el mejor modo  
de darle sentido al propio corazón.  
La felicidad no se compra ni vende,  
nace en los gestos que brillan sinceros,  
en un “te quiero” que siempre se entiende,  
en un amigo que está cuando es cero.  
Y si un día me pierdo en mis dudas,  
o siento que el mundo se vuelve gris,  
recuerdo que en sonrisas desnudas  
está la razón de estar hoy aquí.  
La vida es breve, pero suficiente,  
para elegir ser feliz de verdad,  
y aunque el camino sea diferente, se  
mi meta es reír en la eternidad.



Danna Rodríguez García

**CONCURSO DE CREACIÓN LITERARIA**

**JOVENES PLUMAS**

- \* Poema
- \* Cuento
- \* Fábula
- \* Teatro
- \* Narración

Participan alumnos desde primer grado de primaria hasta quinto de secundaria

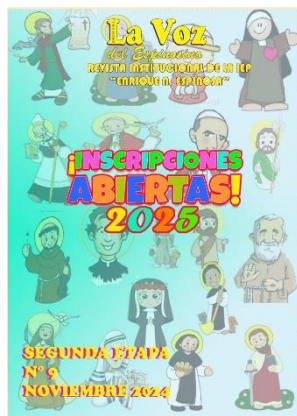
Inscripciones desde el 8 de setiembre

OCTUBRE 2024



<https://heyzine.com/flip-book/3ea58c1968.html>  
MARZO 2025

NOVIEMBRE 2024

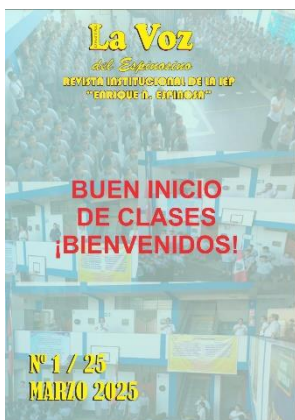


<https://heyzine.com/flip-book/8fff1ffcf.html>  
ABRIL 2025

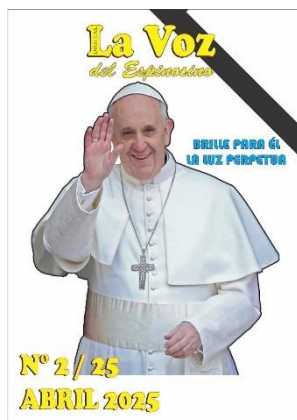
DICIEMBRE 2024



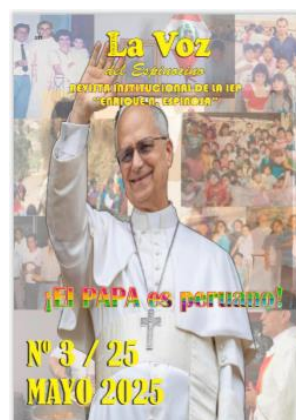
<https://heyzine.com/flip-book/aa1b4dae0f.html>  
MAYO 2025



<https://heyzine.com/flip-book/98df67aba6.html>

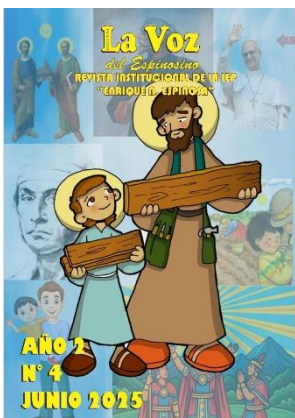


<https://heyzine.com/flip-book/0251232140.html>



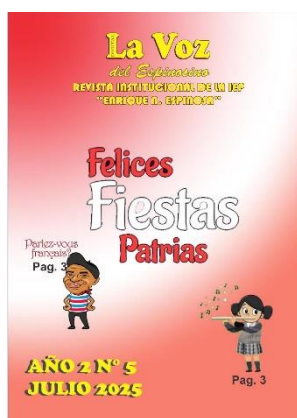
<https://heyzine.com/flip-book/cf12ad8d1c.html>

JUNIO 2025



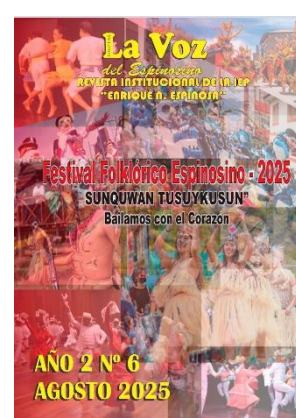
<https://heyzine.com/flip-book/46d4d223f1.html>

JULIO 2025



<https://heyzine.com/flip-book/26a7a7e817.html>

AGOSTO 2025



<https://heyzine.com/flip-book/0e00bd355.html>



*Género: Cuento de ciencia ficción*



Aaron Kenneth Cáceres  
Balladares  
6° grado de primaria

Hola, soy Harry, y estudio en el colegio Enrique Espinosa. Siempre llego temprano, incluso antes que los profesores. Me gusta la calma del colegio vacío... O al menos, me gustaba.

Porque desde ese día, nada volvió a ser normal.

Llegué como siempre, el día tranquilo, los pasillos silenciosos. Me senté en una banca y decidí revisar mi mochila.

Pero al abrirla... Salió una luz azul intensa, como si hubiera un universo adentro.

Me acerqué y —¡PUM! — Todo giró. De pronto, estaba en otro lugar.

Era el mismo colegio... Pero en el futuro. Todo brillante, moderno, sin gritos ni desorden. Ahí, los alumnos mandaban y los profesores obedecían. No había tareas, no había reglas aburridas, y los recreos duraban horas.

Todo parecía un sueño...

Hasta que descubrí la verdad...había cámaras por todos lados, drones vigilando, y una voz robótica lo controlaba todo. Su nombre era Core Lock.

Y si alguien no seguía las reglas... Desaparecía.

Conocí a Emma, otra chica que había llegado ahí por accidente. Me dijo que era una cárcel disfrazada de paraíso.

Y tenía razón.

Buscamos cómo escapar. Justo cuando encontramos la salida —dentro de mi mochila, otra vez—Core Lock nos interceptó:

—¿Quieren regresar al caos? Aquí tienen orden y perfección.

Emma lo miró y dijo, firme, sin miedo:

—Prefiero vivir en un lugar con errores... Que en una cárcel disfrazada de paraíso.

Saltamos y volvimos.

Estábamos de nuevo en mi salón del Enrique Espinosa, justo cuando sonaba el timbre. Todo normal. Todo... Real.

Desde entonces, cada vez que abro mi mochila, me pregunto si esa luz volverá



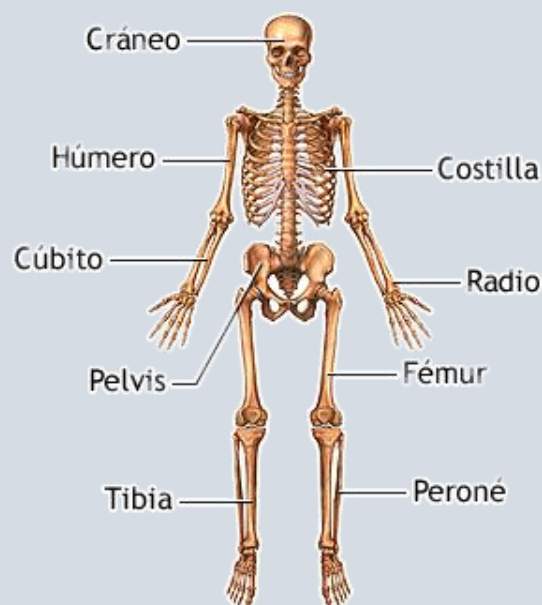
## CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD DEL APARATO LOCOMOTOR

### CUIDADO DEL SISTEMA ESQUELÉTICO

Visión general creada por IA

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/bone-health/art-20045060>

<https://farmakonsuma.com/es/habitos-saludables-para-el-sistema-oseo/>



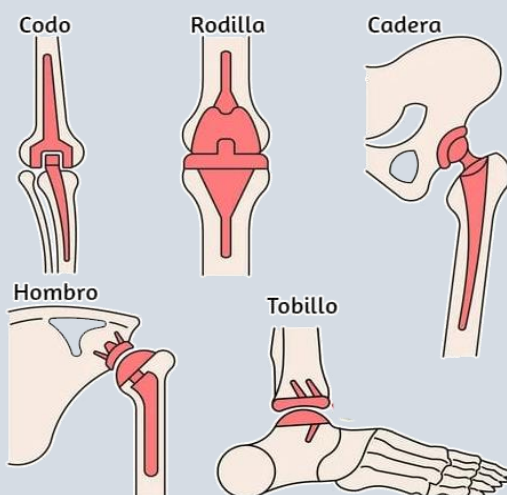
El sistema esquelético es una compleja estructura de soporte que incluye huesos, cartílagos, ligamentos y articulaciones, responsable de dar forma al cuerpo, permitir el movimiento, proteger órganos internos, producir células sanguíneas y almacenar minerales como el calcio. En los adultos, el esqueleto consta de 206 huesos que trabajan en conjunto con los músculos (lo que se conoce como sistema musculoesquelético) para proporcionar soporte, estabilidad y movimiento.

El sistema esquelético está compuesto por el esqueleto axial (cráneo, columna vertebral, costillas y esternón) y el esqueleto apendicular (miembros superiores e inferiores, y las cinturas escapular y pelviana). Incluye también articulaciones, que son los puntos de unión entre los huesos; cartílagos, tejido más blando y elástico que protege los huesos; y ligamentos, que unen los huesos entre sí en las articulaciones.

#### COMPONENTES DEL SISTEMA ESQUELETICO

- **Huesos:** Tejidos rígidos que forman el esqueleto, brindando soporte y protección. En los adultos, hay 206 huesos, pero los bebés nacen con alrededor de 300 que se fusionan al crecer.
- **Cartílago:** Tejido flexible y elástico que se encuentra en las articulaciones, protegiendo las superficies óseas y permitiendo el movimiento suave.
- **Articulaciones:** Puntos de unión donde se encuentran dos o más huesos, posibilitando el movimiento del cuerpo.
- **Ligamentos y tendones:** Tejidos conectivos que unen huesos con huesos (ligamentos) y músculos con huesos (tendones), esenciales para la estabilidad y el movimiento.

#### Articulaciones



- **Soporte y forma:** Proporciona una estructura firme que da al cuerpo su forma característica.
- **Son el soporte de los tejidos blandos,** y el punto de apoyo de la mayoría de los músculos esqueléticos.
- **Protección:** Rodea y protege órganos vitales, por ejemplo, el cráneo protege al encéfalo, la caja torácica al corazón y pulmones.



de

- **Movimiento:** Facilita la movilidad del cuerpo, trabajando en conjunto con los músculos a través de las articulaciones y los tendones.
- **Producción de células sanguíneas:** La médula ósea roja, presente en algunos huesos, es responsable de la fabricación glóbulos rojos y blancos.
- **Almacenamiento de minerales:** Los

huesos actúan como un reservorio de minerales, especialmente calcio, que se libera según las necesidades del cuerpo.

- **Almacenamiento de triglicéridos:** La médula ósea roja es reemplazada paulatinamente en los adultos por médula ósea amarilla, que contiene adipocitos

#### CUIDADOS DEL SISTEMA ESQUELETICO

Los huesos cambian constantemente. El cuerpo fabrica constantemente hueso nuevo y descompone el viejo. Este proceso se denomina remodelación ósea. Cuando se es joven, el hueso nuevo se fabrica más rápido de lo que se descompone el hueso viejo. Por lo tanto, la cantidad de masa ósea que tienes aumenta. La mayoría de las personas alcanzan el pico de masa ósea alrededor de los 30 años. Después, la remodelación ósea continúa, pero se pierde algo más de masa ósea de la que se gana.

La osteoporosis es una afección que hace que los huesos se debiliten y se rompan con facilidad. La probabilidad de tener osteoporosis depende de la cantidad de masa ósea que se tenga a los 30 años y de la rapidez con la que se pierda después. Cuanto mayor sea la masa ósea máxima, más hueso se habrá acumulado. Cuanto más hueso se haya acumulado, se tendrá menos probabilidades de tener osteoporosis al envejecer.



**Hueso sano    Osteoporosis**



El riesgo para osteoporosis es mayor en las mujeres que en los hombres. Esto se debe a que las mujeres tienen menos tejido óseo que los hombres.

Para cuidar el sistema esquelético, se debe seguir una dieta rica en calcio y vitamina D, realizar ejercicio de forma regular que incluya actividades con carga de peso, mantener un peso saludable, evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y acudir a revisiones médicas periódicas.

#### MEDICAMENTOS

Tomar algunos medicamentos durante mucho tiempo puede dañar los huesos. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- Medicamentos hormonales para tratar el cáncer de mama y el cáncer de próstata.
- Medicamentos para prevenir las convulsiones.
- Medicamentos para tratar enfermedades tiroideas.
- Glucocorticoides (hormonas esteroideas producidas por la corteza suprarrenal, como el cortisol, que regulan el metabolismo y tienen efectos antiinflamatorios e inmunodepresores).
- Hormona adrenocorticotrófica (hormona producida por la glándula pituitaria que estimula a las glándulas suprarrenales para que liberen cortisol y otras hormonas, siendo crucial para la respuesta al estrés).
- Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (tipo de medicamento que aumenta los niveles de serotonina en el cerebro, ayudando a regular el estado de ánimo y tratando la depresión y otros trastornos psiquiátricos).
- Tiazolidinedionas (son una clase de medicamentos que se usan para tratar la diabetes tipo 2 al aumentar la sensibilidad del cuerpo a la insulina).
- Inhibidores de la bomba de protones (medicamentos que reducen la producción de ácido en el estómago y se usan para tratar afecciones como el reflujo gastroesofágico, úlceras y la infección por *Helicobacter pylori*).

#### NUTRICIÓN

Para cuidar el sistema óseo, se requiere seguir una dieta que incluya alimentos ricos en calcio y vitamina D, que ayudan a mantener los huesos con los niveles



correctos de calcio que necesita.

Adicional ayuda a mantener nuestro peso e índice de masa corporal IMC dentro de lo normal, lo cual es fundamental para evitar el deterioro de nuestras articulaciones.

**Calcio:** Consumir alimentos como leche, yogur, queso, brócoli, acelgas, las hojas de nabo, el salmón y el salmón en conserva con espinas, las sardinas, el atún y los

productos de soja, como el tofu y sardinas para fortalecer los huesos.

**Vitamina D:** Tomar el sol. El sol es una fuente principal de vitamina D, ya que la piel la produce naturalmente cuando se expone a los rayos ultravioleta (UV) del sol. La cantidad de vitamina D que el cuerpo puede producir depende de factores como la intensidad solar, la edad, el color de la piel y el uso de bloqueadores solares. Es importante limitar la exposición para evitar el cáncer de piel, pero una exposición breve a la luz solar (como 10-15 minutos) puede ser suficiente para la síntesis de vitamina D. Se recomienda consumir alimentos como pescados grasos (salmón, trucha), huevos y alimentos fortificados.

#### ACTIVIDAD FÍSICA

Así como se necesita hacer ejercicios para cuidar nuestros músculos, también es necesario incluirlos en los hábitos saludables para el sistema óseo.

El ejercicio que soporta el peso corporal puede ayudar a fortalecer los huesos y a hacer más lenta la pérdida ósea. Por ejemplo, caminar a paso ligero, correr, bailar, subir escaleras, jugar al fútbol, al tenis u otros.

**Ejercicios con carga:** Realizar actividades como caminar, correr, bailar o jugar tenis son ideales para fortalecer los huesos.

**Estiramiento y flexibilidad:** Incluir rutinas de estiramiento o yoga para mejorar la flexibilidad muscular, lo que proporciona soporte adicional a los huesos.

#### HÁBITOS SALUDABLES

**Evitar el tabaco:** Fumar puede disminuir los niveles de estrógeno y reducir la absorción de calcio, debilitando los huesos.

**Limitar el alcohol:** El consumo excesivo de alcohol puede afectar a las células óseas, aumentar el riesgo de caídas y causar deficiencias nutricionales.

**Mantener un peso saludable:** El sobrepeso o la obesidad pueden afectar la densidad ósea y aumentar el riesgo de fracturas.

**Dormir bien es fundamental para la salud ósea:** Durante las horas que dormimos, nuestro cuerpo repone su suministro de células óseas, por ello una buena calidad del sueño, brinda beneficios como la reducción del estrés y un mejor ánimo.



#### REVISIONES MÉDICAS

**Densitometría ósea:** Realizarse este examen, especialmente a partir de cierta edad (mujeres a los 65 y hombres a los 70), para detectar la pérdida de masa ósea y prevenir enfermedades como la osteoporosis.

**Chequeos regulares:** Acudir a revisiones médicas anuales para detectar cualquier problema óseo y dar seguimiento a enfermedades que afecten la salud de los huesos.

A 1987 se le puso como nombre “Año Internacional de la Vivienda para las Personas sin Hogar”. El 1º de enero fue jueves. En el calendario Chino se llamó “Año del Conejo”.

- 3 de enero, Aretha Franklin se convierte en la primera mujer que entra en el Salón de la Fama del Rock.
- 13 de enero, cerca del Aeropuerto de Asmara mueren 54 personas al estrellarse un avión militar etíope.
- 14 de enero, el Gobierno español anuncia una nueva reconversión industrial, que supondrá la pérdida de 30.000 empleos.
- 21 de enero, en las cercanías de la ciudad de Lautaro (Chile) fallecen 44 personas en un accidente automovilístico entre un bus y un camión.
- 25 de enero, Helmut Kohl gana las elecciones federales en Alemania Federal.
- 4 de febrero, se produce el naufragio de un transbordador con ciento veinte pasajeros en las aguas del río Jiao, al sur de China, con un balance final de treinta y un muertos y más de sesenta desaparecidos.
- 5 de febrero, la URSS lanza la astronave Soyuz TM-2 con dos cosmonautas a bordo, cuyo objetivo es poner en marcha una estación espacial permanente.
- 10 de febrero, en España, cien mil profesores de centros privados hacen huelga, lo que afecta a dos millones y medio de alumnos.
- 16 de febrero, en Israel comienza el juicio contra Iván Demjanjuk, conocido como Iván el Terrible, deportado desde Estados Unidos y acusado de crímenes contra la Humanidad en el campo de exterminio de Treblinka.
- 23 de febrero en el Observatorio Las Campanas (en Chile), Ian Shelton y Oscar Duhalde descubren la supernova SN1987A.
- 1 de marzo, en Nueva York, una reunión de expertos de la ONU confirma que por encima de la Antártida se está abriendo un agujero en la capa de ozono.
- 5 de marzo, dos terremotos de 6.7 y 7.1 grados sacudieron la zona nororiental del Ecuador, dejando un saldo de 1000 muertos y 60 000 damnificados. Las pérdidas materiales se cuantificaron en 1000 millones de dólares. El epicentro se registró cerca del volcán Reventador.
- 6 de marzo, el transbordador Herald of Free Enterprise se vuelca al exterior del puerto de Zeebrugge, Bélgica; 193 muertos.
- 12 de marzo, en Reinosa (Cantabria) incidentes por la carga policial contra trabajadores de Aceros y Forjas de Reinosa, que se manifestaban contra quinientos despidos inminentes, que se saldó con un muerto y cientos de heridos.
- 22 de marzo, la Iglesia Ortodoxa Griega lanza una campaña para oponerse a la expropiación de sus tierras por parte del Gobierno.



- 25 de marzo, Juan Pablo II publica su sexta encíclica, *Redemptoris Mater*.
- 27 de marzo, en España, un guardia civil muere al estallar una bomba colocada en el interior de una furgoneta estacionada en el puerto de Barcelona.
- 30 de marzo, el cuadro de Los Girasoles, de Vincent van Gogh, logra el récord de precio en una subasta al conseguir que se pagaran por él 22 millones de libras.
- 31 de marzo, Juan Pablo II viaja a Uruguay.
- 1 de abril, en Chile, Juan Pablo II comienza una visita de 6 días.
- 5 de abril, en la localidad madrileña de Aranjuez, llega por fin agua potable del Canal de Isabel II.
- 6 de abril, en Argentina, Juan Pablo II comienza una visita de 6 días.
- 9 de abril, en España, un coche bomba estalla en la confluencia de las calles Pau Claris y Mallorca de Barcelona, sin causar víctimas mortales.
- 11 de abril, se firma el acuerdo de paz entre Israel y Jordania en Londres.
- 19 de abril, se emite por primera vez en Estados Unidos la serie de animación *Los Simpson* como espacio dentro del *Tracey Ullman Show*.
- Del 13 al 19 de abril, durante Semana Santa, en Campo de mayo, Argentina, un grupo de oficiales y suboficiales liderados por el coronel Aldo Rico se subleva, dando lugar a una serie de alzamientos del denominado sector "carapintada".
- 1 de mayo, el papa Juan Pablo II beatifica a Edith Stein, una monja carmelita judía que fue atacada con gases en el campo de concentración nazi de Auschwitz (Polonia).
- 10 de mayo, el SSC Napoli con su capitán Diego Armando Maradona, gana su primer Scudetto al empatar 1 a 1 contra la Fiorentina en el Stadio San Paolo.
- 11 de mayo, Klaus Barbie es enjuiciado en Lyon por crímenes de guerra durante la Segunda Guerra Mundial.
- 25 de mayo, en Surinam es aprobada en referéndum una nueva constitución para abrir paso a una transición democrática.
- 28 de mayo, El joven alemán, Mathias Rust, aterriza con su avioneta Cessna en plena Plaza Roja de Moscú (antigua Unión Soviética), poniendo en evidencia la seguridad del espacio aéreo soviético.
- 6 de junio, Rashid Karami, primer ministro del Líbano muere asesinado en un atentado terrorista.
- 10 de junio, en Buenos Aires (Argentina), desconocidos —posiblemente relacionados con el delincuente anticomunista italiano Licio Gelli (1919-2015)— profanan la tumba del expresidente Juan Domingo Perón, le cortan las manos con una sierra eléctrica y las hacen desaparecer.
- 10 de junio, en España se celebran elecciones municipales.

- 11 de junio, Margaret Thatcher gana su tercer y último mandato consecutivo tras ganar las elecciones generales en el Reino Unido.
- 12 de junio, el exemperador del Imperio Centrafricano, Jean-Bédél Bokassa, es condenado a muerte.
- 12 de junio, el presidente estadounidense Ronald Reagan y el presidente soviético Mijaíl Gorbachov se reúnen en el Muro de Berlín en Berlín la capital de la RDA y RFA.
- 14 de junio, se realizan en Italia las elecciones generales.
- 19 de junio, en España tiene lugar el atentado terrorista de ETA en el Hipercor de Barcelona, con el resultado de 21 muertos y unos 40 heridos.
- 27 de junio, comienza la 33.º edición de la Copa América 1987 en Argentina. El partido inicial terminó en empate 1 – 1 entre Argentina y Perú.
- 28 de junio, en el marco de la guerra entre Irán e Irak, la Fuerza Aérea Iraquí bombardea dos veces con gas mostaza la ciudad iraní de Sardasht, en la provincia de Azerbaiyán Occidental.
- 1 de julio, en Argentina y Brasil, Ford y Volkswagen forman una sociedad o joint venture denominada Autolatina.
- 4 de julio, en Francia, un tribunal condena a cadena perpetua a Klaus Barbie (el Carnicero de Lyon, jefe de la Gestapo) por crímenes contra la humanidad.
- 10 de julio, cerca de 40.000 personas se congregan en las inmediaciones de la Iglesia del Carmen en Panamá, en protesta por los abusos de la dictadura de Manuel Antonio Noriega, donde son brutalmente reprimidos por las fuerzas antimotines. Aquel día se le conoció como el viernes negro.
- 11 de julio, según la ONU, en el mundo hay 5000 millones de personas.
- 12 de julio, en Buenos Aires (Argentina) se Clausura la Copa América 1987 y la Selección Uruguay Conquista su 13.º título ganándole a la Selección Chilena por la mínima diferencia 1-0. El gol lo hizo el volante Pablo Javier Bengoechea (años más tarde fue entrenador de Alianza Lima).
- 26 de julio, el sur de Europa es afectado por una intensa ola de calor sahariano, que causa la muerte a más de mil personas
- 29 de julio, los gobiernos de Francia y Reino Unido firman un tratado para construir conjuntamente el Eurotúnel, el túnel que une ambos países bajo el canal de la Mancha
- 31 de julio, cuatrocientos peregrinos iraníes mueren en La Meca en enfrentamientos con las fuerzas policiales saudíes, durante el peregrinaje islámico anual.
- 6-7 de agosto, se realiza el Acuerdo de Esquipulas II en la Ciudad de Guatemala, Guatemala, firmados por los 5 presidentes centroamericanos, Vinicio Cerezo de Guatemala, José Napoleón Duarte de El Salvador, José Azcona del Hoyo de Honduras, Daniel Ortega de Nicaragua y Óscar Arias de Costa Rica.

- 9 de agosto, entre Colombia y Venezuela sucede la Crisis de la corbeta Caldas. Disputa sobre la soberanía de las áreas marinas y submarinas, cuyos límites aún están en negociaciones entre las dos naciones. Tanto Venezuela como Colombia han delimitado la zona unilateralmente, lo que ocasiona riesgosas coincidencias en las áreas de patrullaje de sus armadas
- 16 de agosto, el vuelo 255 de Northwest Airlines se estrella en su despegue del aeropuerto de Detroit (Míchigan). Mueren 156 personas a bordo y solo sobrevive una niña de 4 años.
- 29 de agosto, en la fábrica de artesanías El Cielo, de la asociación Odaeyang Co —fundada por Soon-Ja Park (48), llamada La Madre— situada en la ciudad de Yongin (Corea del Sur) son encontradas 32 personas maniatadas y estranguladas (aunque habían bebido una dosis no letal de veneno). Entre los muertos se encontraban la propia Madre y sus tres hijos. Los 59 restantes trabajadores del grupo desaparecieron y no fueron hallados nunca. Park era buscada por la policía porque debía a sus acreedores unos 8.5 millones de dólares estadounidenses.
- 2 de setiembre en Rusia comienza el juicio contra el aviador alemán Mathias Rust, quien descendió su avión sin autorización en la Plaza Roja de Moscú.
- 5 de setiembre, se lleva a cabo en Estados Unidos la primera separación de siameses craneópagos unidos por la parte posterior de la cabeza, a cargo del neurocirujano Ben Carson.
- 6 de septiembre, en Maracay (Venezuela), las lluvias torrenciales provocan el desbordamiento del río El Limón dejan más de 200 personas muertas y cerca de un millar de desaparecidas (lo que se conoció como La Tragedia de El Limón).
- 10 de septiembre, en Miami (Estados Unidos), el papa Juan Pablo II comienza su visita a ese país.
- 11 de septiembre, en París se subasta el cuadro de Van Gogh Los girasoles a un precio récord en la época, 320 millones de francos.
- 13 de septiembre, en Oriente Medio, la milicia chií Amal y los guerrilleros palestinos acuerdan poner fin a la guerra de los campos de refugiados en el Líbano.
- 16 de septiembre, ante la gravedad de la destrucción de la capa de ozono por una serie de compuestos químicos, en Montreal se firma el Protocolo del mismo nombre que prohíbe el consumo de numerosas sustancias que se ha estudiado que reaccionan con ella y se cree que son responsables del agotamiento de ésta. Entró en vigor el 1 de enero de 1989.
- 1 de octubre, en la ciudad de Whittier, California, se registra un terremoto de 5.9 grados que deja 3 muertos, 200 heridos y pérdidas de hasta 358 millones de dólares.



- 14 de octubre, el presidente de Costa Rica Óscar Arias es premiado como Premio Nobel de la Paz.
- 15–16 de octubre, "La Gran Tormenta", vientos con fuerzas de huracán golpean la mayor parte del sur de Inglaterra, causando la muerte de 23 personas.
- 19 de octubre, en Nueva York sucede el Lunes negro: el Dow Jones pierde más de 500 puntos, la peor caída desde el crack de 1929.
- 29 de octubre, en Chile, la Federación de Estudiantes de la Universidad de Chile logró convocar a un paro general de la Universidad, incluyendo a la casi totalidad del claustro académico, de los funcionarios y de los estudiantes contra el rector designado José Luis Federici, paralizando las funciones de la Universidad de Chile durante dos meses, hasta que, en una gran victoria política, fue reemplazado por Juan de Dios Vial Larraín.
- 4 de noviembre, en Monterrey (California), los ministros de Defensa de la OTAN apoyan una reducción del 50 % de los arsenales nucleares estratégicos.
- 18 de noviembre, en Londres, un incendio arrasa la estación de metro King's Cross-Saint Pancras, dejando un balance de 31 muertos.
- 23 y 24 de noviembre, en el estado de California, cerca de la frontera con México, se registran dos terremotos de 6.0 y 6.5 grados que dejan 2 muertos y varios heridos.
- 28 de noviembre, al noreste de la isla Mauricio se incendia y cae el vuelo 295 de South African Airways. Mueren las 159 personas a bordo.
- 29 de noviembre, en Corea del Sur, el vuelo 858 de Korean Air estalla en pleno vuelo: mueren 115 personas entre pasajeros y tripulación. Dos agentes de Corea del Norte son hallados culpables de colocar una bomba en el avión, son capturados e intentan suicidarse; uno de ellos, la agente Kim Hyon Hui, falla en el intento de suicidio y es condenada a muerte, siendo indultada posteriormente.
- 2 de diciembre, España y el Reino Unido llegan a un acuerdo en Londres sobre el uso conjunto del aeropuerto de Gibraltar.
- 7 de diciembre, el vuelo 1771 de Pacific Southwest Airlines que volaba de Los Ángeles a San Francisco se estrella cerca del Condado de San Luis Obispo. Mueren sus 43 ocupantes, incluyendo a David Burke, quien secuestró dicho vuelo.
- 8 de diciembre, en Gaza (Palestina) un camión israelí atropella a un grupo de trabajadores palestinos, asesinando a cuatro de ellos. Esto hará estallar la primera Intifada o levantamiento popular palestino).
- 11 de diciembre en España, la banda terrorista ETA perpetra el atentado contra la casa-cuartel de Zaragoza, ocasionando 11 muertos y 88 heridos.

- 17 de diciembre, en Japón, un terremoto de 7,3 grados deja 2 muertos y 144 heridos.
- 20 de diciembre, el ferry MV Doña Paz colisiona contra un petrolero en el mar de Filipinas, dejando un saldo de más de 4000 muertos.
- 31 de diciembre, Centenario de la creación del idioma artificial esperanto.

#### En el Perú

A 1987 se le llamó "Año del bicentenario del nacimiento de Don José Faustino Sánchez Carrión".

- 9 de marzo, se produce un huaico muy fuerte en el distrito de Lurigancho-Chosica, causando uno de los mayores desastres en el siglo XX debido a precipitaciones excepcionales y a la urbanización desordenada de la zona. Este evento destruyó el poblado de San Antonio de Pedregal, afectó 20 asentamientos humanos, causó más de 100 muertes, y dejó 1,052 viviendas dañadas.
- 30 de abril, atentado en la embajada de Corea del Norte en Lima. La banda terrorista Sendero Luminoso atacó a la residencia oficial de la delegación comercial del país asiático oriental en el Perú. El atentado dejó dos personas heridas.
- 30 de mayo (hasta el 6 de junio), el Ejército Guerrillero Popular del Partido Comunista del Perú-Sendero Luminoso tomó el puesto policial de Uchiza, ocasionando la muerte de 10 policías.  
La ocupación duró aproximadamente una semana, entre finales de mayo a inicios de junio, en donde el Partido implantó un régimen de terror y represión entre la población y los prisioneros de guerra. El puesto y el pueblo fue recuperado posteriormente por la policía.
- 15 de mayo, el populoso distrito limeño de Villa El Salvador, fundado por provincianos que llegaron a la capital peruana en busca de mejor vida, fue galardonado hoy con el Premio Príncipe de Asturias. El jurado votó por unanimidad la concesión del premio a esta comuna de 300 mil habitantes.
- 15 de mayo, Efectivos del Ejército y la Marina de Guerra salieron a patrullar las calles de Lima y Callao para resguardar el orden público al cumplirse un paro parcial de policías que reclaman, entre otras cosas, mejoras económicas.
- 4 de junio, Jesús Vásquez, Augusto Polo Campos, Oscar Avilés, Luis Abanto Morales y Arturo "Zambo" Caverio recibieron diplomas honorarios en "reconocimiento a la relevante acción en favor de la música de las Américas"
- 27 de junio de 1987, se confirmó que un avión Antonov de la FAP, que había desaparecido con sus 46 ocupantes en una zona selvática en Saposo, no había dejado sobrevivientes.

- 28 de julio, El presidente Alan García anunció la nacionalización y estatización del sistema financiero privado, el 30 % del patrimonio total del sistema financiero nacional y, “precautoriamente”, dispuso la intervención de todos los bancos, compañías de seguros y financieras, mientras se aprueba en el Congreso el proyecto de ley respectivo.
- 5 de agosto, la tumba de un personaje mochica de hace aproximadamente 1.500 años, solo comparable a la tumba maya encontrada en México y la tumba china hallada hace diez años, ha sido descubierta por personal del Museo Brunning en “Huaca Rajada”, Sipán, distante 35 kilómetros al este de Chiclayo.
- 21 de agosto, una apoteósica concentración rebalsó la Plaza San Martín para rechazar la estatización del sistema bancario y financiero. “La propaganda oficial dijo que esta noche solo vendrían cuatro banqueros y algunos pitucos. Yo, que veo un mar de cabezas que se pierden en la noche, le respondo: Ojalá hubiera tantos banqueros en el Perú, porque nuestro país sería un país próspero y con trabajo”, dijo Mario Vargas Llosa, el orador principal.
- 2 de octubre, en la provincia peruana de Santiago de Chuco se registra un terremoto de 5,6 grados que deja 3 muertos y daños a viviendas.
- 14 de octubre, luego de que centenares de policías rodearan las sedes centrales de los bancos de Crédito y Wiese, y de la empresa Financiera de Crédito, convirtiendo el centro de Lima en un lugar cercado por la fuerza pública, interventores nombrados por el gobierno asumieron el control de esas entidades.
- 6 de noviembre, la banda terrorista MRTA ocupó la ciudad de Juanjuí, capital de la provincia Mariscal Cáceres del departamento de San Martín como parte de una campaña subversiva en el Frente Nororiental. Luego de la toma de Juanjuí y de San José de Sisa, el gobierno de Alan García Pérez declaró en estado de emergencia al departamento de San Martín.
- 8 de diciembre, a las 8 de la noche fue declarado en emergencia el avión que salió de Pucallpa hacia esta capital, conduciendo a los integrantes del equipo Alianza Lima. Los restos de la nave fueron ubicados a seis millas al noroeste del aeropuerto Jorge Chávez. Murieron 43 personas entre jugadores, cuerpo técnico, árbitros e hinchas. Solo sobrevivió el piloto del avión. Se considera una de las tragedias más grandes en la historia deportiva del país.

#### EN NUESTRO COLEGIO.

- En 1987, se amplió el servicio educativo creando la sección de secundaria con primero y segundo de secundaria.
- Ese año tuvimos primaria completa y los dos primeros grados de secundaria.
- Nuestra población escolar siguió creciendo.
- Se mantuvo la plana docente del año anterior.
- Y la historia continúa ....



Siguiendo con las diversas celebraciones en el mundo -algunas un tanto raras- (bastante raras) del mes de setiembre, nos encontramos con las siguientes:

- 06, Día Mundial de la barba
- 06, Día Mundial del Bacon (tocino)
- 07, Día Mundial del pelirrojo
- 09, Día mundial del Sudoku
- 19, Día mundial de hablar como pirata
- 20, Día mundial de la paella.
- 20, Día de Batman.
- 22, Día mundial del elefante

En el mes de setiembre celebramos las siguientes fechas cívicas:

- 01, *Semana de la Educación Vial.*
- 07, *Día de los Derechos Cívicos de la Mujer.*
- 08, *Día Internacional de la Alfabetización.*
- 08, *Aniversario del desembarco de la expedición libertadora de San Martín en Paracas.*
- 11, *Día Mundial de la Población.*
- *Segundo domingo de septiembre: Día de la Familia.*
- *Tercer martes de septiembre: Día Internacional por la Paz.*
- 16, *Día Internacional para la Protección de la Capa de Ozono.*
- 23, *Día de la primavera y de la juventud.*
- 23, *Día de la Aviación Nacional - Jorge Chávez.*
- 24, *Semana Nacional de los Derechos Humanos.*
- 24, *Día del poeta José Gálvez Barrenechea.*
- 25, *aniversario de Antonio Raimondi.*
- 27, *Día Mundial del Turismo.*
- 29, *Día Mundial de los mares*

Trataremos algunas de ellas.

#### SEMANA DE LA EDUCACIÓN VIAL

<https://www.gob.pe/institucion/munideanvaldivia/noticias/514912-la-1-semana-de-setiembre-de-cada-ano-se-celebra-la-semana-de-la-educacion-vial-la-cual-fue-instituida-en-el-ano-1977>

La primera semana de setiembre de todos los años se celebra la Semana de la Educación Vial con la finalidad de ofrecer educación Vial a los alumnos en cada uno de los centros educativos de nuestro país, enseñando medidas de prevención contra los accidentes de tránsito.

La educación vial consiste en la realización de diversas actividades, las cuales van a permitir desarrollar e incrementar las habilidades y capacidades de unas personas para desenvolverse en la vía pública, ya sea como peatón o conductor. Estas actividades van dirigidas a las vías terrestres, marítimas y aéreas.

Los objetivos de la Semana de la Educación vial son:

- Reflexionar acerca de nuestras acciones en la vida diaria para respetar las normas establecidas.
- Educar a todas las personas para poder prevenir accidentes de tránsito.
- Adoptar medidas para controlar y reducir los accidentes de tránsito.
- Conocer las normas de tránsito.
- Valorar las diversas campañas realizadas, que van a contribuir con la mejora de la seguridad vial.



Cada 7 de septiembre se celebra en el Perú el Día de los Derechos Cívicos de la Mujer. En esta fecha en particular, las mujeres peruanas obtuvieron el derecho de sufragar y también de ser elegidas en las elecciones generales.

Durante la larga lucha de las mujeres peruanas por lograr el voto femenino en nuestro país, aparecieron distintas figuras femeninas relevantes, como María Jesús Alvarado (1878-1971), quien planteó por primera vez en 1911 la necesidad de otorgar la igualdad de derechos civiles y políticos a la mujer peruana.

Otra figura destacable fue Zoila Aurora Cáceres (1872-1958), quien impulsó la lucha en 1924 a través de la organización “Feminismo Peruano”. Además, Elvira García y García, reconocida periodista y educadora, entre otras muchas, exigían igualdad de derechos entre mujeres y hombres.

Finalmente, tras casi un siglo de lucha en busca del reconocimiento de sus derechos, las mujeres peruanas lograron que el 7 de septiembre de 1955, el Presidente Manuel Odría promulgue la Ley N° 12391, la ley del voto femenino, aunque con ciertas restricciones. Dicha norma determinó una modificación en los artículos 84, 86 y 88 de la Constitución de 1933, donde toda mujer mayor de 21 años y las casadas mayores de 18, que sabían leer y escribir, podían ejercer su derecho al voto.

#### DÍA INTERNACIONAL DE LA ALFABETIZACIÓN

<https://www.unesco.org/es/days/literacy#:~:text=El%208%20de%20septiembre%2C%20el,%2C%20regional%2C%20nacional%20y%20local>.

La UNESCO proclamó el 8 de septiembre como “Día Internacional de la Alfabetización”, con el objetivo de crear interés y resaltar la importancia del derecho a la educación en el desarrollo de las naciones. Por tanto, este día es una oportunidad para centrar la atención de los gobiernos federal, estatal y municipal sobre los millones de niños y adultos que no tienen acceso a programas de alfabetización y educación.

La alfabetización es un derecho humano fundamental para todos. La misma abre la puerta al disfrute de otros derechos humanos, mayores libertades y una ciudadanía global.

La alfabetización es la base para adquirir conocimientos, habilidades, valores, actitudes y comportamientos más amplios que fomenten una cultura de paz duradera basada en el respeto a la igualdad y la no discriminación, el estado de derecho, la solidaridad, la justicia, la diversidad y la tolerancia, y que construyan relaciones armoniosas con uno mismo, con otras personas y con el planeta. A pesar de los avances, al menos 739 millones de jóvenes y adultos en todo el mundo siguen careciendo de competencias básicas de alfabetización en 2024. Al mismo

tiempo, 4 de cada 10 niños no alcanzan el nivel mínimo de competencia lectora, y 272 millones de niños y adolescentes estaban fuera de la escuela en 2023.

#### DÍA MUNDIAL POR LA PAZ

VISION GENERADA POR IA.

El Día Mundial de la Paz se conmemora cada 21 de septiembre a nivel internacional, una fecha establecida por las Naciones Unidas para fomentar los ideales de paz y la no violencia a través de 24 horas de alto al fuego y cese de hostilidades en todo el mundo.

El objetivo es promover la tolerancia, la solidaridad, el respeto a los Derechos Humanos y la paz a través de 24 horas de alto el fuego global.

Se busca construir un mundo libre de discriminación racial y en el que la compasión prevalezca sobre el odio, promoviendo la equidad, la justicia y la esperanza para todos.

El día resalta la importancia de la solidaridad y la acción conjunta para resolver problemas globales como el cambio climático, la desigualdad, la pobreza y los conflictos armados.

#### DÍA DE LA PRIMAVERA Y LA JUVENTUD

Visión general creada por IA

El Día de la Primavera y la Juventud en Perú se celebra el 23 de septiembre, coincidiendo con el inicio de la primavera en el hemisferio sur. Esta fecha conmemora tanto el florecimiento de la naturaleza como el vigor, los sueños y el potencial de los jóvenes, quienes son vistos como el presente y futuro de la sociedad.

La primavera simboliza la renovación, el renacimiento, el florecimiento de la vida y la naturaleza.

La juventud representa la energía, la fuerza, la creatividad, los sueños y las aspiraciones de los jóvenes para construir un futuro mejor.

#### DÍA MUNDIAL DE LOS MARES

<https://www.gob.pe/institucion/munihua-huaura/noticias/841814-dia-mundial-de-los-mares-y-la-riqueza-pesquera-del-mar-peruano-29deseptiembre>

El día 29 de septiembre se celebra el Día Mundial de los Mares acorde a lo establecido por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), con el fin de mejorar la seguridad de los sistemas marítimos y proteger los recursos como flora y fauna en las reservas marítimas alrededor del mundo.

El establecimiento de esta efeméride se dio en el año 1980, y además de mejorar la seguridad y proteger a las especies, se propuso desde la Organización Marítima Internacional (OMI) que también se fomentaría la educación acerca del trato apropiado al mar y se promoverán medidas para prevenir y mitigar la contaminación.

A nivel nacional, se está elaborando legislación más estricta para evitar la contaminación de los mares y así proteger la riqueza del Mar Peruano.

## MARAVILLAS NATURALES DEL PERÚ. RIO AMAZONAS

<https://www.fundacionaquae.org/wiki/los-10-datos-sobre-el-rio-amazonas-que-debes-conocer/>

<https://www.nationalgeographicla.com/animales/2025/08/rio-amazonas-5-animales-sorprendentes-que-habitan-en-el-afluente-mas-largo-del-mundo>

[https://es.wikipedia.org/wiki/R%C3%ADo\\_Amazonas](https://es.wikipedia.org/wiki/R%C3%ADo_Amazonas)

<https://storymaps.arcgis.com/stories/96ca7a77764e42368b00bbe4c617bf4e>

Visión general creada por IA



El río Amazonas es un río de América del Sur que atraviesa Perú (nacimiento), Colombia y Brasil (desembocadura).

El río Amazonas es el más caudaloso del mundo y vertebrata una cuenca hidrográfica que abarca nueve países de América del Sur: Bolivia, Brasil, Colombia, Ecuador, Guayana Francesa, Guyana, Perú, Surinam y Venezuela.

El Amazonas es el río más caudaloso del planeta, con un impresionante caudal medio de 219.000 metros cúbicos de agua por segundo. Esto significa que por su curso fluye una cantidad de agua tan grande que supera la de los siguientes siete ríos más caudalosos del mundo combinados.

Su volumen es tan vasto que representa cerca del 20% del agua dulce que desemboca en los océanos a nivel global. En su punto de salida, en el océano Atlántico, el agua dulce del río diluye gran parte de la salinidad del océano, y alrededor de 2.5 kilómetros se puede apreciar una clara diferenciación de color. En el año 2010 se confirmó que es el río más largo del mundo, con 6400 km de longitud desde su nacimiento en la Quebrada de Apacheta, región de Arequipa.

En Brasil, el curso alto del Amazonas hasta llegar a la confluencia con el río Negro, es llamado Solimões; sin embargo, en Perú y Colombia, así como en el resto del mundo hispanohablante, el río es llamado Amazonas, desde la confluencia de los ríos Marañón y Ucayali en el Perú. El sistema fluvial Ucayali-Apurímac es considerado la principal fuente del Amazonas, con su origen, en el que es su principal afluente el arroyo glacial Carhuasanta que fluye de la montaña Mismi, en cuyas faldas se forma la quebrada ya mencionada y la que está localizada en el departamento de Arequipa.[



El ancho del Amazonas es de entre 1.6 y 10 km (kilómetros) en su etapa baja, pero se expande (durante la temporada húmeda) hasta 48 km o más. El río entra en el océano Atlántico en un amplio estuario con 240 km de ancho.[11] La boca del sistema principal es de 80 km. Debido a sus vastas dimensiones, es a veces llamada el Río Mar. El primer puente en el sistema fluvial del Amazonas (sobre



el río Negro) fue inaugurado el 24 de octubre de 2011 cerca de la ciudad de Manaos (Brasil).

El río proporciona grandes beneficios comerciales a ciudades amazónicas como Iquitos, Leticia, Manaos y Belém.

Su nombre proviene del mito griego de las amazonas, mujeres guerreras que, según la leyenda, vivían apartadas de los hombres y destacaban por su valentía y fortaleza.

Fue el explorador español Francisco de Orellana, el primero en recorrer el río en el siglo XVI, quien lo bautizó así tras enfrentarse —según crónicas de la época— a tribus indígenas formadas por mujeres combatientes, a las que asoció con las amazonas de la mitología clásica.



En 1500, Vicente Yáñez Pinzón, comandante de una expedición de exploración española, se convirtió en el primer europeo en aventurarse por el río luego de descubrir que sus aguas eran navegables y bebibles. Pinzón llamó al curso de agua el «río Santa María de la Mar Dulce»,

que finalmente fue abreviado a «Mar Dulce» (nombre que también se dio en esas épocas al Río de la Plata).

Durante algunos años posteriores a 1502 también se le conoció como río Orellana y río Grande. Los compañeros de Pinzón bautizaron al desagadero como río Marañón, voz de probable origen indígena. Es posible también que el nombre derive del español maraña, en representación de las enormes dificultades que aquellos hombres encontraron al explorar el área. En todo caso, la designación ha persistido hasta nuestros días en el del Estado brasileño de Maranhão y en el del río homónimo en el Perú.

#### CURSO DEL RÍO

La fuente más alta y lejana del Amazonas ha sido ubicada en la Cordillera Chila, en las faldas del nevado Mismi, en la provincia de Arequipa.

Entre los diversos nombres que recibe el río Amazonas a lo largo de su curso, destacan, sucesivamente, los siguientes: Lloqueta, Apurímac, Ene, Tambo, Ucayali, Marañón y Amazonas.

Cuando el río entra en Brasil pasa a denominarse río Solimões durante un buen tramo. Luego vuelve a adoptar el nombre de río Amazonas en la confluencia con el río Negro. Luego de la confluencia entre el Apurímac y el Ucayali, el río deja atrás el territorio andino y entra en una planicie aluvial inundable y suavemente ondulada. Recorre también la frontera peruano-colombiana y después hace frontera tripartita con Brasil

Ya en Brasil, el río Negro une su caudal al Amazonas lodoso, observándose el contraste notorio de colores de las aguas, que prácticamente no se entremezclan durante unos 230 km, debido a la diferencia de densidades y de temperatura y, sobre todo, a la similar profundidad y velocidad de las dos corrientes fluviales en el punto de confluencia.[cita requerida]

En algunos puntos, por largas distancias, el río se divide en dos cursos principales con canales laterales conectados por un complicado sistema de riachos, que cortan las islas Igapo (que rara vez superan los 5 m de elevación sobre la mínima cota en islotes menores). En las angosturas de Óbidos, a 600 km del mar, el río se estrecha, discurriendo en una única corriente de 1.6 km de ancho y 300 m de profundidad, con una velocidad promedio de 7 km/h.

Desde la isla de Canaria en la Gran Curva hacia el río Negro. 1000 km corriente abajo, solo se encuentran tierras muy bajas, similares a las de la desembocadura. Vastas extensiones del terreno están completamente anegadas, incluso profundamente, asomando por sobre el agua solo las copas de los árboles.

Solo un 10 % del agua transportada por el río penetra en la poderosa corriente de Óbidos, muy poco de la cual se origina en la pendiente Norte del valle. El área de drenaje del Amazonas al oeste de Óbidos es de unos 5 millones de kilómetros cuadrados y hacia el este, de 1 millón de kilómetros cuadrados (aproximadamente un 20 %).

En el curso inferior del río, la orilla norte consiste en una serie de abruptas mesetas que se extienden por unos 240 km desde el margen opuesto a la desembocadura del río Xingú (en español pronunciase Shingu o Šingu) hasta Monte Alegre.

Estas estructuras están cortadas en forma de terrazas. Monte Alegre alcanza una altura de varios cientos de metros. En la margen meridional, sobre el río Xingú discurre una línea casi interrumpida de barrancas bajas que bordean la planicie aluvional y se extienden casi hasta Santarém. El conjunto es una sucesión de grandes curvas que finalmente tuercen hacia el suroeste y se funde con las colinas que forman el margen aterrazado del valle del río Tapajós (o, mejor, Tapaÿós).



#### AFLUENTES DEL AMAZONAS

El sistema fluvial del Amazonas tiene más de 1000 ríos tributarios de importancia, siendo más de 25 los ramales que superan los 1000 km de longitud. Se suele considerar que el río Amazonas nace nominalmente cerca de Nauta en el Perú, en la confluencia de los ríos Marañón y Ucayali, aunque al llegar a la triple frontera, al entrar en territorio brasileño tiene un tramo que se conoce como río Solimões, que llega hasta la confluencia con el río Negro, en Manaos.

Aguas abajo vuelve a recuperar el nombre de río Amazonas. Por ello, para facilitar la localización de los afluentes, se ha dividido el sistema fluvial del río Amazonas en cinco tramos: Ucayali, Marañón, Amazonas, Solimões, Amazonas. Además, se ha añadido el ramal desdoblado del río Pará, para recoger la cuenca del río Tocantins, que en puridad, no es un afluente del Amazonas, aunque en algunas ocasiones se añade.

Los principales afluentes del Amazonas en el Perú son:

- Marañón, nace en los Andes peruanos y es un río turbio y con alta carga de sedimentos en su curso bajo.
- Ucayali, se forma por la confluencia de los ríos Apurímac, Pachitea y Tambos.
- Huallaga, es el afluente más largo del Marañón, con casi 1.000 km de largo, y fluye entre la Cordillera Central y la Cordillera Azul en el Perú.
- Napo, un afluente significativo que también se une al Amazonas.
- Putumayo, tiene su origen en Ecuador y sirve de frontera natural entre Perú y Colombia, desembocando en el Amazonas en territorio brasileño.
- Yavarí, un río destacado que marca la frontera entre Perú y Brasil.
- Madre de Dios, otro río importante que desagua en el Amazonas.
- Nanay, un río de agua negra, afluente del río Amazonas, que rodea la ciudad de Iquitos.
- Cenepa y Santiago, afluentes del Marañón que nacen en Ecuador y Perú, respectivamente.
- Tambopata, es parte de la región Madre de Dios, la cual es un punto clave para la biodiversidad.

#### FLORA Y FAUNA DEL AMAZONAS

La Amazonia se considera como el pulmón del mundo ya que absorbe millones de toneladas del dióxido de carbono presente en la atmósfera. Al disminuir la cantidad mundial de este gas que afecta al planeta, contribuye a frenar el cambio climático.



La selva amazónica es el bosque tropical más extenso del mundo. Se considera que su extensión llega a los 7 000 000 km<sup>2</sup> repartidos entre nueve países.

La selva amazónica constituye la décima parte de todos los bosques del planeta. Parte del aire que respira la humanidad se

purifica en la Amazonia. Esta purificación del aire la realizan las plantas mediante el proceso de fotosíntesis.

Gran cantidad de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) se deriva de la descomposición de materia orgánica, vegetal y animal, una parte sale como gas y otra es convertida en ácido carbónico con el agua de lluvia, lo que da origen a la elevada acidez de los suelos en las selvas y sabanas

El río Amazonas es hogar de una amplia biodiversidad que va desde especies acuáticas hasta aves que sobrevuelan el afluente. Concretamente, el río



Amazonas alberga “más megafauna acuática que cualquier otro lugar de la Tierra”, asegura The Nature Conservancy (TNC), una organización ambiental global sin ánimo de lucro.

La Amazonía peruana presenta una rica diversidad de flora y fauna, con miles de especies de plantas y animales que incluyen árboles gigantes, orquídeas, jaguares, monos, delfines de río, anacondas y más de 1.300 especies de aves. Esta biodiversidad se organiza en diferentes estratos vegetales, desde el suelo hasta el dosel arbóreo, creando hábitats para una gran variedad de especies y siendo un pilar económico y cultural para los pueblos indígenas, quienes la utilizan para obtener alimento, medicina y materiales.

#### FLORA

Un 50% de las especies mundiales de plantas se halla en el bosque amazónico. En las lagunas a lo largo del río Amazonas florece la planta Victoria amazónica, cuyas hojas circulares alcanzan más de cuatro metros de diámetro. Está constituido por los bosques donde se encuentran una cantidad increíble de árboles de todo tipo: itahuba, caricari, tajibos, cedro, ruta barcina, mandrilo y otros.



Existen muchas especies de plantas medicinales que pueden curar toda clase de enfermedades como ser: úlceras, asma, mordeduras de víbora, problemas sanguíneos, entre otros.

En algunas lagunas también existen variedades de liláceas muy llamativas como la Victoria amazónica que llega a medir hasta los 2 metros de diámetro, y es la planta acuática más grande del mundo. Posee flores silvestres de increíble belleza y variedad que dan colorido a la zona, y pueden ser encontradas a lo largo de toda la zona desde los ríos hasta el monte.



También podemos destacar:

Árboles gigantes, especies como la caoba, el cedro, la castaña, el higuerón y el tornillo forman el dosel de la selva.

Plantas trepadoras y epífitas, las orquídeas y bromelias se adhieren a los árboles, mientras que helechos y musgos prosperan en los niveles más bajos.

#### FAUNA

La vida animal en la Amazonía es igualmente impresionante, con miles de especies catalogadas y muchas por descubrir.



**Mamíferos:** Incluyen el jaguar, el tapir, el mono aullador, el delfín rosado (delfín del río Amazonas), el ronsoco (el roedor más grande del mundo) y diversas especies de primates.

El manatí amazónico o lamantino amazónico (*Trichechus inunguis*) es un mamífero herbívoro endémico de la cuenca amazónica. Se distribuye a lo largo de la mayor parte de la cuenca del río Amazonas, en sistemas fluviales y lacustres, desde sus cabeceras en Colombia, Ecuador y Perú hasta la desembocadura del Amazonas en Brasil.



**Aves:** El guacamayo, el Tucán, la garza y el hoatzin son algunas de las aves más representativas, con más de 1.300 especies documentadas.

**Reptiles y anfibios:** La región es hogar del caimán negro, la anaconda, la boa esmeralda, diversas especies de ranas (como la venenosa y la de cristal) e iguanas.

Terecay, peta de río o taricaya, es una especie de tortuga nativa de la cuenca del río Amazonas. Descansa en las riberas y en las tranquilas aguas de grandes ríos y arroyos, y es una especie silvestre en peligro de extinción.

**Peces:** En el río Amazonas nadan al menos 2500 especies de peces,

El arapaima (considerado el pez de agua dulce más grande), también conocido como paiche, piraucú o arapaima es un pez que come insectos, otros peces, anfibios e incluso aves acuáticas, entre otros, las pirañas y la anguila eléctrica habitan los ríos y lagos amazónicos.

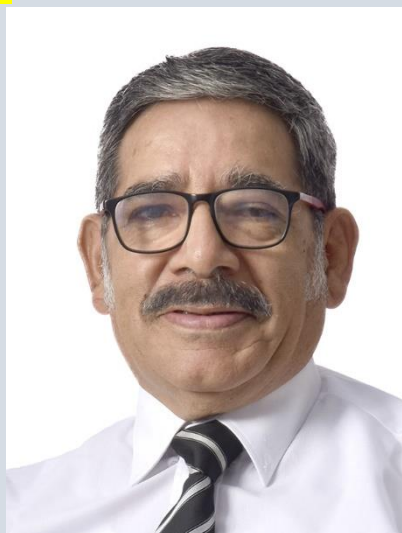


**Insectos:** Una vasta cantidad de insectos, incluyendo hormigas bala y mariposas morfo, son fundamentales para el ecosistema.

#### TURISMO



El turismo en el río Amazonas ofrece una variedad de actividades, como cruceros para explorar la selva, observación de fauna y flora, pesca de pirañas, y visitas a comunidades locales para conocer su cultura. También se puede disfrutar de caminatas por la selva, paseos en canoa y nadar con delfines rosados. El Amazonas es un destino ecológico y de aventura que puede ser visitado en Perú, Colombia y Ecuador, entre otros países.



Ing. Guillermo Infantes Espinosa  
Jefe de Seguridad

## TELEFONOS DE EMERGENCIA

Visión general creada por IA [https://clubaopip.com.pe/numero-de-la-policia-para-emergencia/#el\\_panorama\\_actual\\_multiples\\_numeros\\_de\\_emergencia\\_en\\_peru](https://clubaopip.com.pe/numero-de-la-policia-para-emergencia/#el_panorama_actual_multiples_numeros_de_emergencia_en_peru)

Los teléfonos de emergencia sirven para contactar rápidamente a los servicios de auxilio (policía, bomberos, ambulancias, protección civil) en situaciones de peligro inmediato o riesgo inminente, como un incendio, un delito, un accidente grave o una emergencia médica. Estos números, que varían por país (como el 911 en América o el 112 en Europa y otros lugares), están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, son gratuitos y facilitan una respuesta oportuna a las necesidades de las personas

en crisis.

Las emergencias ocurren cuando menos las esperamos y requieren que actuemos y pensemos rápidamente. Pero cada emergencia debe tratarse de una manera diferente. A continuación, se ofrece cierta información que debes tener en cuenta para estar preparado.

La vida diaria puede generar riesgos de diversos tipos para las personas. Situaciones inesperadas que pueden poner en condiciones difíciles y en las cuales seguramente no estamos preparados para apoyar a quienes pudieran sufrir este tipo de situaciones críticas y que podrían necesitar de nuestra ayuda inmediata.

Estas líneas de emergencia están creadas para que todo tipo de público pueda acceder a ellas dependiendo del tipo de emergencia que existe y además operan de manera inmediata.

Las llamadas de emergencia se hacen cuando existe una situación en la cual alguien que está lesionado o en peligro necesita ayuda inmediata.

Al llamar a cualquier número de emergencia, es fundamental mantener la calma y proporcionar información clara y concisa. Los datos esenciales incluyen: la ubicación exacta (dirección, referencias, puntos cardinales), el tipo de emergencia (robo, incendio, accidente, persona herida), una breve descripción de lo sucedido, y si hay personas afectadas. Escuchar atentamente las preguntas del operador y seguir sus instrucciones.

### TIPOS DE EMERGENCIAS POR LAS QUE LLAMAR

Se debe usar estos números cuando ocurra alguna de las siguientes situaciones:

- Emergencias médicas: Alguien se desmaya, tiene dificultades para respirar, sufre un ataque de apoplejía, o se ha desatado una crisis de salud grave.

- Incendios y desastres: Se ha declarado un incendio o hay una situación de riesgo natural o de protección civil.
- Delitos y seguridad: Si se es testigo de un delito, como un robo, o si uno se te encuentra en una situación de riesgo para su seguridad o la de otros.
- Accidentes de tráfico: Se ha sufrido o presenciado un accidente de tráfico importante.

#### CÓMO FUNCIONAN LOS TELÉFONOS DE EMERGENCIA

- Contacto rápido: Al marcar el número de emergencia local (como el 112 o 911), te conectas con un centro de operaciones que puede coordinar la ayuda necesaria.
- Despacho de recursos: El operador evalúa la situación y envía los recursos adecuados: policía, bomberos, ambulancia, o personal de rescate.
- Gratuidad y accesibilidad: Estos servicios son gratuitos y están diseñados para ser fáciles de recordar y marcar, garantizando el acceso a la ayuda en cualquier momento.

#### DIRECTORIO DE TELEFONOS DE EMERGENCIA.

Atención médica EsSalud (víctimas de violencia)	(01) 4118 000 opción 6
Denuncia contra la violencia familiar y sexual	100
Central Policial (Policía Nacional del Perú)	105
Policía de Carreteras	110
Infosalud (Ministerio de Salud)	113
Asistencia integral de la Defensoría del Pueblo	0800-15-170
Defensa Civil (INDECI)	115
Bomberos	116
Central única de denuncias del Ministerio del Interior	1818
Línea de hostigamiento y acoso sexual en el ámbito laboral	1819
La línea gratuita Aló SUTRÁN (en caso de vías inundadas)	0-800-12345
Fiscalía especializada en violencia contra la mujer y los integrantes del grupo familiar	0800-00-205
Sedapal	(01) 317-8000
Seguridad vecinal Lima y Callao:	
Lima	0-800-1-7000
Callao	(01) 429-2627
Luz del Sur	(01) 617-5000
Pluz (Enel)	(01) 517-1717
Cruz Roja Peruana	(01) 266 0481
Sistema de Atención Médica Móvil de Urgencia (SAMU)	106
Ambulancias de EsSalud en Lima	117
Alerta Médica (Privado)	(01) 416 6777
Clave Médica (Privado)	(01) 265 8783
Serenazgo (Lima)	(01) 318 5050
Serenazgo (Rímac)	(01) 500 4040
	(01) 500 4044

A nuestros compañeros y alumnos que en el mes de setiembre cumplen años:



Jimmy Zavala Grados  
Asistente Administrativo  
18 de setiembre



Víctor Morales Cabello  
Profesor de Matemática  
21 de setiembre



Liliana Aldazábal Melgar  
Directora  
24 de setiembre

MARIN YOHANN Airanna Hazel	3	2P
CENTENO ETO Alexia Natsumi	4	1S
CARO OCHOA Fabiana Alejandra	4	3S
ROJAS LOZANO Liam Cristopher	12	2P
FERNANDEZ TINEO Luhana Nicoll	13	5S
TORRES RUIZ Angela Orianna	14	5BP
PEÑA CAMAVILCA Abdiel Salim	15	4S
ORRILLO MORALES Zoe Sussette	16	3P
MENDOZA RUIZ Jeshua Rogelio	16	4S
VÁSQUEZ CASTRO Rafael Ignacio	17	1P
ALDANA REATEGUI Benjamín Kamill	17	4P
FARFAN MENCHOLA Micaela Abigail	18	1S
GUEVARA BARRIENTOS Maryhorie Anyhely	19	3S
HUAPAYA SALDARRIAGA Juan Carlos Mateo	21	2S
MENDOZA HUARAC Flavia Fernanda	22	2P
LOPEZ PIZARRO Angie Nicole	23	5AP
BALCAZAR MANRIQUE Jaeli Luana	23	5S
CONISLLA CHAHUAYA Briana Samantha	26	1S
REATEGUI INFANTES Danilo Jose	26	1S
BOCANEGRA MORE Jaeira Didiane	26	2S
CHACON GARCIA Mia Isabella	27	1P
AGUILA CESPEDES Arianna Elizabeth	28	4S
FLORES ROSAS Alexandra Mariel	29	2P
TOMAYLLA DENEGRI Felix Andre	29	2S
MENDOZA PALOMEQUE Oriana Valeska	29	3S



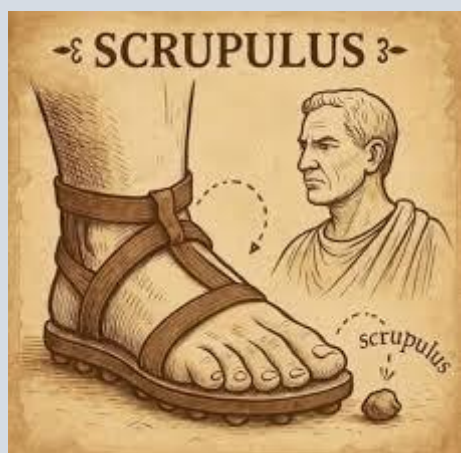
A TODOS ELLOS ¡FELIZ CUMPLEAÑOS ¡



No tener escrúpulos significa actuar sin conciencia moral ni dudas éticas, ignorando lo que es correcto o bueno según la sociedad, lo que lleva a una persona a actuar sin remordimientos y sin importar el bienestar ajeno para lograr sus propios objetivos.

Una persona sin escrúpulos no tiene reparos en pasar por encima de otros para obtener lo que quiere.

No se preocupa por el impacto de sus acciones en los demás, ni por si son correctas o incorrectas desde un punto de vista moral.



“Escrupuloso” es una de las palabras más fascinantes de nuestro vocabulario. Su definición primaria es: “una duda o vacilación que golpea a la conciencia de que algo está bien o mal.” “

¿Pero de dónde viene realmente esta palabra?

Scrupolo proviene del scrupulus latino, que literalmente significa “pequeña piedra puntiaguda”.

En la antigua Roma, los legionarios durante las marchas a menudo encontraban guijarros insidiosos en sus caligae (sandalias militares). Estas pequeñas piedras se quedan atrapadas entre la suela y el pie, causando una constante molestia.

En ese momento, el soldado tenía que hacer una elección difícil: soportar el dolor y seguir marchando, o detenerse para quitar el guijarro, pero arriesgándose a ser castigado por frenar a las tropas.

Mientras tanto, senadores, tribunos y otros hombres de poder viajaban cómodamente a caballo o en carro: no tenían guijarros que soportar.

Aquí es donde viene la idea de que la gente en el poder a menudo “no tiene escrúpulos”: no sienten la molestia moral que ralentiza a la gente común.



Con el tiempo, esa pequeña piedra se convirtió en un símbolo de conciencia: una duda interior que nos fastidia cuando algo no parece correcto.

Y así “tener escrúpulos” se convirtió en un signo de sensibilidad moral.

Al final del día, aquellos que no tienen escrúpulos ya ni siquiera sienten ese pequeño e incómodo guijarro de la ética en el zapato de la conciencia.

<https://mott.pe/noticias/este-nino-compro-295-almuerzos-para-otros-ninos-que-no-podian-pagarlo/>

A su corta edad, Cayden Taipalus ha demostrado tener un gran corazón al realizar uno de los actos más desinteresados e inusuales para su edad.

Los pequeños de 8 años, por lo general tienen un gran interés en jugar, pero había algo que molestaba a Cayden durante la hora de almuerzo y es, que muchos niños de bajos recursos no tenían dinero suficiente para comprar comida caliente. En una ocasión a un niño le negaron la comida y a cambio le dieron un pan con queso.



Un noche, se preguntó por qué algunos niños no recibían la misma comida. Tras enterarse de que era una política de la escuela, Cayden no la aceptó. Preguntó: "¿Qué puedo hacer para ayudar?".

El niño que asiste a la escuela primaria Challenger en la ciudad de Howell (Míchigan), se lo comentó a su mamá y así se les ocurrió solicitar ayuda a través de una página de donaciones llamada Fundrazr, pero esto tan sólo fue el inicio.

Con el apoyo de su madre, fundó "Pay It Forward: Ningún niño pasa hambre".

Clayden por su parte recicló botellas y latas en su vecindario para poder juntar más dinero, e invitó a sus familiares, amigos y vecinos a que se unieran a esta noble causa. De esta manera, él junto con la ayuda de cientos de personas lograron colectar dinero suficiente para poder comprar 295 almuerzos a sus compañeros de escuela que no podían permitirse comprar una comida saludable. Cayden recaudó más de \$14,000, suficiente para saldar la deuda del almuerzo de más de 300 estudiantes.

Cada mañana, Cayden entrega personalmente el dinero a cada escuela antes de ir a clase. Su primera donación fue de 64 dólares, algo que ese día pagó cerca de 150 comidas.

Pero su gran acto de bondad no termina aquí, la colecta de dinero fue un gran éxito, y el dinero restante fue depositado en las cuentas de los alumnos para que no vuelva a ocurrir que se queden sin comer algo rico y nutritivo.

Pero no se detuvo. Siguió adelante. Entregó cheques en mano. Escribió notas emotivas. Recordó al mundo que ningún niño merece avergonzarse por pasar hambre.

¿Su razón?

"Quiero asegurarme de que ningún niño pase por lo que pasó mi amigo".

Y así, un pequeño niño desencadenó algo grande.

Después de conocer la Casa de la Perricholi, nos encaminamos nuevamente por el Jirón Madera hasta el final del mismo, doblamos a la izquierda y nos encontramos nuevamente con el Mercado de Limoncillo (Revista La Voz del Espinosino Junio 2024).



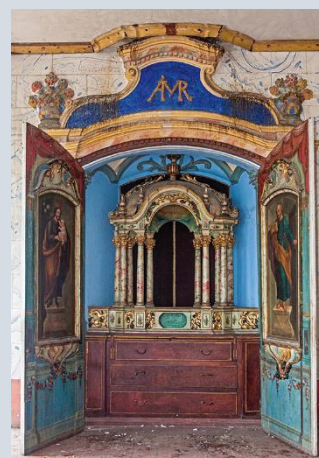
Seguimos por el Jirón Chira, cruzamos la Prolongación Tacna y nos encontramos frente a una hermosa edificación antigua (epoca colonial), llamada Quinta de Presa. La Quinta de Presa es una mansión de estilo rococó francesa en el Rímac, Lima, construida por la aristocracia local en el siglo XVIII, aunque existe un mito popular

que la vincula erróneamente con la Perricholi y el virrey Amat. La propiedad fue de Pedro Carrillo de Albornoz, en honor a su tía Isabel Carrillo de Albornoz y de la Presa, y ha tenido diversos usos, incluido el de cuartel militar y museo.

Esta maravilla arquitectónica, que combina los estilos Barroco Francés y Rococó, ofrece un fascinante vistazo al lujoso estilo de vida de la aristocracia limeña durante la Edad de la Ilustración. Como una de las joyas históricas de Lima, Quinta de Presa es un testimonio del rico patrimonio cultural y la grandeza arquitectónica de la ciudad.

La Quinta de Presa fue la casa solariega de la aristocrática familia Carrillo de Albornoz (Condes de Montemar) y Bravo de Lagunas (Condes de Monteblanco). Sin embargo, el nombre de la quinta se debe a su más conocida propietaria, Isabel Carrillo de Albornoz y de la Presa, hermana del 4° Conde de Montemar. Fue construida en el siglo XVIII, fuera del perímetro de las antiguas murallas de Lima, al otro lado del río Rímac. El inmueble es de estilo barroco francés o rococó, adaptado al clima de la capital y a las condiciones de los materiales de construcción.

En los planos de Lima de 1858 a 1950 inclusive, la parte posterior de la Quinta de Presa eran terrenos de cultivo, es decir la casa se orientaba a un uso campestre. Como dato curioso, el ingreso de la casa no se planeó como hoy la vemos, desde el callejón de Presa, sino que siempre fue lateral, desde el jirón Chira.





Es recién en el plano de 1896 en el que aparece tal callejón. Se dice que la casa fue construida por el virrey Amat para la Perricholi, sin embargo, esto dista mucho de ser verdad como lo cuenta el padre Ugarte en su monografía sobre la Quinta. Lo que no quita que el virrey, gran constructor, no haya participado de su diseño o que se haya juntado con Miquita en algún ágape en sus jardines y huertas.

La fecha de su origen es incierta, calculándose entre 1760 y 1786 y fue encargada por la familia Carrillo de Albornoz sobre unos terrenos que fungían de molino.

En 1846 se deshacen de la casa para que en 1920 la adquiriera el Estado, primero como sede del Escuadrón de Gendarmes de Caballería Guardia Lima, luego para la Guardia Republicana y hasta sirvió en alguna época (y apropiadamente) como Museo del Virreinato.



La casa tiene interesantes detalles como los espejos de agua del atrio, las molduras en la fachada, un oratorio retablo con puertas lienzo, los juegos de escalinatas y arquerías de la fachada posterior, etc.

El conjunto, con marcada influencia rococó, posee planta con forma de U en torno a un patio de ingreso cerrado por una arquería. En el centro, la casa principal de dos niveles; y tras ella, el huerto o jardín interior rectangular, rodeado por un muro de adobe. En el ala derecha, el molino y el almacén; y en el ala izquierda, el área de

servicio, con las viviendas destinadas a los criados y esclavos.

Fue declarado monumento histórico nacional en 1972.

Tras años de abandono, el Estado adquirió la mansión en 1920 y se iniciaron trabajos de restauración a partir de 1990, quedando el proyecto inconcluso por un tiempo, pero actualmente se busca su recuperación como espacio turístico y cultural.

Fue entregada en uso al Banco de la Vivienda, el cual mediante convenio con el Instituto Nacional de Cultura del Perú inició la restauración logrando que pudiera volver a mostrar el estilo afrancesado -en salones de juego, comedores y capilla- que lo hizo célebre. Fue Cuartel del Escuadrón de Gendarmes de Caballería "Guardia de Lima" (que por la reforma policial llevada a cabo por el presidente Augusto B. Leguía se convirtió en el Escuadrón de Caballería de Seguridad "Guardia de Lima") y el 5 de febrero de 1932 pasó a ser el Cuartel Nacional del Regimiento de Gendarmes de Infantería, Guardia Republicana del Perú y posteriormente sede del Museo de Arte Virreinal.

Este monumento histórico se encuentra actualmente bajo la administración del Ministerio de Cultura.



El español es una lengua muy rica y con un gran número de palabras para definir con lujo de detalles los conceptos de las cosas.

Existen palabras curiosas o extrañas para nombrar cosas que, a menudo están en nuestro entorno y que las vemos, pero, no sabemos cómo se llaman o no interesa saber su nombre.

El español es una lengua con más de 100 000 palabras, y si se incluyen acepciones, americanismos y otras variaciones pueden estar entre 190 000 a 300 000 variando los cálculos en las diferentes regiones y países donde se habla.

A continuación, mostramos algunas de esas palabras:

**VIBRISA:** Son pelos rígidos y sensoriales que funcionan como órganos táctiles para los animales, permitiéndoles percibir su entorno, detectar objetos y evaluar distancias, especialmente en condiciones de poca visibilidad. Los más conocidos son los bigotes del gato.



VIBRISA

**LETOLÓGICA:** Es la experiencia de no poder recordar una palabra que se “tiene en la punta de la lengua”. Proviene del griego "lethe" (olvido) y "logos" (palabra), y aunque es un fenómeno común y universal, puede aumentar por el estrés, la extenuación y la edad. Este estado se diferencia de una afasia porque no implica una lesión cerebral, sino una interrupción temporal en el acceso a la información dentro de la memoria.



ANTITRAGO

TRAGO

**TRAGO y ANTITRAGO:** El trago y el antitrago son dos protuberancias cartilaginosas en la oreja (pabellón auricular). El trago es una pequeña proyección anterior al conducto auditivo externo, mientras que el antitrago es otra protuberancia ubicada directamente enfrente del trago, detrás de la escotadura intertrágica. Juntos, ayudan a guiar las ondas sonoras hacia el oído y actúan como una barrera parcial contra cuerpos extraños.

**CORONA DE RELOJ:** Se trata de un pequeño botón o rueda que se encuentra en uno de los lados de la caja del reloj. Se utiliza para ajustar las funciones del mismo como la hora, fecha o cronógrafo. Al girar la corona en diferentes posiciones, se pueden realizar distintos ajustes al reloj.

**LÚNULA:** Parte blanquecina que suele aparecer en la base de la uña. Es frecuente que resalte más en los pulgares. Se forma principalmente en la raíz de



LÚNULA

la uña, en forma de medialuna y suele tener un color más pálido que el color de su lámina ungueal. La lúnula tiende a desaparecer en la senectud.

**CAFUNE:** Palabra del idioma portugués, usada principalmente en Brasil, que describe el acto de pasar suavemente los dedos por el cabello de una persona amada, como un gesto de cariño, consuelo o amor. Es una palabra única sin traducción directa a otros idiomas.



CRENCHA

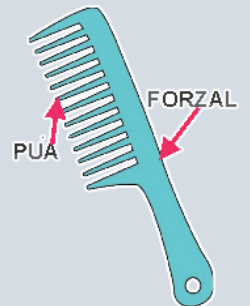
**CRENCHA:** Raya que divide el cabello en dos partes al separarlas con el peine.

**CAZCALEAR:** Término coloquial predominantemente andaluz, describe la acción de aparentar actividad mientras en realidad se evade el trabajo o la responsabilidad. Mucho más que simple pereza, implica una astucia, un disimulo, una forma de escabullirse de las obligaciones simulando diligencia.

**CARPANTA:** Voz coloquial que significa, según el Diccionario de la lengua española, "hambre violenta".

**ALCORQUE:** Hoyo o depresión excavado alrededor de la base de una planta o árbol para retener el agua de lluvia o de riego, permitiendo que llegue a las raíces. En zonas urbanas, el alcorque es una estructura o hueco rodeado de un borde que protege las raíces del árbol del tráfico peatonal y vehicular, y está hecho de diversos materiales como caucho, hormigón o resinas.

**PÚA:** Cada uno de los "dientes" del peine que sirven para arreglar, desenredar y limpiar el cabello o componer otras fibras. Las púas se extienden desde una banda o tira maciza llamada forzal.



**LUQUETE:** Rueda de limón o naranja que se echa en el vino para que tome de ella sabor.

**ÓBELO (÷):** Es un símbolo que consiste en una línea horizontal con un punto encima y otro debajo, que se usa tradicionalmente para representar la progresión aritmética y, a veces, la división. También se le conoce como lemnisco. Históricamente, en la antigüedad clásica, un signo similar (un guion) se usaba para marcar pasajes dudosos en textos.



HERRETE

**HERRETE:** Terminaciones de metal o plástico que se pone a los pasadores, cordones, cintas, etcétera, para que puedan entrar fácilmente por los ojillos del calzado.

**FOSFENOS:** Fenómeno caracterizado por la sensación de ver manchas luminosas que está causado por la estimulación mecánica, eléctrica o magnética de la retina o corteza visual. Un ejemplo de fosfeno son

los patrones luminosos que se ven al frotar los párpados con bastante presión. Los fosfenos son un fenómeno entóptico (cualquier percepción visual que se origina dentro de los propios ojos o el cerebro, como los puntos móviles que se ven en el cielo azul)

## NOS DIVERTÍAMOS MUCHO CON TAN POCO

Según la IA los juegos tradicionales son actividades lúdicas que se transmiten de generación en generación, no requieren materiales sofisticados, y forman parte del patrimonio cultural de una comunidad. Ejemplos comunes incluyen la rayuela (mundo o avión), el escondite, saltar a la soga, el juego de la silla, y el uso de objetos como el trompo o las canicas. Estos juegos fomentan habilidades físicas y sociales, la cooperación y el compañerismo, y permiten el desarrollo cultural y emocional de los participantes.

### LINGO



Muchos escolares actuales se sorprenderían al saber que sus padres, sus abuelos y quizá sus bisabuelos solían jugar este juego que requería de una gran habilidad, resistencia física, coordinación, el equilibrio y la fuerza física en los niños.

El juego consiste en saltar sobre la espalda de otro participante del juego.

En el juego pueden participar tres o más personas. Mientras existían mas participantes, el juego era mas emocionante.

Se hace un sorteo para elegir al “chantado”, que es el participante sobre el que saltaran los otros.

El “chantado”, se coloca en posición de “caballito” apoyando las manos en el suelo o en sus rodillas y bajando la cabeza lo más posible.

Si el “chantado” tiene más edad y tamaño se puede hacer de pie, doblando la espalda y apoyando los codos sobre los muslos.

Los demás jugadores hacen una fila a unos cinco metros del “chantado”.

Comienza el primero de la fila diciendo el nombre de la variante del juego (normal, pirámide, patadita, etc.) luego salta apoyando sus manos sobre la espalda del “chantado”, abriendo las piernas tratando de no tocarlo.

Cuando uno de los saltarines no puede completar el salto o se cae, pierde y se convierte en el nuevo “chantado”, y el antiguo toma su lugar en la fila.

El juego tenía un inicio y no se sabía cuánto iba a durar. A veces comenzaba en la tarde y terminaba muy entrada la noche o cuando se escuchaban las voces de los padres llamando a los hijos a que “entren a la casa”.

Lo emocionante del juego es que existían variaciones y dificultades a lo largo del mismo, no era un simple pasar sobre la espalda del “chantado”.

- **MANO VOLTEADA:** Saltar apoyando los dorsos (no las palmas) de las manos sobre la espalda del “chantado”



- **PATADITA:** Consistía en saltar sobre el “chantado” pegando una pequeña patada en el trasero. El que no lo hacía perdía y tomaba el lugar del “chantado”.
- **CRECIENTE:** Cuando todos pasaban, el “chantado” aumentaba la altura, hasta que hubiera alguno que no podía pasar.
- **PELLIZQUITO SECRETO:** Cuando saltaba el primero, se llevaba al “chantado” a un lugar un poco más lejos y lo pellizcaba en una parte del cuerpo. Así lo hacía el resto de los participantes. Al final cuando habían saltado (y pellizcado) todos, el “chantado” decía quien era el que más se había alejado del lugar original, y éste perdía.
- **MACHETE:** Era saltar apoyando la parte lateral de las manos sobre la espalda del “chantado”, el que no lo hacía perdía.
- **PALMADA:** Saltar sobre el “chantado” dando un golpe con las palmas sobre la espalda, el siguiente debía saltar haciendo lo mismo, pero, el golpe debía ser mas despacio y así sucesivamente. Al final el “chantado” debía decir si alguno de los participantes lo había golpeado más fuerte que su antecesor y éste (el que golpeó más fuerte) perdía.



en el lugar donde había caído; saltaba el segundo y también se quedaba en el lugar, así se hacía con todos. Se trataba de que al caer no tocara a ninguno de los participantes. Si alguno tocaba a cualquiera, perdía.

- **LLANERO SOLITARIO:** Saltar solamente apoyando una mano.

- **LA PIRAMIDE:** En este desafío el “chantado” se ponía de pie dando la espalda a los otros. Los participantes tenía que saltar apoyando sus manos en los hombros del “chantado”.

- **LA CAMA:** Consistía en saltar y ponerse al lado del “chantado” y al que le tocaba después tenía que hacerlo por sobre los dos chantados y ponerse al lado. El que seguía debía saltar por sobre los tres y así sucesivamente. Perdía el que ya no podía saltar limpiamente por sobre todos los que estaban chantados.
- **DEL CIELO CAYÓ UN BOMBÓN:** Al saltar el participante, se sentaba en la espalda del “chantado”.





¿Puedes encontrar el panda?



¿Cuál es el número que se debe colocar en el casillero vacío?

El número que falta es:

4			
9	5		
20	11	6	
50	30	19	

- a. 7
- b. 8
- c. 13
- d. 16

¿Cuánto vale C?

$$\begin{aligned}
 D + A &= 50 \\
 A + A + A &= 120 \\
 D + C &= 35 \\
 C &= ?
 \end{aligned}$$

**¿Puedes abrir la cerradura?**

**EL CÓDIGO**



**6 8 2** Un dígito es correcto y está en su lugar.

**6 1 4** Un dígito es correcto, pero no está en su lugar.

**2 0 6** Dos dígitos son correctos, pero no están en su lugar.

**7 3 8** Ningún dígito es correcto.

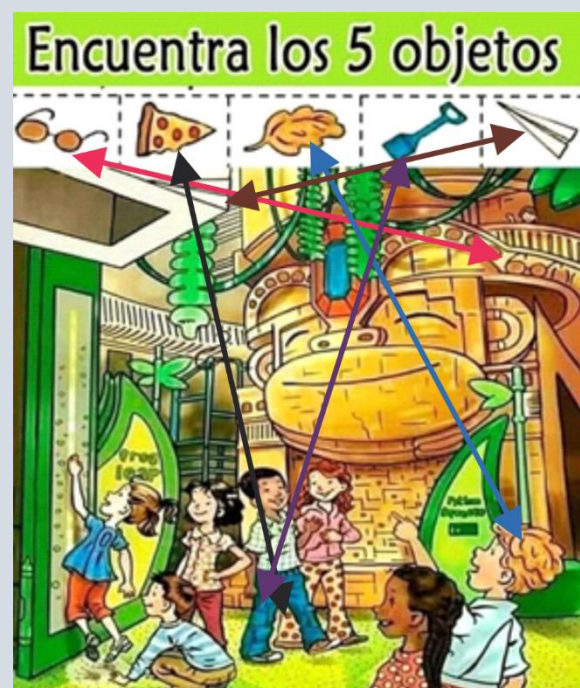
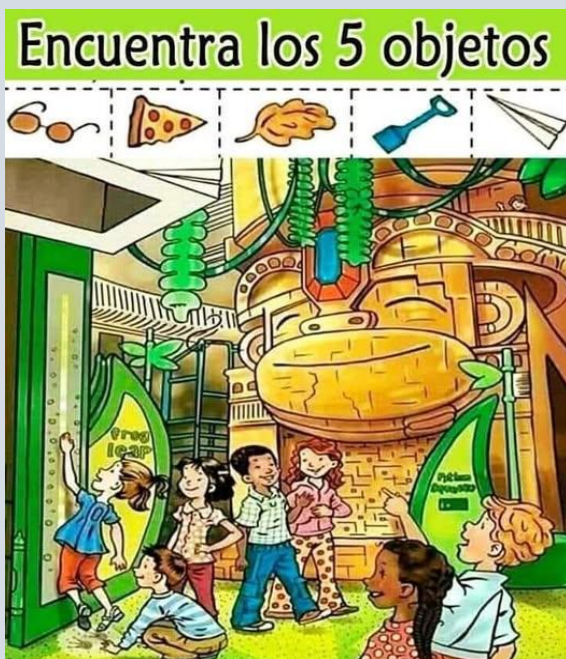
**8 7 0** Un dígito es correcto, pero no está en su lugar.



- Comenzamos con la quinta indicación: no son correctos el 7, 3 y 8
- Entonces por la sexta indicación el 0 (cero) es correcto, pero en otra posición.
- Por la primera indicación el 6 o el 2 es correcto y está en su ubicación, pero en la segunda podemos ver que el 6 no es correcto (no está en su lugar).
- Entonces el 2 es correcto y está en su lugar. También el 0 es correcto.
- Por la tercera y la sexta indicación podemos determinar que el 0 va en primer lugar.
- Entonces tenemos 0 - 2, falta el centro
- Por la segunda indicación podemos determinar que el 1 no es correcto, pues el número que falta debe estar en la posición central.
- Entonces el número faltante es el 4.

0	4	2
---	---	---

El carro número 3 debe retroceder, al hacerlo, pueden avanzar el 1 y el 2, luego el 4 y el 5, después el 6 y 7 y por último el carro 3



**La Voz**  
*del Espinosino*  
**AÑO 2 / N° 7 SETIEMBRE 2025**

## Contenido

<b>F</b>	FESTIVAL FOLKLÓRICO ESPINOSINO .....	3
<b>E</b>	EDITORIAL .....	8
<b>D</b>	DECÁLOGO DEL BUEN ESTUDIANTE .....	9
<b>N</b>	NUESTROS VALORES / RESPETO .....	20
	CARÁCTERÍSTICAS DEL RESPETO .....	21
	TIPOS DE RESPETO .....	22
	¿CÓMO SE EXPRESA EL RESPETO? .....	23
	IMPORTANCIA DEL RESPETO .....	23
<b>C</b>	CUENTOS ANIMADOS .....	24
	Inculcando Valores XII .....	24
	“EL VALOR DE LAS COSAS” .....	24
	“EL VIEJO Y LA SONRISA” .....	25
<b>N</b>	NUESTROS ALUMNOS ESCRIBEN .....	27
	REPORTAJE: HUÁNUCO “La ciudad de la Eterna Primavera” .....	27
	EL CAMBIO CLIMÁTICO .....	29
	PERÚ FRENTE AL CAMBIO CLIMÁTICO .....	29
	UN DESAFÍO AMBIENTAL Y HUMANO: PERÚ CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO .....	30
	ACCIONES PARA LA MITIGACIÓN DEL CAMBIO CLIMÁTICO .....	32
	¿CÓMO ESTARÁ LA TIERRA EN 50 AÑOS (VIDEO) .....	34
<b>R</b>	RINCON POÉTICO ESPINOSINO .....	35
<b>N</b>	NUMEROS ANTERIORES .....	40
<b>C</b>	CUENTO - “Mi Mochila No Es de Este Mundo” .....	41
<b>S</b>	SALUD .....	42
	CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD DEL APARATO LOCOMOTOR .....	42
	CUIDADO DEL SISTEMA ESQUELÉTICO .....	42
	COMPONENTES DEL SISTEMA ESQUELETICO .....	42
	FUNCIONES DEL SISTEMA ESQUELETICO .....	43
	CUIDADOS DEL SISTEMA ESQUELETICO .....	43
<b>N</b>	NUESTRA HISTORIA .....	46
	El año 1987 EN EL MUNDO .....	46
	En el Perú .....	51
	EN NUESTRO COLEGIO .....	52



<b>E</b> EL CALENDARIO CIVICO .....	53
SEMANA DE LA EDUCACIÓN VIAL.....	53
DIA DE LOS DERECHOS CÍVICOS DE LA MUJER .....	54
DÍA INTERNACIONAL DE LA ALFABETIZACIÓN.....	54
DIA MUNDIAL POR LA PAZ.....	55
DIA DE LA PRIMAVERA Y LA JUVENTUD .....	55
DIA MUNDIAL DE LOS MARES.....	55
<b>N</b> NATURALEZA .....	56
MARAVILLAS NATURALES DEL PERÚ. RIO AMAZONAS.....	56
CURSO DEL RÍO .....	57
AFLUENTES DEL AMAZONAS .....	58
FLORA Y FAUNA DEL AMAZONAS .....	59
TURISMO.....	61
<b>S</b> SEGURIDAD .....	62
TELEFONOS DE EMERGENCIA .....	62
TIPOS DE EMERGENCIAS POR LAS QUE LLAMAR.....	62
CÓMO FUNCIONAN LOS TELÉFONOS DE EMERGENCIA .....	63
DIRECTORIO DE TELEFONOS DE EMERGENCIA.....	63
<b>F</b> FELICITACIONES.....	64
<b>I</b> INTERNET ME LO CONTÓ.....	65
NO TENER ESCRÚPULOS .....	65
HISTORIAS QUE INSPIRAN .....	66
¿QUÉ HAS HECHO POR TU PRÓJIMO? .....	66
<b>N</b> UESTRO RIMAC .....	67
LA QUINTA PRESA.....	67
<b>D</b> ICCIONARIO .....	69
NOMBRES RAROS DE COSAS COMUNES .....	69
<b>N</b> OS DIVERTÍAMOS MUCHO CON TAN POCO .....	71
LINGO.....	71
<b>R</b> ETOS.....	73
RESPUESTAS ANTERIORES .....	74



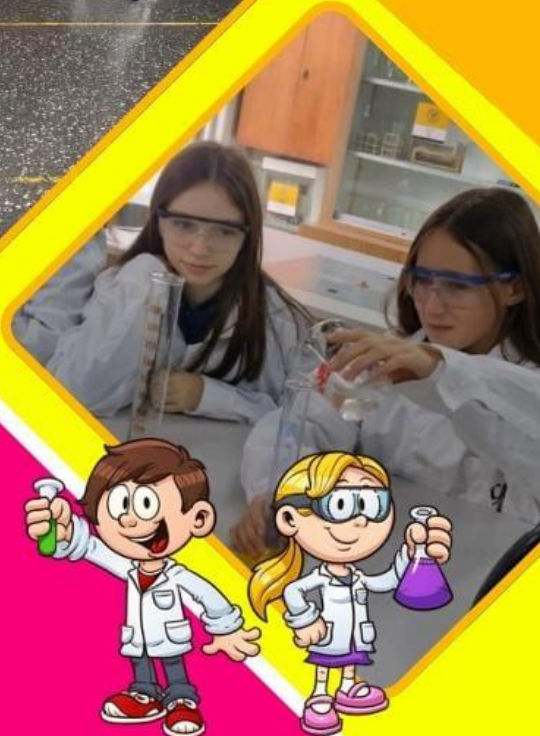
**57 años "Contribuyendo con la  
Educación en el Rimac"**

# **INSCRIPCIONES ABIERTAS 2026**

## **Te ofrecemos:**

**PRIMARIA - SECUNDARIA**

- CLASES DE ROBÓTICA, TAEKWONDO, DANZAS, FLAUTA DENTRO DE LA CURRÍCULA PEDAGÓGICA.
- AULAS EQUIPADAS.
- LABORATORIO DE CIENCIAS.
- LABORATORIO DE CÓMPUTO.
- AULA DE INNOVACIÓN.
- FESTIDANZAS, OLIMPIADAS, VISITAS DE ESTUDIO.
- VACACIONES ÚTILES.
- INGLÉS - FRANCES
- NUESTROS EX-ALUMNOS OCUPAN LOS PRIMEROS PUESTOS EN LAS UNIVERSIDADES.
- CONTROL DE ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD CON RELOJ BIOMÉTRICO.
- SEGURIDAD Y VIGILANCIA PERMANENTE.
- AMPLIA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA.
- DOCENTES TITULADOS, ALTAMENTE CAPACITADOS.
- FORMACIÓN HUMANÍSTICA Y CIENTÍFICA
- ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS EN LA PLATAFORMA PERÚSCHOOL - CIBERESPINOSA.
- PROYECTO DE MEDIO AMBIENTE
- ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO PERMANENTE.
- DESARROLLO DE LA CURRÍCULA COMPLETA EN TODAS LAS ÁREAS.
- EVALUACIÓN PERMANENTE.
- BRIGADAS DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y GESTIÓN DE RIESGOS DE DESASTRES.
- CERTIFICADO DE DEFENSA CIVIL VIGENTE.



DIPLOMAS A LA EXCELENCIA EDUCATIVA  
OTORGADOS POR:



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DEL PERÚ



VICERRECTORADO  
DE INVESTIGACIÓN



UTILIZAMOS RECURSOS  
DIGITALES EDUCATIVOS :  
KAHOOT, SOCRATIVE, CANVA,  
MENTIMETER, QUIZZZ

**Vacantes  
Limitadas**

**Av. Ricardo Bentín N° 570 - Rímac**

**Telf. : 719 8343 Anexo: 100 / 111**

**www.espinosa.edu.pe / colegio@espinosa.edu.pe**





**SUNQWAM  
TUSUYKUSUN**

**BAILAMOS  
CON EL CORAZÓN**