

DIGITAL
La Voz

del Espinosino

REVISTA INSTITUCIONAL DE LA IEP

"ENRIQUE N. ESPINOSA"

Felices **Fiestas** **Patrias**

*Parlez-vous
français?*

Pag. 3



AÑO 2 N° 5
JULIO 2025

Pag. 3

Perú FELICES FIESTAS Patrias



LA VOZ DEL ESPINOSINO (DIGITAL)

Revista Institucional de la IEPr ENRIQUE N. ESPINOSA DIOSES

JULIO 2025 N° 05 / 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:

- Sra. Rosa Infantes Espinosa
- Luana Valentina Baila Puicón 2° grado de primaria
- Sofía Mikella Gonzales Rosel 2° grado de primaria
- Luhana Nicoll Fernández Tineo Alcaldesa escolar 2025

GRANDES NOVEDADES

3

Nuestro colegio siempre está en la búsqueda de programas, técnicas, herramientas, instrumentos que nos permitan cada vez más alcanzar niveles altos de Calidad Educativa.

Y es que nuestros docentes y administrativos están siempre preparándose para brindar a la comunidad educativa rimense productos de alta calidad.

Por ello, nuestra currícula escolar contiene TODOS los temas de aprendizaje que las autoridades de educación diseñan cada año.

Nosotros tenemos como norma SIEMPRE DAR UN POCO MÁS, y este modelo lo aplicamos en todas las actividades educativas y administrativas que desarrollamos.

Enfocados en esta premisa (dar un poco más), a partir del segundo semestre del año (agosto – diciembre) a los alumnos de algunos grados de primaria se les enseñará el IDIOMA FRANCÉS adicionalmente al inglés que estamos enseñando de hace muchos años.

Es nuestro deseo que, a partir del próximo año, la enseñanza de este nuevo idioma sea aplicada a todos los alumnos del colegio, lo

que nos convertirá en EL PRIMER COLEGIO TRILINGÜE DEL RÍMAC (¿de Lima, del Perú?).

Otra de las novedades para el próximo semestre es la enseñanza de música, también para algunos grados de primaria.

Así mismo, se vienen haciendo las coordinaciones necesarias para que este nuevo curso sea integrado a la currícula escolar de todo el colegio a partir del próximo año.

El programa, presentado a las autoridades educativas del colegio, incide en la exigencia de contar con alumnos que “no aprendan de oído” sino que adquieran todas las técnicas y conocimientos necesarios para tocar instrumentos musicales. Es decir, nuestros alumnos aprenderán a “leer” música.

El objetivo principal de estos nuevos programas es darle a nuestros niños y jóvenes, las herramientas necesarias para poder enfrentarse, con muchas posibilidades de éxito, a los nuevos requerimientos de éste cada vez más competitivo mundo.

El colegio Enrique N. Espinosa, nuevamente se va a ubicar a la vanguardia de las instituciones educativas distritales y provinciales.



“Somos libres, seámoslo siempre y antes niegue sus luces el sol, que faltemos al voto solemne que la Patria al Eterno elevó”, son los versos del coro del Himno Nacional del Perú.

Este 28 de julio nuestra Patria cumple 204 años desde que el General José De San Martín pronunció las memorables palabras: “DESDE ESTE MOMENTO, EL PERÚ ES LIBRE E INDEPENDIENTE, POR LA VOLUNTAD GENERAL DE LOS PUEBLOS Y POR LA JUSTICIA DE SU CAUSA QUE DIOS DEFIENDE. ¡VIVA LA PATRIA!, ¡VIVA LA LIBERTAD!, ¡VIVA LA INDEPENDENCIA!” con las que decretaba nuestra liberación del yugo español. No más esclavitud, no más pobreza, no más explotación, no más desigualdad, no más discriminación, no más injusticias, no más corrupción, no más robos, no más violencia.

Han pasado 204 años y ninguno de esos “no más” se ha cumplido o se ha llegado a cumplir mínimamente.

Seguimos siendo esclavos de nuestros defectos y limitaciones. Sigue habiendo pobreza, sobre todo en los lugares apartados de las ciudades.

En nuestro país hay “pocos que ganan mucho y muchos que ganan poco”.

Las oportunidades de mejoras educativas, sociales y/o económicas no son iguales para todos. La discriminación, las injusticias, los robos, la corrupción y la violencia están en una situación de crecimiento constante.

¿Cuándo seremos realmente libres?

Cuando cada uno haga su trabajo a conciencia, cuando cumpla con sus funciones en forma correcta y entregando todo de sí. Cuando entreguemos siempre un poco más en el cumplimiento de nuestras funciones sin, hacer sólo lo necesario para cumplir con la tarea encomendada.

Hagamos los esfuerzos necesarios para que nuestra querida Patria sea no sólo libre e independiente, sino también próspera, solidaria, justa, honesta y sin corrupción.

¡VIVA EL PERÚ!

El 6 de julio se celebró el Día del Maestro. Se eligió esta fecha pues el 6 de julio de 1822, el general José De San Martín determinó la creación de la primera Escuela Normal de Varones del Perú. Se estableció una base formal para la educación en el Perú y se dio paso a una generación de profesionales dedicados a construir un futuro mejor.

Recién en 1876 se creó la primera Escuela Normal de Mujeres, por la congregación religiosa Sagrado Corazón de Jesús, a pedido del entonces presidente Manuel Pardo y Lavalle.

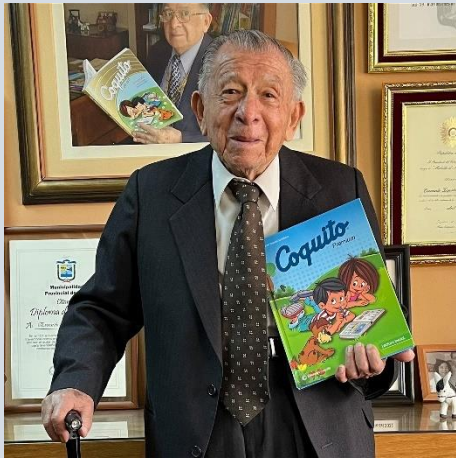
En esta fecha se rinde un justo homenaje a esos hombres y mujeres que son los pilares más importantes de la sociedad, que tienen gran importancia en el desarrollo del país, participando activamente en la formación de ciudadanos responsables y el fomento del pensamiento crítico en las nuevas generaciones.

¡FELIZ DÍA MAESTRO Y GRACIAS POR TU TRABAJO!

HOMENAJE AL MAESTRO

EVERARDO ZAPATA SANTILLANA

Gracias al libro “Coquito”, más de 40 millones de niños de todo el continente americano, aprendieron a leer y escribir. El autor, Everardo Zapata Santillana, es un profesor arequipeño que sigue ejerciendo su profesión como educador.



El Maestro Everardo Zapara Santillana nació en el Distrito de Cocachacra del valle del Tambo en la provincia de Islay, Arequipa, 15 de agosto de 1926. Su madre falleció cuando era joven y creció solo, con un sacerdote al cuidado de él. Desde pequeño sintió el llamado por la docencia y la investigación, por lo que decidió estudiar en el Instituto Superior San Juan Bautista de La Salle, donde egresó como maestro de educación primaria.

Everardo Zapata Santillana, no siempre estuvo destinado a ser maestro. Inicialmente, sus aspiraciones se dirigían al camino de la sastrería; sin embargo, su pasión por la educación y la investigación lo llevó a abandonar este oficio y dedicarse por completo a ser maestro de educación primaria.

Su historia es un testimonio de cómo un cambio de rumbo puede desencadenar un impacto profundo en su vida personal, profesional y en la educación y el aprendizaje infantil.

Durante el gobierno del doctor José Luis Bustamante y Rivero, en 1947 fue enviado por el gobierno para crear una escuela, la N.º 9638, en donde observó que los métodos de enseñanza de lectura que entonces se empleaban no resultaban adecuados.

En el colegio de Punta Bombón, en Islay, Arequipa, utilizó métodos anglo-franceses. Solo algunos niños, los más talentosos de la clase, aprendieron a leer, pero con mucho esfuerzo del profesor.

Por esos motivos se decidió a buscar un método más sencillo.

En Punta de Bombón, fundó una escuela de primer grado en 1952 que ahora lleva su nombre. Ahí nació la idea.

Fue así como dedicó siete años al diseño de su propio método de lectura, el cual publicó en 1955 bajo el nombre de "Coquito". Esta primera edición tuvo una tirada de 5 000 ejemplares que se agotaron rápidamente. Como anécdota, el propio autor expresó en una entrevista cómo fue que se inspiró para darle un nombre a su obra:



«Una noche soñé que yo tenía un hijo y se llamaba Coquito, cuando desperté agarré el libro y lo bauticé en el lavador de mi cuarto».

Coquito llegó a vender hasta 720 000 ejemplares al año, distribuyéndose por varios países de Hispanoamérica y del cual se han publicado 52 ediciones. El libro de texto sigue teniendo presencia en quince países, además de Perú, entre los que se encuentran Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, España, Paraguay, México, Uruguay y Venezuela. Además, adaptado al sistema Braille, en Uruguay.

Ya como profesor, decidió apostar por el método anglo francés y comenzó a elaborar separatas con sesiones de aprendizaje que eran corregidas, cada 15 días, con el apoyo de maestros de algunas escuelas del valle de Tambo.

Un día, luego de exponer el método anglo francés ante un supervisor educativo, éste sugirió que el trabajo no debía quedarse solo en separatas; más bien, debía prepararse un libro para ser utilizado oficialmente en toda la provincia arequipeña de Islay.

El profesor Zapata pensó que para que los niños aprendan a leer y escribir, era necesario acompañarlos con imágenes, además de oraciones simples que permitan contextualizar con otras palabras. Comenzó con palabras del entorno familiar y de pronunciación diaria.



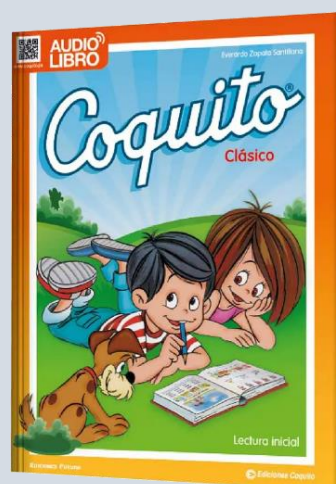
“Mi mamá me mima”: La lección de mamá es la primera palabra después de las vocales; luego utilizó papá, que tiene que ver con el entorno diario del niño.

Ruth su esposa, le dio cinco hijos, cuatro hombres y una mujer, que aprendieron a leer con Coquito. Tiene diez nietos, cinco varones y

cinco mujeres, y todos aprendieron a leer con Coquito, según cuenta el profesor Everardo Zapata.

La primera edición de Coquito salió en su octavo año como docente, en 1955. El editor sólo quiso imprimir 2 mil ejemplares, Zapata quería que se publiquen 20 mil. La opinión favorable de los maestros hizo que el editor se animara a imprimir 5.000 más. En mayo, se reimprimieron otros 5.000 que se agotaron. En la actualidad, sólo en el Perú se vende medio millón de ejemplares, cada año. A nivel internacional 37 millones de niños han aprendido a leer con Coquito.

Zapata es también autor de más de 60 materiales de enseñanza para inicial y primaria.



A lo largo de su trayectoria, Everardo Zapata recibió importantes reconocimientos. En 2004, el Gobierno peruano le otorgó las Palmas Magisteriales en el máximo Grado de Amauta.

En 2022 recibió el reconocimiento del Ministerio de Cultura.

La Municipalidad Provincial de Arequipa Medalla de Oro, Medalla de la Cultura, lo designó como «Hijo Predilecto de la Ciudad» y Patrimonio Cultural de la Ciudad.

La Universidad Católica Santa María lo nombró Profesor Honorario.

La Dirección Regional de Arequipa le otorgó la Medalla de Oro.

La empresa Coca Cola Servicios de Perú le dio el premio anual de «Educación 2006».

El Sistema de Seguridad y Bienestar Social del Magisterio (DERRAMA MAGISTERIAL) le concedió la Medalla de Honor «José Antonio Encinas».

Recibió Diploma y Medalla de La Libertad por el Gobierno Regional de La Libertad.

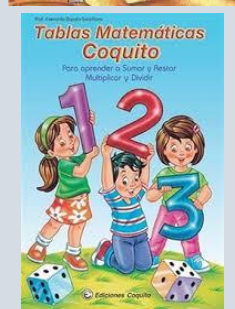
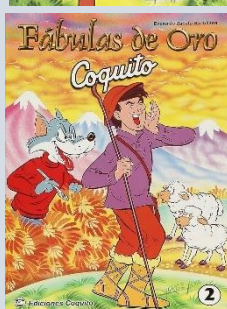
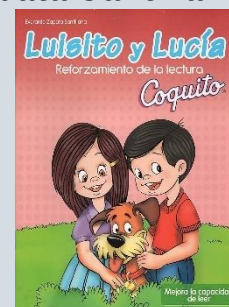
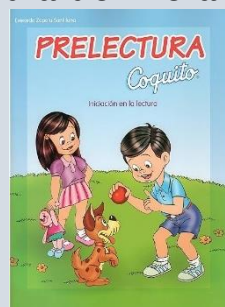
El Congreso de la República le confirió la Medalla de Oro en el Grado de Oficial La Universidad Alas Peruanas le otorgó Diploma de Reconocimiento.

La Municipalidad de Mejía (distrito de la provincia de Islay), lo condecoró con la Medalla de la Ciudad.



El Ministerio de Cultura declaró a la primera edición del libro 'Coquito', de 1955, como patrimonio cultural del Perú, la cual contenía ilustraciones de Raúl Tamayo Calderón y Víctor Valdivia Miranda. A través de la resolución publicada en El Peruano, se reconoce la

importancia histórica y pedagógica de la obra de Everardo Zapata Santillana.



Van plateando tus cabellos muchas penas,
más sencillo tú las quieres esconder
porque tu alma no mezquina sacrificios,
se da entera y aún siguiera dando más.

Al conjuro de tu sombra surgen luces,
surgen pueblos, surgen ciencias por doquier
y tu aliento siempre amante no lo mancha
ni la envidia ni el ingrato proceder

CORO

! Maestro, Maestro! Te clama
quien hoy necesita, tu firme sostén
y si tu salud se quebranta,
muy pronto esa planta se olvida de ti.

¡Levanta tu frente hasta el cielo ¡
con amplia sonrisa no temas luchar,
sereno prosigue sembrando,
que el Señor es justo y Él te premiará
sereno prosigue sembrando,
que el Señor es justo y Él te premiará.

Quienes te aman ¡Oh Maestro ¡te saludan
se lamentan del mezquino proceder
se esas almas que traicionan juramentos
prometieron muchas cosas sin cumplir.

El Maestro de los cielos te contempla,
te bendice por tu afán de sembrador,
tus cosechas terrenales nada valen
ante el cielo que Jesús te ofreció.

CORO

! ¡Maestro, Maestro! Te clama
quien hoy necesita, tu firme sostén
y si tu salud se quebranta,
muy pronto esa planta se olvida de ti.

El profesor Enrique Napoleón Espinosa Dioses nació el 15 de julio de 1893 en el distrito de La Huaca (*) en la provincia de Paita del departamento de Piura. Revisando los diarios encontramos en el diario Correo un artículo escrito por el Dr. Idel Vexler (**) sobre el bicentenario de este distrito norteño.

Escribo sobre mi pueblo natal “Santa Ana de La Huaca” porque el próximo sábado 21 de junio cumple un bicentenario de su creación como distrito en época que se consolidó la Independencia del Perú.

En este distrito nací, estudié mi primaria, volvía de vacaciones en secundaria, superior y comencé mi carrera en Talara. Fueron vivencias inolvidables hace más de 55 años, cuando no había electricidad, pavimento, agua y desagüe, telefonía, pistas y veredas: No existía educación inicial, secundaria y superior. Lo que ahora sí lo hay, felizmente. Tengo recuerdos con amigos entrañables como Sixto Talledo (músico y futbolista-QEPD) y jugadores como Jani Vargas, José Pinday, José Mogollón, etc. Pero, también está en nuestro reconocimiento el escritor Pablo Enrique Medina, el prestigiado coronel Víctor Revoredo, Jaime Sarango reconocido museólogo, así como sus hijos históricos Luciano Castillo (fundador del Partido Socialista) y Luis F. Agurto (escultor de los héroes de las plazas principales de Lima). Saludo, en esta ocasión al alcalde, regidores, autoridades, familiares, amigos y vecinos del distrito.

Nunca me desligué y despreocupé de sus lugares, gente y necesidades. Inclusive cuando fui director de Primaria y Secundaria, viceministro de Educación (9 años) y ministro de Educación. Por ello, cómo podría no estar cercano en estos días junto a todos los que somos de La Huaca, que estamos viviendo comunitaria y patrióticamente ya con alegría el bicentenario de nuestro distrito. Mi autoestima, identidad, sentimientos y vivencias me conmueven más que nunca y no puedo dejar de decirlo. Lo viviremos juntos. Todo lo escrito puedo hacerlo por la gentileza de Correo, a cuyo director y editores de provincias agradezco.

() El distrito de La Huaca es uno de los siete que conforman la provincia de Paita ubicada en el departamento de Piura en el norte del Perú. Limita por el norte con los distritos de Amotape, Tamarindo y la provincia de Sullana; por el sur con la provincia de Piura; por el este con la provincia de Sullana y; por el oeste con los distritos de Paita y El Arenal. Desde el punto de vista jerárquico de la Iglesia católica, forma parte de la arquidiócesis de Piura.*

Fue creado mediante Decreto del 21 de junio de 1825, dado por el Libertador Simón Bolívar.

*(**) El profesor Idel Vexler es educador, especialista en política y gestión de la Educación, así como en currículo y evaluación. Asimismo, es el único peruano vivo que posee las tres condecoraciones de Palmas Magisteriales en grados de Educador (1990), Maestro (2002) y Amauta (2017).*

Visión general creada por IA

<https://concepto.de/honestidad-2/>

<https://veracruz.anahuac.mx/licenciaturas/blog/la-honestidad-clave-para-el-desarrollo-personal-y-profesional>

<https://prepaenlinea.sep.gob.mx/honestidad-academica-un-valor-esencial/>

La honestidad es un valor humano fundamental que se refiere a la cualidad de decir la verdad, actuar con integridad y ser sincero en todas las acciones y relaciones. Implica coherencia entre lo que se piensa, se dice y se hace, y es la base de la confianza y el respeto en la sociedad.



Según la Real Academia Española (RAE), se define como la cualidad de honesto, que implica ser decente, decoroso, pudoroso, razonable, justo, honrado y recto. También se relaciona con la honradez, integridad, rectitud, nobleza, decencia, dignidad, bondad y probidad. Además, se vincula con la decencia, pudor, recato, virtud, honor, compostura, castidad y vergüenza.

Según la página concepto.de, la honestidad es la cualidad que tiene una persona que no engaña a otra o que dice la verdad. Ser honesto significa actuar con sinceridad y mostrar respeto hacia los demás y hacia uno mismo.

Significado de la honestidad:

- Decir la verdad: La honestidad implica ser sincero y no mentir, incluso cuando la verdad pueda ser difícil de aceptar.
- Actuar con integridad: Ser honesto significa actuar de acuerdo con principios éticos y morales, sin ceder a la tentación de hacer trampa o engañar.
- Ser transparente: La honestidad implica ser abierto y franco en las relaciones, evitando la manipulación o el ocultamiento de información.
- Responsabilidad: Una persona honesta asume la responsabilidad de sus actos y errores, sin buscar excusas o culpar a otros.

Importancia de la honestidad:

La honestidad abarca la integridad en nuestras acciones y decisiones, la transparencia en nuestras comunicaciones y la sinceridad en nuestras relaciones. Es un compromiso con la verdad y la coherencia entre lo que pensamos, decimos y hacemos. En un mundo donde la confianza es esencial para las relaciones personales y profesionales, la honestidad se convierte en el cimiento sobre el cual se construyen conexiones duraderas y se promueve la equidad y la justicia.

La honestidad se caracteriza por la sinceridad, la honradez, la rectitud y la decencia, en la forma de actuar y pensar. Una persona honesta es auténtica, transparente, cumple su palabra y muestra empatía, reconociendo errores y

buscando soluciones justas. Además, la honestidad implica coherencia entre lo que se piensa, dice y hace, basada en valores como la verdad y la justicia.

- Construye relaciones de confianza: La honestidad es la base de relaciones sólidas y duraderas, tanto personales como profesionales.
- Fomenta el respeto: Cuando alguien es honesto, genera respeto en los demás, ya que demuestra integridad y sinceridad.
- Promueve la justicia: La honestidad está ligada a la justicia, ya que implica tratar a todos de manera equitativa y sin prejuicios.
- Contribuye al bienestar personal: Vivir con honestidad permite a las personas sentirse tranquilas consigo mismas y tener relaciones más auténticas.



BENEFICIOS DE LA HONESTIDAD



- Bienestar personal: Actuar con honestidad reduce el estrés y la culpa, promoviendo la paz interior.
- Mejor toma de decisiones: La honestidad permite evaluar las situaciones de manera objetiva y tomar decisiones más acertadas.
- Entorno social más positivo: La honestidad contribuye a un ambiente de respeto, transparencia y colaboración.
- Confianza. La honestidad fomenta la confianza en las relaciones interpersonales. Cuando una persona es honesta, gana credibilidad y se vuelve confiable para los demás, lo que fortalece los vínculos y las relaciones.
- Integridad personal. La honestidad refleja una moral y principios éticos sólidos, pues implica actuar con integridad y coherencia entre lo que se dice y se hace.
- Respeto mutuo. La honestidad promueve un ambiente de respeto mutuo. Cuando se es honesto, se respeta la verdad y se valora la transparencia en las interacciones.
- Autoestima y autenticidad. La honestidad ayuda a desarrollar una autoestima saludable. La autenticidad en las acciones y las palabras promueve la coherencia en la identidad personal.

- Resolución de problemas. La honestidad facilita la resolución de problemas, ya que las personas pueden abordar los desafíos y conflictos desde una base de verdad y transparencia, lo que conduce a soluciones más rápidas y efectivas.

MANIFESTACIONES DE LA HONESTIDAD EN LA VIDA COTIDIANA

La honestidad se manifiesta en cada elección que hacemos. Desde acciones simples como devolver el cambio incorrecto en una tienda hasta admitir nuestros errores en el trabajo. Estas decisiones reflejan nuestra integridad y respeto por los demás. La capacidad de ser honestos, incluso en situaciones difíciles, no solo fortalece nuestra autoestima y reputación personal, sino que también construye confianza y credibilidad en nuestras relaciones sociales y laborales.

La transparencia también juega un papel crucial en la honestidad. Comunicar claramente nuestras intenciones y motivaciones ayuda a evitar malentendidos y conflictos, fomentando un entorno de trabajo y convivencia más armonioso y productivo. Además, ser honesto consigo mismo, implica ser consciente de nuestras fortalezas y áreas de mejora, lo cual es esencial para el crecimiento personal y profesional continuo.

ACADEMICA

Una parte importante de la honestidad se refleja en las prácticas académicas y la trayectoria escolar y se le conoce como honestidad académica, la cual



consiste en expresar siempre con nuestras propias palabras las ideas tomadas de otras fuentes, respetando la autoría, créditos y propiedad intelectual de quien creó una obra. Esto sirve para potenciar y apoyar las oportunidades de aprendizaje a través del respeto y la congruencia.

El ejercicio de la honestidad académica garantiza la autenticidad de conocimientos y protege la credibilidad de los trabajos que realicemos. Además, refleja valores éticos y responsabilidad hacia los derechos de propiedad intelectual tanto nuestros, como ajenos.

La honestidad en la escuela es actuar con rectitud, sinceridad y transparencia en todas las actividades académicas y relaciones interpersonales. Implica no copiar en exámenes, colaborar honestamente en trabajos grupales, respetar la propiedad intelectual y asumir la responsabilidad de los propios actos. La honestidad académica promueve un ambiente de confianza, justicia y aprendizaje auténtico.

La honestidad en la familia es fundamental para construir relaciones sólidas, basadas en la confianza y el respeto mutuo. Implica ser sincero, transparente y actuar con integridad en todas las interacciones familiares. La honestidad crea un ambiente seguro donde los miembros de la familia pueden comunicarse abierta y honestamente, resolviendo conflictos de manera constructiva y apoyándose mutuamente.

EN LA CALLE

La honestidad en la calle se refiere a la práctica de ser veraz, transparente y actuar con integridad en situaciones cotidianas. Esto implica devolver objetos perdidos, brindar información precisa, respetar las normas de tránsito y pagar por servicios públicos, entre otras acciones. La honestidad en la calle contribuye a construir relaciones de confianza y un entorno social más seguro y justo.



EN EL DEPORTE



La honestidad en el deporte es fundamental para una práctica deportiva justa y respetuosa, abarcando la transparencia, la sinceridad y la integridad en todas las acciones y decisiones. Implica seguir las reglas, evitar el fraude y la corrupción, y asumir la responsabilidad por las acciones propias, tanto en la victoria como en la derrota.

EN REUNIONES

La honestidad en las reuniones sociales implica ser sincero y transparente en la comunicación, fomentando la confianza y el respeto mutuo entre los asistentes. Es importante evitar engaños, exageraciones y falsedades, incluso cuando resulte incómodo, para construir relaciones sólidas y auténticas.

EN LA POLITICA

La honestidad en la política se refiere a la cualidad de actuar con veracidad, sinceridad y transparencia, tanto en el discurso como en las acciones. Implica evitar la corrupción, el engaño y la manipulación, y promover la confianza pública a través de un comportamiento ético y responsable. La honestidad es fundamental para construir una sociedad justa y equitativa, donde los ciudadanos puedan confiar en sus líderes y representantes.



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

Inculcando Valores X

Educar en valores es una tarea compleja, en la que el trabajo conjunto de educadores y familias resulta esencial. Supone una ampliación del alcance de la educación, ir más allá del aprendizaje de asignaturas y temas, y del desarrollo de competencias y habilidades, alcanzando las áreas de la moral y del civismo.

El mundo actual es complejo y cambiante, donde la incertidumbre es la tónica. En este contexto, educar en valores es imprescindible, para que nuestros niños y jóvenes se conviertan en adultos, con un protagonismo activo a la hora de construir un mundo mejor, capaces de enfrentarse a desafíos con optimismo y creatividad.

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

“EL NIÑO QUE TENÍA MUY MAL GENIO”:

En cierto lugar, había un niño que tenía muy mal genio. Su padre observó tal comportamiento y le pidió lo siguiente: Mira hijo, cada vez que pierdas la paciencia vas a clavar un clavo en aquella puerta. El niño aceptó. El primer día clavó 40 clavos y observó que no ganaba nada con esa actitud, de modo que cada día fueron disminuyendo los clavos. Cierta vez le dijo a su padre: Mira hoy no he clavado ningún clavo. El papá le dijo, ahora vas a sacar los clavos y observar. Como podrás ver, por más que saques todos los clavos, éstos han dejado una huella profunda en la puerta.

Pues bien, de igual manera, cada vez que tú pierdes la paciencia y explota tu mal genio, estás dejando una huella imborrable en las demás personas. Si aprendes a controlarte, no dejarás esa mala impresión en los demás. Procura no perder la paciencia y trata de llevarte mejor con las personas.

Así lo hizo el niño y en adelante vivió tranquilo y feliz.

“EL SALUDO DE CADA DÍA”:

Este video-cuento trata sobre el Gerente de una Empresa que un día se quedó encerrado en el piso más alto del edificio donde trabajaba y no tenía cómo abrir la puerta. Pasaron unas tres horas, de pronto un vigilante abrió la puerta y ayudó a salir al Gerente.

Al día siguiente reunió a todo el personal para contarles lo sucedido y uno de los trabajadores le preguntó: ¿Y como fue el vigilante hasta el último piso para abrirle la puerta, si él desconocía que usted estaba ahí?

El vigilante intervino diciendo: Lo que pasó fue que el Gerente todos los días me saluda al Ingresar “Hola, me dice, buenos días”, lo mismo hace cuando se retira: “Hasta mañana, buenas noches”, pero ayer estuve esperando su saludo de

despedida y no lo hizo, por esa razón lo busqué en cada piso hasta que lo encontré allá arriba y lo ayudé a salir”.

Es un gesto que muy pocas personas realizan y vean la importancia que tiene. Dejar de saludar no está bien, debemos tener por costumbre: Dar los Buenos Días y despedirnos dando las Buenas Noches, la otra persona se sentirá muy satisfecha, no lo dudes y vean cuán útil es para nuestras relaciones.

Esperando que les haya gustado 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.



Hola, amigos.

Quiero contarles que me siento orgullosa de ser peruana, ya que nuestro país está lleno de historia, colores, sabores y personas luchadoras que nunca se rinden.

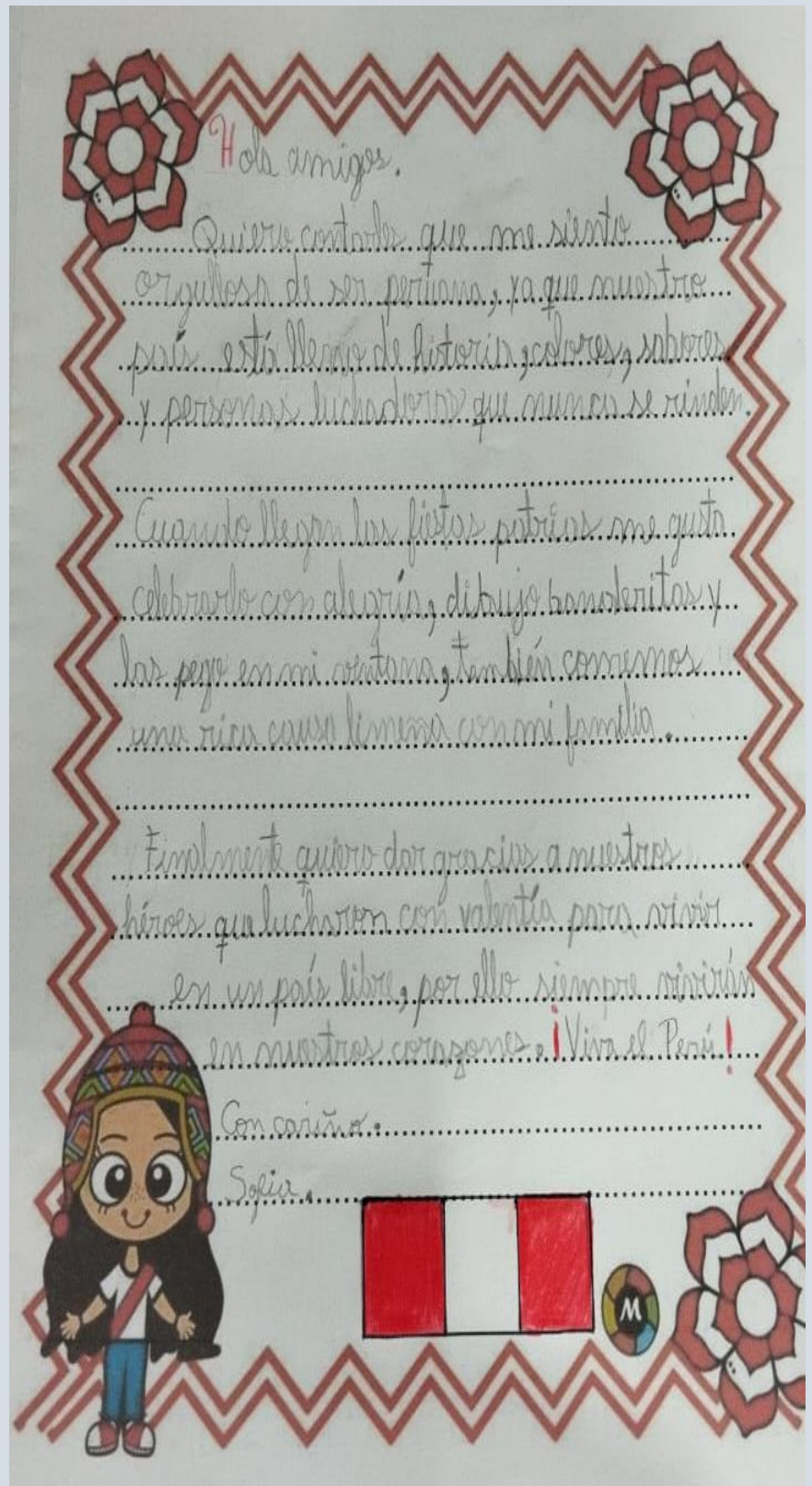
Cuando llegan las Fiestas Patrias me gusta celebrarlas con alegría, dibujo banderitas y las pego en mi ventana, también comemos una rica causa limeña con mi familia.

Finalmente quiero dar gracias a nuestros héroes que lucharon con valentía para vivir en un país libre, por ello siempre vivirán en nuestros corazones.

¡Viva el Perú!

Con Cariño

Sofía.



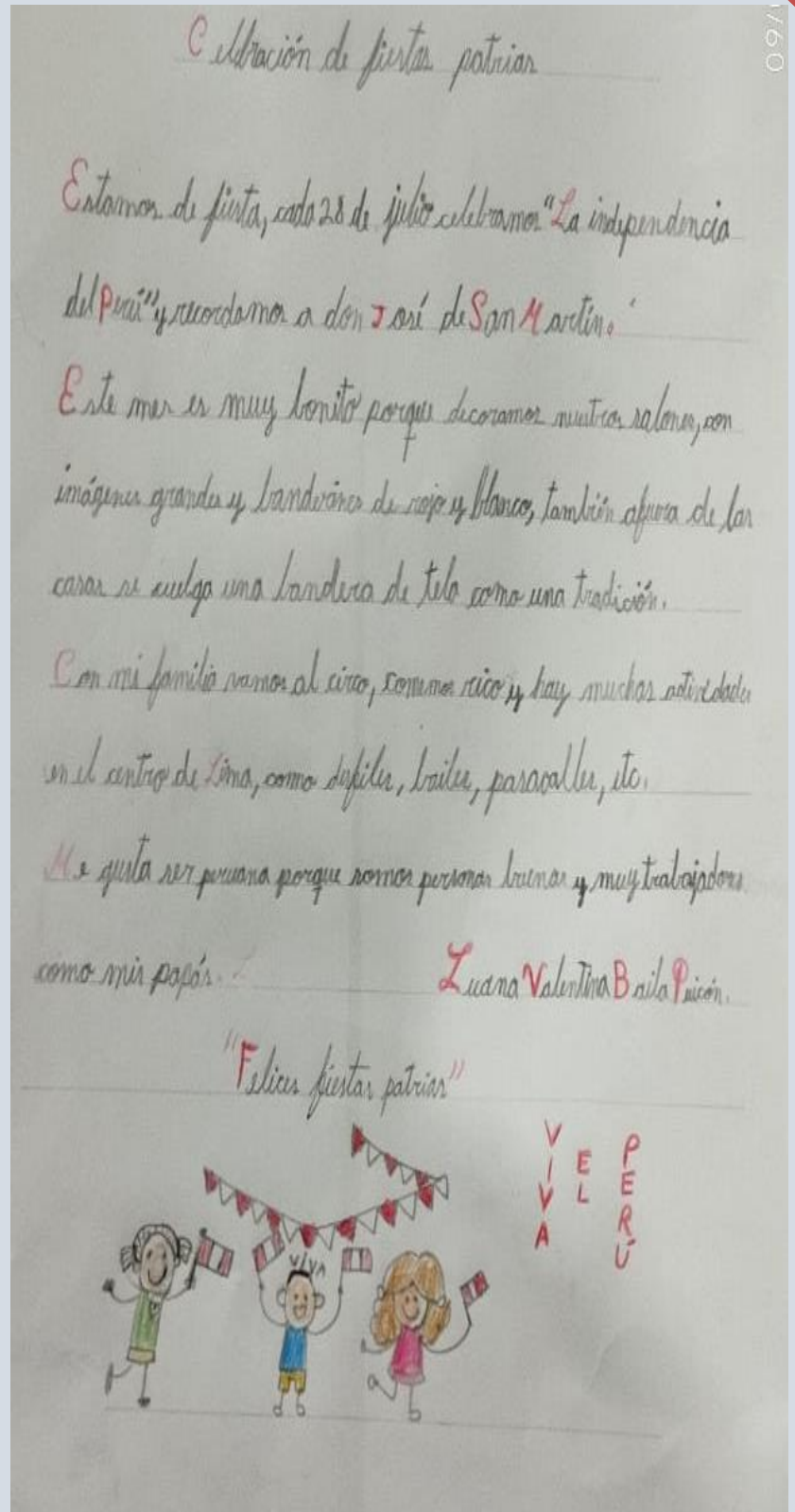


Estamos de fiesta, cada 28 de julio celebramos "La Independencia del Perú" y recordamos a Don José de San Martín. Este mes es muy bonito porque decoramos nuestros salones con imágenes grandes y banderines de rojo y blanco, también afuera de las casas se cuelga una bandera de tela como una tradición.

Con mi familia vamos al circo, comemos rico y hay muchas actividades en el centro de Lima, como desfiles, bailes, pasacalles, etc.

Me gusta ser peruana porque somos personas buenas y muy trabajadoras como mis papás.

¡Felices Fiestas Patrias!





Luhana Nicoll
Fernández Tineo
5° de secundaria
Alcaldesa escolar 2025

Todos los miembros de la Alcaldía Escolar 2025 hemos empezado este camino con muchas ganas de aprender y crecer, desarrollando nuestro potencial social y creativo en esta gran responsabilidad, lo cual no ha sido fácil, pero tener la oportunidad de representar a nuestro colegio y aportar desde nuestro rol es algo que valoramos mucho.

Una de las experiencias más importantes hasta ahora fue participar en la reunión de municipios escolares del Rímac, donde compartimos con otras alcaldías y aprendimos mucho. Hemos podido realizar algunas actividades en beneficio de los estudiantes, una de éstas fue la Fiesta de Alcaldía, dirigida a los chicos de primaria. Fue una tarde muy bonita en la que los niños se divirtieron junto a sus compañeros, amigos y familiares.

Además, esta actividad nos permitió continuar avanzando en nuestro plan de trabajo.

También celebramos el Día de la Mujer, reconociendo el esfuerzo y dedicación diaria de todas las mujeres, especialmente de nuestras profesoras, quienes cumplen un rol fundamental en la institución.

Hemos realizado rifas recaudatorias y recientemente, la premiación de puntualidad a los “Dioses de la puntualidad” de cada grado, donde los tres primeros puestos de cada uno recibieron un reconocimiento por su compromiso y responsabilidad. Esta actividad busca motivar a todos a valorar la puntualidad como un valor importante para nuestras vidas.

Sabemos que el trabajo no es fácil, pero como grupo de alcaldía estamos comprometidos con nuestros compañeros, sobre todo con los más pequeños, para dejarles experiencias bonitas y recuerdos que perduren.

Algunas fotos que tenemos de recuerdos:



El 28 de julio de 1821, en varios puntos de Lima, el General José de San Martín nos declaraba libres de la dominación que durante casi 300 años ejerció el reino español sobre nosotros.

La invasión y conquista de nuestra patria comenzó en 1532 cuando Pizarro desembarcó en Tumbes y luego el 16 de noviembre de 1532 con la toma de Cajamarca y la captura de Atahualpa. Esta

cruel y triste etapa de nuestra historia Patria llegó a su fin en 1824 con las victorias del ejército nacional bajo el mando del General Bolívar en las batallas de Junín y Ayacucho.

Un último intento por retomar su dominio lo hicieron los hispanos en 1866, pero gracias al heroísmo de nuestros ancestros que contaron con el apoyo de varias naciones sudamericanas derrotaron definitivamente a los invasores el 2 de mayo de 1866 en el combate del 2 de Mayo en el Callao.

La Guerra de Independencia del Perú fue una serie de conflictos armados que se desarrollaron entre 1809 y 1826, culminando con la independencia del Perú del dominio español. Formó parte de las guerras de independencia hispanoamericanas y condujo a la disolución del Virreinato del Perú.

Las primeras rebeliones autónomas peruanas surgieron en el Alto Perú, Quito, Chile y el Río de la Plata, en un contexto marcado por el descontento social de los indígenas y la colaboración de sectores criollos con la revolución rioplatense.

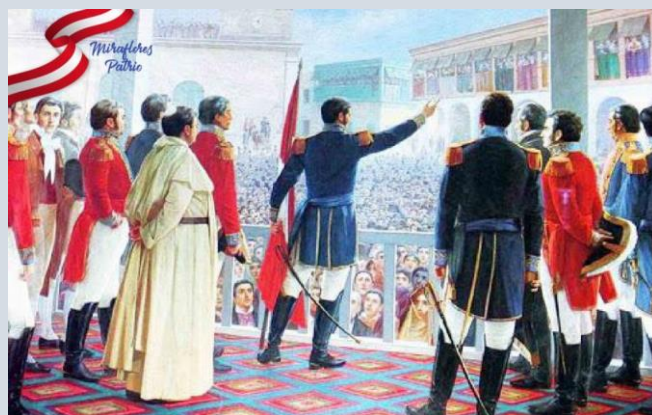
En este marco, el virrey del Perú, José Fernando de Abascal, convirtió al Ejército Real del Perú y al virreinato peruano en la base de la contrarrevolución.

Las insurrecciones en Tacna (1811 y 1813), Huánuco (1812) y Cuzco (1814) fueron, en su mayoría, movimientos más anti-limeños que contra la unidad imperial. El levantamiento de Cuzco se distinguió por su declarado liberalismo y su proyección más allá de las fronteras peruanas, aunque, al igual que los demás, mantuvo en ese momento su lealtad al rey ausente Fernando VII como figura subordinada a los gobiernos americanos.

Estas rebeliones apelaban a la Constitución de Cádiz, y no cuestionaban directamente la integridad de la monarquía, salvo por algunas voces radicales influenciadas por el Río de la Plata a partir de 1813. Estas revueltas se animaban bajo la consigna "¡Viva el Rey, muera el mal gobierno!".

PRECURSORES Y PROCERES DE LA INDEPENDENCIA DEL PERÚ

Los precursores y próceres fueron figuras clave en la Independencia del Perú. Los precursores fueron intelectuales y pensadores que, a través de sus ideas y escritos,



prepararon el camino para la emancipación, mientras que los próceres fueron aquellos que lucharon directamente por la independencia, a menudo con las armas.

PRECURSORES:

JUAN PABLO VISCARDO Y GUZMÁN: Se le reconoce por su "Carta a los españoles americanos", un influyente manifiesto que instaba a los criollos a luchar por la independencia de España.

Esta carta, publicada póstumamente, denunciaba la opresión española y argumentaba a favor de la independencia de Hispanoamérica. Se considera un hito en la historia del pensamiento independentista latinoamericano.

JOSÉ BAQUIJANO Y CARRILLO: (1751-1817) fue un influyente intelectual y político peruano del periodo colonial, conocido por su defensa de los derechos de los indígenas y su participación en la difusión de ideas ilustradas. Fue un hombre de leyes, escritor y político, que se destacó por su labor en la Universidad de San Marcos y su participación en la Sociedad de Amantes del País y El Mercurio Peruano. En 1781, pronunció un discurso conocido como el "Elogio a Jáuregui", donde criticó la opresión indígena, lo que le valió censura de las autoridades.

TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA: (1750-1825) fue un sacerdote y educador peruano, precursor de la independencia del Perú. Destacó como rector del Real Convictorio de San Carlos, donde promovió reformas educativas e introdujo las ideas de la Ilustración. Fue un líder intelectual que influyó en la formación de la conciencia nacional y firmó el Acta de la Independencia del Perú.

HIPOLITO UNANUE: (1755-1833) fue un médico, político y prócer de la independencia peruana. Destacó por su labor en la medicina, la ilustración y la política, siendo considerado el "Padre de la Medicina Peruana".

Fue miembro de la Sociedad Amantes del País, que publicó el Mercurio Peruano, una revista clave para la difusión de ideas ilustradas y el debate sobre el Perú.

JOSE DE LA RIVA AGÜERO: (1783-1858) fue un intelectual y político peruano, conocido por ser el primer presidente de la República del Perú. También destacó como historiador y escritor, y su pensamiento político evolucionó desde el liberalismo juvenil hacia un conservadurismo afianzado en el cristianismo.

Participó activamente en la lucha por la independencia del Perú, regresando de España con ideas liberales para apoyar la causa.

PROCERES

TUPAC AMARU II y MICAELA BASTIDAS:

Túpac Amaru II, cuyo nombre real era José Gabriel Condorcanqui, fue un líder indígena que encabezó una gran rebelión contra el dominio español en el Virreinato del Perú a fines del siglo XVIII. Nació en 1738 y fue cacique de varios pueblos andinos.

Micaela Bastidas Puyucahua fue una líder indígena peruana, esposa y colaboradora de Túpac Amaru II, y figura clave en la rebelión indígena contra el dominio español a finales del siglo XVIII. Nació en Pampamarca.

Ambos se levantaron en armas en 1780, buscando liberar a su pueblo de la explotación y opresión española, y reclamando el reconocimiento del Imperio Inca.

Su rebelión, aunque finalmente fracasó, es considerada un hito en la historia de la resistencia indígena en América Latina.

A pesar de su derrota, Túpac Amaru II y Micaela Bastidas se convirtieron en símbolos de resistencia y lucha por la libertad de los pueblos indígenas.

FRANCISCO DE ZELA: (Lima, 24 de julio de 1768 - Chagres, Panamá, 18 de julio de 1819) fue un precursor de la independencia del Perú, reconocido por liderar la Revolución de Tacna en 1811. Su rebelión, aunque sofocada, es considerada el primer grito de libertad en el Perú y un antecedente clave del proceso independentista peruano.

Fue capturado, juzgado y condenado a prisión, primero en La Habana y luego en Chagres, donde finalmente falleció.

MATEO GARCIA PUMACAHUA: fue un líder militar y político indígena del Virreinato del Perú, nacido en Chinchero, Cusco, en 1740. Inicialmente, combatió contra la rebelión de Túpac Amaru II, pero luego se unió a la causa independentista liderada por los hermanos Angulo en 1814. Fue un personaje clave en la Rebelión del Cusco de ese año y es considerado prócer de la independencia del Perú.

La rebelión fue sofocada y Pumacahua fue derrotado en la batalla de Umachiri. Fue capturado y ejecutado en Sicuani el 17 de marzo de 1815. Su cabeza fue enviada al Cusco y expuesta públicamente

JOSÉ SILVERIO OLAYA BALANDRA: (1782-1823) fue un pescador y héroe peruano de la Independencia. Se destacó por su valentía al actuar como mensajero secreto entre los patriotas de Lima y Callao, llevando cartas y mensajes a través del mar, a pesar del peligro que representaba la ocupación realista. Fue capturado, torturado y finalmente fusilado, pero nunca reveló la información que llevaba, convirtiéndose en un símbolo de patriotismo y sacrificio.

PRECURSORES DE LA INDEPENDENCIA DEL PERÚ



Juan Pablo Viscardo y Guzmán



José Baquijano y Carrillo



Toribio Rodríguez de Mendoza



Hipólito Unanue



José de la Riva Agüero

PRO CERES DE LA INDEPENEDENCIA DEL PERÚ



Tupac Amaru II – Micaela Bastidas



Francisco de Zela



Mateo García Pumachaua



José Olaya

<https://bicentenario.gob.pe/proclama-independencia-trujillo/>
https://www.google.com/search?q=antecedentes+de+la+proclamacion+de+la+independencia+del+peru&rlz=1C1CHBD_esPE1093PE1093&oq=ANTEcedentes+de+la+proclamacion+de+&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBwgBECEYoAEyBggAEEUYOTIHCAEQIRigATIHCAlQIRigAdIBCTEOMjlwajBqN6gCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8
https://es.wikipedia.org/wiki/Balc%C3%B3n_de_Huaura
https://www.google.com/search?q=proclamaci%C3%B3n+de+la+independencia+del+per%C3%BA+en+huara&rlz=1C1CHBD_esPE1093PE1093&oq=proclamaci%C3%B3n+de+la+independencia+del+per%C3%BA+en+huara&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIHCAEQIRigATIHCAlQIRigATIHCAMQIRigAdIBCjExNjc4ajBqMTWoAgiwAgHxBRJMH8fcNkHC&sourceid=chrome&ie=UTF-8
https://elbibliote.com/resources/Temas/paises/407_411_peru_corriente_libertadora_del_sur.pdf
 Visión general creada por IA
<https://elcomercio.pe/lima/patrimonio/fiestas-patrias-plazas-libertad-cuatro-espacios-jose-san-martin-proclamo-independencia-noticia-ecpm-659455-noticia/>

El 28 de julio de 1821 el General José de San Martín proclamó la Independencia de nuestra Patria de la dominación española. Si bien fue un punto culminante de la historia peruana no fue el final de la lucha por conseguir la liberación peruana del yugo hispano.



La proclamación de nuestra independencia fue el resultado de una combinación de factores internos y externos que generaron un clima de descontento y aspiraciones de autonomía.

La proclamación de la independencia del Perú no ocurrió en un solo lugar ni momento, el puerto de Supe (Barranca – Lima), el 5 de abril de 1819, fue uno de los primeros lugares en declarar su independencia del dominio español, casi dos años antes de la llegada de José de San Martín. Este evento, conocido como el "Grito de Supe", tuvo lugar en un cabildo abierto donde los ciudadanos de Supe manifestaron su voluntad de ser libres y desconocieron la autoridad del rey de España.

El general San Martín con su ejército desembarcó en Paracas (Pisco – Ica) el 8 de septiembre de 1820 con el objetivo de libertar al Perú pues, nuestro país era el bastión principal de del poder español en América del Sur y así asegurar la independencia de los demás países de la región.

Alertado el Virrey Pezuela envió un emisario a entrevistarse con san Martín para proponer un tratado de paz. Esta reunión se realizó en Miraflores, pero terminó en fracaso por lo que se reanudaron las hostilidades.



El general argentino Juan Antonio Álvarez de Arenales que participó en las guerras de la independencia de Argentina, Bolivia, Chile y Perú, realizó varias expediciones militares en la sierra central del Perú, donde logró la adhesión de la población a la causa patriota.

Después del fracaso de las conferencias de Miraflores, la división de Arenales llegó a Ica el 6 de octubre de 1820 con más de mil soldados. Esta vez, fueron recibidos con más entusiasmo por los miembros del cabildo, el prelado y un numeroso gentío.

Se nombró a la primera autoridad del gobierno independiente, el gobernador iqueño Juan José Salas, y se proclamó la independencia de Ica el 20 de octubre de 1820. Ese día Arenales partió a la sierra y San Martín hacia el norte de Lima. Sin embargo, esta independencia fue fugaz, en noviembre de 1820, la ciudad retornó al control de los realistas.

San Martín y su ejército se había trasladado de Paracas a Huacho donde desembarcó el 10 de noviembre de 1820.

De Huacho se dirigió a Huaura (150 kilómetros al norte de Lima capital) donde estableció su cuartel general.



El 27 de noviembre de 1820, desde el "Balcón de Huaura", José de San Martín proclamó la independencia del Perú, marcando un hito importante en la historia del país.

El día anterior en las localidades de Barranca y Pativilca juraron la independencia el 26 de noviembre de

1820, y Supe al día siguiente, el 27 de noviembre de 1820.

El 28 de noviembre de 1820, Álvarez de Arenales participó en la proclamación de la independencia de Tarma, un evento de gran importancia estratégica.

La proclamación se realizó mediante un cabildo abierto en la Plaza de Armas, donde los vecinos notables firmaron el acta correspondiente.

Por designación del Cabildo, Francisco de Paula Otero proclamó la Independencia de Tarma, al día siguiente se abolieron las contribuciones de tributos, los estancos y se reconoció el libre tráfico del comercio.

El 6 de diciembre de 1820 en Cerro de Pasco obtuvo una victoria contra los españoles que fue un punto de inflexión importante en la lucha por la independencia, permitiendo a los patriotas afianzar su presencia en la sierra y asegurar comunicaciones con el ejército de San Martín.

El 29 de diciembre de 1820 fue proclamada la independencia de Trujillo, capital de la antigua intendencia del mismo nombre que abarcaba territorios de las actuales regiones de Tumbes, Cajamarca, Amazonas, Piura, San Martín y Lambayeque. La proclama fue hecha en su plaza de Armas por el intendente de Trujillo, José Bernardo de Tagle, marqués de Torre Tagle en medio de la aclamación popular de las trujillanas y los trujillanos. Una vez firmada la

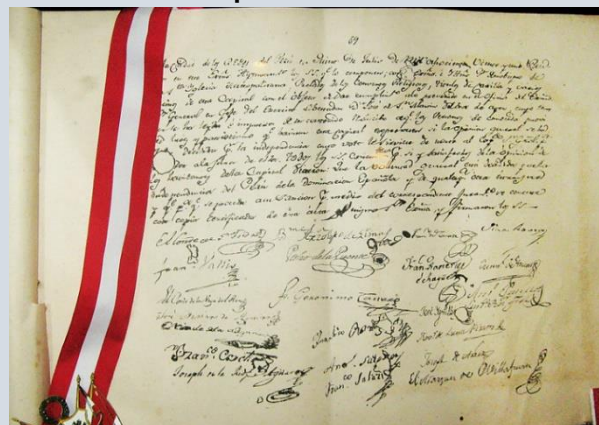
independencia, se envió emisarios a todos los partidos de su intendencia con instrucciones de replicar la proclamación de libertad.

PROCLAMA DE LA INDEPENDENCIA DE TRUJILLO

¡Ilustres habitantes de Trujillo! – Tres siglos de oprobio y de opresión gravitaban sobre vosotros, pero sin poder destruir vuestra energía. Desfallecidos, y entre cadenas consumiéndose, no perdisteis, sin embargo, el sentimiento de vuestra dignidad. Un hombre, para dar el impulso, y una ocasión favorable, era todo lo que necesitaba vuestro patriotismo para desplegarse; y, apenas se presentaron aquel hombre y aquella ocasión, cuando disteis a la América un día de placer, y un ejemplo de virtud al Universo, «Somos libres», dijo vuestro digno jefe; y en el instante enmudece y huye la tiranía despavorida. La voz de aquel hijo de la libertad resuena por todo el ámbito del afortunado Trujillo; y, de acuerdo con sus sentimientos, unidos a los de todos sus habitantes, más de cien pueblos proclaman su independencia; y se hace esta gloriosa transformación sin discusión alguna, sin licencia, sin ninguno de aquellos excesos tan frecuentes en la historia de la revolución. La posteridad hará justicia a la prudencia y al denuedo del ilustre Torre Tagle, no menos que a vuestro patriotismo y a vuestra moderación. No os separéis, pues, de la senda de flores que os ofrecen la unión, la libertad, el orden y la obediencia a las autoridades encargadas de vuestra prosperidad. Seguidla con pasos firmes, que ella os conducirá al templo de la felicidad, así como ya habéis ido al de la inmortalidad, por vuestras virtudes y civismo. – Cuartel general de Huaura, 12 de febrero de 1821.- 1º de la libertad del Perú. José de San Martín

Después de su estadía en Huaura, San Martín finalmente avanzó hacia Lima, entrando triunfalmente en la ciudad el 12 julio de 1821.

Antes de la proclamación “oficial” de la independencia del Perú, se firmó el acta de la Independencia que es el documento que formalmente declara la independencia del Perú de la Corona Española. Fue redactada por Manuel Pérez de Tudela y firmada por vecinos notables de Lima el 15 de julio de 1821.



El Acta de Independencia es un documento histórico y único, ya que representa el nacimiento del Perú como nación

independiente. Fue declarada Patrimonio Cultural de la Nación y se encuentra custodiada en el Archivo Municipal de Lima.

Finalmente, el 28 de julio de 1821 desde un tablado en la Plaza Mayor de Lima, el General don José de San Martín proclamó la independencia del Perú ante una multitud, marcando un hito en la historia del país. La ceremonia incluyó el izamiento del nuevo pendón de la libertad, reemplazando el estandarte real, y fue acompañada de aclamaciones y salvas de artillería.

La comitiva con el pueblo se dirigió a la plazuela de La Merced frente a la Iglesia de Nuestra Señora de la Merced (cuadra 6 del Jirón de la Unión). San Martín repitió las mismas palabras que dijo en la Plaza de Armas.

El recorrido siguió hasta la plaza Santa Ana (hoy Plaza Italia) en Barrios Altos. Ahí se colocó un tabladillo y alfombras para que el libertador se dirigiera

nuevamente al pueblo. Al estar en la periferia, tenía un cariz popular, lo que, según Orrego, le permitió a San Martín llegar a otros sectores de la población limeña.

El último punto donde se dio el grito de libertad fue en la Plaza de la Inquisición, donde hoy está la plaza Bolívar del Congreso. Se colocó el estrado frente al edificio donde funcionaba el Tribunal del Santo Inquisición.

EL BALCON DE HUAURA

<https://museos.cultura.pe/museos/museo-monumental-de-huaura>

<https://www.radionacional.gob.pe/novedades/encuentros-en-la-radio/conoce-el-balcon-de-huaura-lugar-en-el-que-se-declaro-la-independencia-del-peru>

El 28 de octubre de 1942, el Estado peruano mediante Decreto Ley N° 9636 declaró al Balcón de Huaura como Monumento Histórico de la Nación, en reconocimiento que desde ese recinto histórico el 27 de noviembre de 1820 se dio el primer grito de libertad de la Independencia del Perú, iniciando así el Generalísimo Don José de San Martín, la gesta independentista de nuestro país,



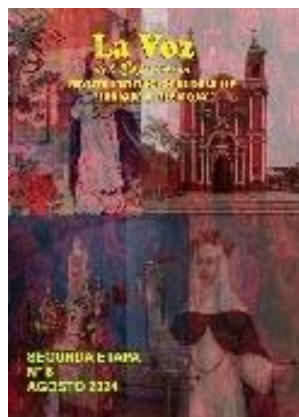
estableciendo el cuartel general en este inmueble histórico. El museo fue inaugurado el 6 de setiembre del año 1974 y cuenta con ocho salas de exposición permanente. Los fondos museográficos están conformados por bienes arqueológicos, históricos y artísticos que revelan la continuidad cultural en la región. Destacan entre ellos la bandera del Libertador José de San Martín, mobiliario de época, armamento, archivos con documentos históricos y bienes culturales procedentes de los sitios arqueológicos Acaray y Rontoy.

El Balcón de Huaura está en una casa construida a base de adobe, caña y madera y en su interior se encuentran varios compartimentos seleccionados con ilustraciones de Próceres de la Independencia del Perú, también instrumentos bélicos utilizados en la época, prendas de uniformes, sables, entre otros.

En el segundo piso se encuentra la oficina donde despachaba el Libertador San Martín, se sube por una escalera de madera de varios metros de altura y al llegar nos encontramos con una mesa y sillones que persisten al tiempo.

La estructura del Balcón es de propiedad Estatal, mediante resolución suprema del 29 de julio de 1921 con motivo del Centenario, el Gobierno de Augusto Bernardino Leguía lo compró y declaró de utilidad pública la adquisición de la propiedad, de la casa del Balcón de Huaura.

AGOSTO 2024



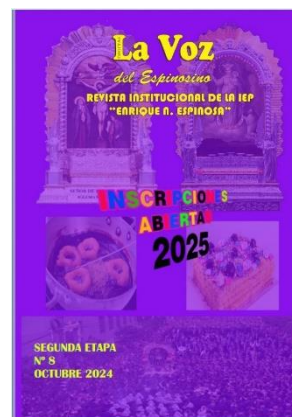
<https://heyzine.com/flip-book/5730e6e223.html>
NOVIEMBRE 2024

SETIEMBRE 2024

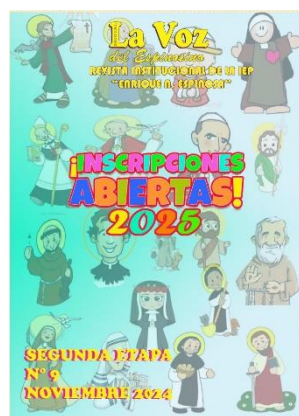


<https://heyzine.com/flip-book/b17cf289e3.htm/>
DICIEMBRE 2024

OCTUBRE 2024



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



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

ABRIL 2025

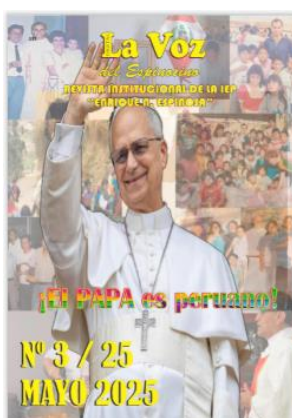


<https://heyzine.com/flip-book/0251232140.html>

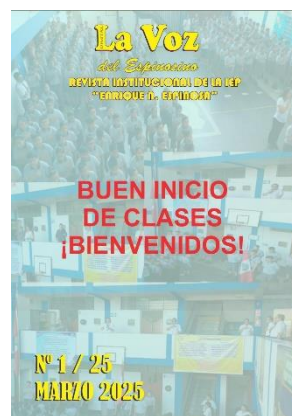


<https://heyzine.com/flip-book/aa1b4dae0f.html>

MAYO 2025

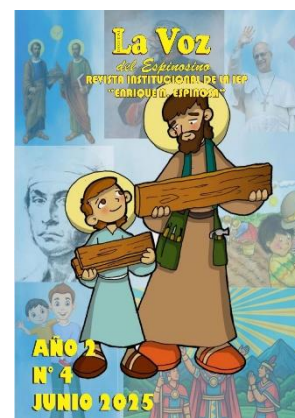


<https://heyzine.com/flip-book/cf12ad8d1c.html>



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

JUNIO 2025



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

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD DEL APARATO LOCOMOTOR

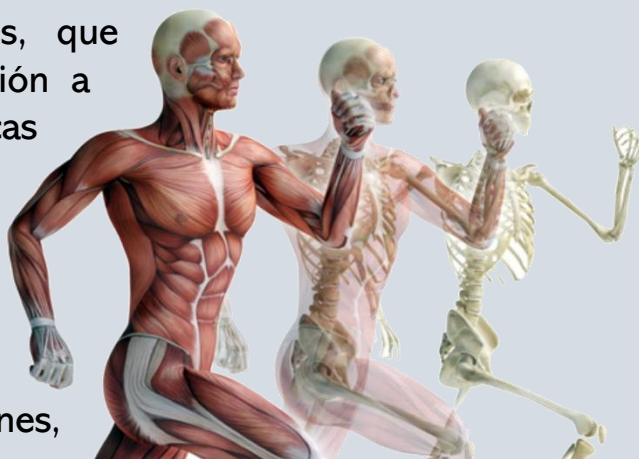
Visión general creada por IA

<https://www.mahen.es/consejos-cuidar-articulaciones?srsId=AfmBOorzeR0pX0YnlkzpOyciKc2tCbTutR6x4D0KJzyxBILnMjB2NsU0>

El aparato locomotor, también conocido como sistema musculoesquelético, es el conjunto de estructuras que permite el movimiento y la postura del cuerpo. Está compuesto por el sistema óseo (huesos), el sistema muscular (músculos) y el sistema articular (articulaciones).

COMPONENTES DEL APARATO LOCOMOTOR

- **Sistema Óseo:** Formado por los huesos, que proporcionan soporte estructural, protección a órganos internos y sirven como palancas para el movimiento.
- **Sistema Muscular:** Compuesto por músculos que se contraen y relajan para generar movimiento, actuando sobre los huesos a través de tendones.
- **Sistema Articular:** Incluye las articulaciones, que son las uniones entre los huesos, permitiendo diferentes tipos de movimiento.



El aparato locomotor permite la locomoción (desplazamiento), mantiene la postura, protege órganos internos y participa en la regulación metabólica, como la producción de células sanguíneas.

El correcto funcionamiento del aparato locomotor es esencial para la vida diaria, permitiendo realizar actividades como caminar, correr, levantar objetos, y mantener el equilibrio. El cuidado de este sistema, a través de ejercicio regular, una dieta equilibrada y posturas adecuadas, es crucial para prevenir lesiones y enfermedades.



CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LAS ARTICULACIONES

Las articulaciones permiten que los encuentros entre los huesos realicen movimientos como abrir y cerrar, girar, desplazamientos laterales, o adelante y atrás, entre otros. Por eso se debe ser conscientes del papel tan importante que tienen en la salud a largo plazo.

Las articulaciones se componen de una cápsula articular y ligamentos. Dentro de dicha cápsula se encuentra el líquido sinovial, que es el encargado de lubricar el encuentro entre los huesos. A su vez, el cartílago recubre las superficies óseas, encargándose de amortiguar todo el conjunto.

1. Moverse: Se debe evitar estar sentados demasiado tiempo o estar de pie demasiado tiempo. Si es posible, se tiene que alternar ratos sentados y ratos de pie, o caminando. Así se evita la rigidez y la tensión excesiva en las articulaciones. Para trabajos en los que se pasa la mayor parte del tiempo sentados, lo ideal es hacer una pequeña pausa cada 30 minutos. Con levantarnos y dar unos pasos será suficiente. Si se tiene tiempo a la hora de comer, caminar unos 15 minutos. Será un alivio para las articulaciones.
2. Llevar una dieta saludable: Además de muchos otros beneficios, como los que tiene en la salud cardiovascular, llevar una dieta variada y sana es muy bueno para las articulaciones. Se puede incluir en la dieta alimentos ricos en Omega-3, como los pescados azules; alimentos antiinflamatorios, como la cúrcuma o el aguacate; y alimentos antioxidantes como el brócoli y los cítricos. Todos estos alimentos colaborarán para ayudar a tener una mejor salud en las articulaciones. Además, reducir el consumo de ultraprocesados y azúcar, y tomar las raciones recomendadas de proteínas, frutas y verduras.



3. Control del peso: El sobrepeso y la obesidad pueden influir de manera directa en las articulaciones, pues soportar un peso para el que no están preparadas las llevará a recibir una presión extra. Las articulaciones que más suelen sufrir en estos casos son las rodillas, por lo que tener un peso adecuado a la altura y constitución física aliviará la tensión y ayudará a cuidar las rodillas. Además, una pérdida de peso en los casos en los que el sobrepeso está generando dolor articular puede suponer un alivio para rodillas y tobillos.



- para rodillas y tobillos. También contribuye a reducir la rigidez de las articulaciones y disminuye las probabilidades de padecer osteoartritis.
4. Proteger las articulaciones: Proteger las articulaciones es algo muy importante para todos, y más especialmente para las personas que padecen artritis. Para cuidar las articulaciones se debe reducir el dolor e intentar minimizar la carga y el estrés al que se le somete.

Principios básicos en la protección de las articulaciones:

- Prestar atención a las señales de dolor.
- Evitar actividades que estresen las articulaciones o aumenten el dolor.
- Prestar atención a la postura corporal e intentar que sea la adecuada. Prestar atención a los posibles riesgos de caída.
- Consultar al médico si se tiene dolor recurrente o una posible lesión.

- Equilibrar el tiempo de actividad y el tiempo de descanso. Dormir favorece la desinflamación por lo que no se debe restar tiempo de sueño. Tampoco excederse en la actividad física si se siente fatiga articular.
5. Hacer ejercicios de bajo impacto y calentar antes: Los ejercicios de bajo impacto son beneficiosos para el cuerpo y reducen el estrés en las articulaciones. Según la Arthritis Foundation, ejercicios como la natación, el ciclismo o salir a caminar, tienen bajo impacto articular. No se debe hacer ningún ejercicio que requiera un esfuerzo sin antes calentar. Para no poner en riesgo las articulaciones, se comienza calentando lentamente y aumentar poco a poco la velocidad tras cinco minutos de preparación en músculos y articulaciones.
 6. Fortalece tus músculos y huesos: Si se hace correctamente, un entrenamiento de fuerza puede ser muy beneficioso, pues indirectamente fortalece las articulaciones al fortalecer los músculos que colaboran de manera directa con ellas. También, otras opciones para fortalecer los músculos son los ejercicios aeróbicos o los ejercicios acuáticos, que restan carga a las articulaciones y ayudan a mejorar el rango de movimiento. Una dieta rica en calcio ayuda a mantener la salud ósea y puede reducir el riesgo de osteoporosis. Además de los lácteos, hay muchas fuentes de calcio para incorporar a la dieta.
 7. Evitar el tabaco: Las personas que fuman tienen un mayor riesgo de fractura que los no fumadores. De hecho, fumar puede reducir la masa ósea, lo que puede derivar en osteoporosis.
 8. Evitar usar tacones altos: Los expertos dicen que un tacón muy alto estresa el pie siete veces más que un tacón bajo. Además, los tacones ejercen una presión adicional sobre las rodillas y pueden aumentar el riesgo de desarrollar osteoartritis. Si se tiene algún problema articular, no utilizar tacones puede ser una buena solución para cuidar las articulaciones y evitar que los problemas vayan a más.
 9. Cuidado al cargar peso: Al cargar peso se debe intentar utilizar las articulaciones más grandes para reducir el estrés de las más pequeñas. Cuando se levante o se transporte objetos pesados se debe cargar más sobre los brazos que sobre las manos y sostener el peso cerca del cuerpo. Además, siempre que sea posible, se debe deslizar los objetos en lugar de levantarlos y evitar cargar peso si se tiene dolor articular.
 10. Las vitaminas son importantes: Incluir vitaminas en la dieta o, si fuera necesario, a través de suplementos, puede ser muy beneficioso para las articulaciones. La vitamina D, el magnesio y el calcio son necesarios para que los huesos estén sanos. Se puede obtener vitamina D a través de la exposición al sol, la dieta o la suplementación. Además, la vitamina E contribuye a aliviar el dolor por su efecto antiinflamatorio y antioxidante, y la vitamina C ayuda a reparar los tejidos.

A 1985 se le puso como nombre “Año Internacional de la juventud”. El 1° de enero fue martes. En el calendario Chino se llamó “Año del Buey”.

- 1 de enero, en la montaña Illimani, cerca de la ciudad de La Paz (Bolivia), se estrella un avión de la línea aérea Eastern, con cerca de 30 pasajeros a bordo. Todos los ocupantes de la nave mueren.
- 7 de enero, Unión Soviética y Estados Unidos reanudan el diálogo para iniciar negociaciones sobre desarme nuclear y espacial, tras 24 años de guerra fría.
- 5 de enero, en Brasil, Tancredo Neves gana las elecciones presidenciales, luego de 21 años de régimen militar. No llegará a asumir porque falleció el 21 de abril de ese mismo año.
- 26 de enero, un terremoto de 6,2 grados deja 6 fallecidos en la Provincia de Mendoza en Argentina.
- 28 de enero, en Hollywood (California) el grupo USA for Africa (Varios artistas americanos como: Michael Jackson, Lionel Richie, Tina Turner y Stevie Wonder, entre otros) graba el sencillo de caridad We are the World con enorme éxito. El sencillo recauda dinero para combatir la hambruna que se estaba desarrollando en Etiopía.
- 3 de febrero, en Johannesburgo (Sudáfrica), Desmond Tutu se convierte en el primer obispo anglicano de raza negra.
- 19 de febrero, se estrella un Boeing 727 en el monte Oiz (Bilbao, España) al chocar con una antena de comunicaciones, causando la muerte de sus 148 ocupantes.
- 3 de marzo, en la zona central de Chile, se registra un fuerte terremoto de 8,0 grados que deja 177 víctimas mortales.
- 5 de marzo, un incendio en las Islas Galápagos, fuera de control, devastará las islas en los sucesivos días. El origen se atribuye a un fenómeno volcánico.
- 10 de marzo, fallece el presidente soviético Konstantín Chernenko. Mijail Gorbachov lo sustituye en la presidencia de la Unión Soviética.
- 15 de marzo, en Brasil llega a la presidencia José Sarney, que restaurará la democracia en una transición lastrada por la deuda externa y la inflación. En 1988, bajo su mandato el país estrenará Constitución democrática y en 1989 se celebrarán las primeras elecciones presidenciales directas en tres décadas.
- 7 de abril, la URSS anuncia la suspensión del despliegue de misiles de alcance medio en Europa.
- 8 de abril, un terremoto de 7,5 grados sacude el suroeste de Santiago, Chile, dejando 2 fallecidos

- 26 de abril, en la Ciudad de Buenos Aires, un gravísimo incendio destruye varios pisos de la clínica neuropsiquiátrica Saint Emilien cuando sus 410 pacientes dormían. El siniestro deja 78 muertos y 250 heridos.
- 3 de mayo, en una reunión del G8 en Bonn (capital de Alemania Occidental) los países miembros se comprometen a seguir trabajando por la paz, la libertad, la democracia, la justicia social y la prosperidad.
- 11 de mayo, el estadio Valley Parade, en Bradford (Inglaterra) se incendia durante un partido de fútbol. Fallecen 56 personas.
- 24 de mayo, un ciclón devasta Bangladesh, causando cerca de 40.000 muertos, y se estima que 250 000 quedaron sin hogar.
- 24 de mayo, en el Estadio Olímpico Universitario de México, 11 personas mueren y 59 resultan con heridas de diversa gravedad, durante el partido de Campeonato de la Primera División de México entre los Pumas de la UNAM y el Club América debido a una estampida humana que ocurrió en uno de los accesos al estadio.
- 29 de mayo, en el Estadio de Heysel de Bruselas (Bélgica) mueren 39 aficionados a causa de una avalancha de aficionados en los inicios de la final de la Copa de Europa de fútbol entre el Liverpool y la Juventus. Los sucesos causaron además 600 heridos de diversa consideración
- 12 de junio, se firma en Madrid el tratado de adhesión de España y Portugal a la Comunidad Europea, que se materializará el 1 de enero de 1986.
- 23 de junio, Explota una bomba situada en el compartimento de carga de un Boeing 747 del vuelo 182 de Air India, mientras volaba la costa de Irlanda. El avión se desintegra y mueren las 329 personas que iban a bordo. El atentado fue el proyecto en conjunto de al menos dos grupos terroristas sikh.
- 13 de julio, en Filadelfia y Londres se desarrollan los conciertos pop Live Aid, que recaudan más de 50 millones de libras para luchar contra la hambruna en Etiopía.
- 19 de julio, se rompe el dique de la presa Val di Stava, en el norte de Italia, causando más de 260 muertos y numerosos desaparecidos.
- 2 de agosto, en Dallas, Texas se estrella un avión Lockheed L-1011 de Delta Air Lines; mueren 133 personas.
- 12 de agosto, en Japón, un Boeing 747 de Japan Airlines que volaba de Tokio a Osaka se estrella en las montañas del centro del archipiélago; mueren 520 personas y sobreviven 4.
- 16 de agosto, roban en la central del Banco Hispano Americano en Barcelona (España), mediante el procedimiento del butrón, o agujero para acceder por paredes o suelos. Los ladrones se llevan un botín de más de 1.000 millones de pesetas (casi 6 millones de dólares).

- 23 de agosto, en el aeropuerto de Mánchester (Inglaterra), un Boeing 737 del vuelo 28M de British Airtours (filial de British Airways) se incendia al explotar una de sus turbinas al intentar despegar; mueren 54 personas y otras 83 resultan heridas.
- 1 de setiembre, se descubren los restos del Titanic hundido desde 1912 a una profundidad de 4.000 metros, a 625 km al sudeste de Terranova por una expedición francoestadounidense, utilizando el sumergible ARGO.
- 13 de setiembre, se lanza el Videojuego Super Mario Bros. por Nintendo, la primera entrega de la famosa serie de videojuegos Super Mario.
- 19 de setiembre, en la isla Mindanao (Filipinas), unos 60 miembros de la tribu Ata se suicidan con insecticida por órdenes de su gurú Datu Mangayanon, pues, no había podido convertir hojas de árbol en billetes los convenció de que así podrían ver la imagen de Dios.
- 7 de octubre, terroristas palestinos secuestran en las costas egipcias el "Achille Lauro" crucero italiano dedicado al turismo. Exigen la liberación de 50 militantes palestinos encarcelados en Israel. Arrojan por la borda en su silla de ruedas a un judío americano de edad avanzada que fallece. Dos días más tarde se rendirán a las autoridades egipcias a cambio de salir con vida de esta extorsión. El 10 de octubre, cuando los secuestradores se encuentren a bordo de un avión a reacción egipcio, fuerzas especiales de la marina americana interceptarán el avión y le obligarán a aterrizar en una de sus bases situada en Sicilia. Una vez allí, tropas italianas y norteamericanas rodearán el avión y los terroristas serán arrestados quedando bajo custodia italiana. Un juzgado de ese país los declarará culpables y los condenará a prisión con penas de hasta 30 años.
- 25 de octubre, en la frontera entre Brasil y Paraguay, el presidente brasileño João Baptista Figueiredo y el dictador paraguayo Alfredo Stroessner inauguran la central hidroeléctrica de Itaipú, que se convierte en la más grande del mundo en ese momento. Este ambicioso proyecto energético simboliza la cooperación entre ambos países y marca un hito en el desarrollo hidroeléctrico global.
- 9 de noviembre, el soviético Gari Kaspárov, de 22 años, se erige campeón mundial de ajedrez al derrotar a su compatriota Anatoly Karpov en Moscú.
- 13 de noviembre, el volcán Nevado del Ruiz, en Colombia, entra en erupción y derrite un glaciar, generando un lahar (alud volcánico de barro) que sepulta la población de Armero, causando más de 23.000 muertos.
- 19 de noviembre, se reúnen Mijaíl Gorbachov (jefe de Gobierno soviético) y Ronald Reagan (presidente de Estados Unidos), en Ginebra (Suiza), para iniciar negociaciones sobre el desarme nuclear.
- 2 de diciembre, el vuelo 091 de Air France que volaba entre París y Buenos Aires se estrella al aterrizar en la pista del Aeropuerto Internacional de Galeão en Rio de Janeiro (Brasil); sobreviven sus 273 ocupantes a bordo.

- 12 de diciembre, en Canadá, un avión DC 8-63, que hacía el vuelo 1285 de Arrow Air, se estrella a los pocos minutos de despegar del aeropuerto de Gander. Fallecen los 256 ocupantes del avión.
- 19 de diciembre, en Estados Unidos, se implanta por primera vez un corazón artificial a una mujer, una paciente llamada Mary Lund que recibió un corazón artificial Jarvik 7, desarrollado por Robert Jarvik, con el que pudo vivir hasta que se encontró un donante.

En el Perú

A 1985 se le llamó "Año del centenario del sacrificio de Daniel Alcides Carrión".

- 10 de enero, dos guardias republicanos que se encontraban resguardando una torre de alta tensión en el Malecón Checa entre los distritos de El Agustino y San Juan de Lurigancho, fueron asesinados por diez sujetos pertenecientes al MRTA.
- 1 de febrero, su Santidad Juan Pablo II, inicia su visita al Perú durante 5 días en los que visitó 8 ciudades.
- El 1 de abril, entra en circulación legal en Perú el Inti, de acuerdo con la Ley N° 24064. La palabra «inti» significa sol en quechua. La equivalencia era de 1000 soles de oro por cada Inti.
- El 14 de abril, se realizan las elecciones generales. En estas elecciones, Alan García obtiene el 46 % de votos válidamente emitidos; debiendo ir a una segunda vuelta, no obstante, Alfonso Barrantes, quien había obtenido el 21 % de votos desistió de participar, por lo que Alan García fue declarado presidente del Perú.
- El 28 de julio Alan García asume la presidencia de la República.
- El 4 de noviembre, una radio clandestina perteneciente al Movimiento Revolucionario Túpac Amaru (MRTA) trasmite propaganda y mensajes subversivos como parte del aparato de agitación y propaganda de la organización terrorista.
- El 11 de noviembre, a las 11 de la mañana, un burro fue amarrado en un poste cercano a la Plaza de Armas de Huanta por cuatro senderistas disfrazados de campesinos. En una alforja llevaba una gran carga de dinamita y afiches subversivos. La explosión dejó 15 personas heridas.

EN NUESTRO COLEGIO.

- En 1985, nuestra población escolar siguió creciendo. Se retiró la Directora Berta Espinosa Balaguer, asumiendo la dirección el profesor José Luis Infantes Piedra.
- Continúan los profesores Esther Ruiz Murga, Mercedes Infantes Espinosa, Guadalupe Zegarra Gutiérrez, Liliana Aldazábal Melgar, Carlos Antonio Infantes Espinosa y José Luis Infantes Espinosa.

Y la historia continúa

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

- 5, Día Mundial del Bikini
- 17, Día Mundial del Emoji - World Emoji Day
- 17, Día Internacional del Tatuaje
- 19, Día Mundial de Sacar la Lengua
- 20, Día Mundial de las Piruletas
- 22, Día de la Hamaca
- 26, Día Internacional del Esperanto
- 27, Día Mundial de Andar con Zancos
- 29, Día Internacional del Mal de Amores
- 29, Día Mundial de la Lasaña
- 29, Día Internacional de la Alita de Pollo
- 30, Día Mundial de la Tarta de Queso
- 30, Día Mundial del Bordado

En el mes de julio celebramos las siguientes fechas cívicas:

- 01, *Día del Parque Nacional Huascarán.*
- 06, *Día del Maestro.*
- 07, *Día del Santuario de Machu Picchu.*
- 07, *nacimiento de José María Eguren.*
- 09, *Día de las Batallas de Pucará, Marcavalle y Concepción.*
- 10, *aniversario de la Batalla de Huamachuco.*
- 11, *Día Mundial de la Población.*
- 12, *nacimiento de Pablo Neruda.*
- 15, *aniversario de la Muerte del Coronel Leoncio Prado.*
- 21: *Fallecimiento del pintor Sérvulo Gutiérrez.*
- 23, *Día del Héroe Capitán FAP José Abelardo Quiñones.*
- 24, *Nacimiento del libertador Simón Bolívar.*
- 24, *Nacimiento de Francisco Antonio de Zela.*
- 24, *Día de los Gloriosos Hechos de Armas de Zarumilla.*
- 28, *Día de la Proclamación de la Independencia del Perú.*

Trataremos alguna de ellas.

DIA DEL PARQUE NACIONAL DEL HUASCARÁN

Visión general creada por IA



El Día del Parque Nacional Huascarán se celebra cada 1 de julio, fecha en que se conmemora su creación en 1975. Este parque, ubicado en la Cordillera Blanca de Áncash, Perú, es un área natural protegida de gran importancia por su biodiversidad y servicios ecosistémicos. Además, es reconocido por la UNESCO como Patrimonio Natural de la Humanidad desde 1985.

El Parque Nacional Huascarán alberga 16 picos nevados por encima de los 6,000 metros, incluyendo el Huascarán, el punto más alto del Perú y de toda la zona intertropical. Además, cuenta con más de 700 glaciares y 400 lagunas, así como una gran variedad de flora y fauna. El parque protege ecosistemas de la cadena de nevados de la Cordillera Blanca y contribuye a la conservación de especies endémicas.

DÍA DEL SANTUARIO DE MACHU PICCHU

<https://larepublica.pe/sociedad/2024/07/05/7-de-julio-que-se-celebra-en-peru-y-por-que-es-un-dia-importante-para-machu-picchu-cusco-dia-del-santuario-historico-de-machu-picchu-atmp-287460>

35



El 7 de julio se celebra el Día del Santuario Histórico de Machu Picchu, no el descubrimiento de la ciudad incaica en sí. Ese día, pero en 2007, Machu Picchu fue nombrada como una de las nuevas siete maravillas del mundo moderno, lo que motivó la conmemoración.

La fecha del "descubrimiento" de Machu Picchu por Hiram Bingham es el 24 de julio de 1911.

Nueve años antes de la llegada del estudioso estadounidense Hiram Bingham a Machu Picchu, un campesino de 18 años llamado Agustín Lizárraga llegó a la ciudadela e incluso dejó su inscripción ("Agustín Lizárraga 14 de julio - 1902"), la cual luego fue borrada. A pesar de esto, fue Hiram Bingham quien dio a conocer a nivel mundial la maravilla del Perú en 1911.

Guiado por pobladores locales, Bingham se encontró con las ruinas de una antigua ciudad inca, escondida en las montañas de los Andes. Este hallazgo no solo reveló una de las maravillas arquitectónicas más impresionantes del mundo antiguo, sino que también abrió las puertas a un mayor entendimiento de la civilización incaica.

Bingham, acompañado por un equipo de arqueólogos y científicos, llevó a cabo varias expediciones a Machu Picchu, documentando y estudiando sus estructuras y artefactos. Su trabajo fue crucial para dar a conocer Machu Picchu al mundo y para iniciar los esfuerzos de conservación que continúan hasta hoy. La historia de su descubrimiento es un testimonio del valor de la exploración y la investigación en la preservación del patrimonio cultural.

DÍA DE LAS BATALLAS DE PUCARÁ, MARCAVALLE Y CONCEPCIÓN.

<https://perumoi.wordpress.com/9-de-julio-dia-de-las-batallas-de-pucara-marcavalle-y-concepcion/>

Luego de la invasión del sur del país por el ejército chileno y la ocupación de Lima, se formaron guerrillas de resistencia, en especial en las zonas costeras y en la sierra.

El coronel Andrés Avelino Cáceres, se desplaza a la sierra central (Junín – Cerro de Pasco), donde forma un nuevo ejército libertador.

La primera maniobra de Cáceres se denominó "Campaña de la Breña" (1881 – 1882), que se destacó por la modalidad de



guerrillas, compuestas en su mayoría por campesinos y montoneros, pobremente armados, pero con gran valor.

El ejército chileno ya había ocupado las principales ciudades del Perú, a excepción de Arequipa, y se preparaba para invadir Junín y Cerro de Pasco, con el fin de eliminar la resistencia de Cáceres, conocido también como “el brujo de los Andes”.



A pesar de sufrir serias bajas en sus huestes, Cáceres se enfrenta con éxito a las tropas invasoras, tras lo cual marcha hacia Ayacucho.

A fines de junio de 1882 Cáceres emprende la segunda fase de la campaña, conocida como “La Contraofensiva” con la que pensaban destruir la división del centro.

La tercera y última fase denominada “Líneas Interiores” era evadir las fuerzas enemigas y destruirlas sucesivamente.

El ejército chileno se había replegado y dividido en varios destacamentos distribuidos en Junín y Cerro de Pasco. El 9 de julio de 1883 se realizan las batallas de Pucará y Marcavalle, culminando en triunfo patriota.

En Concepción, las huestes patriotas se enfrentaron al destacamento chileno al mando del Capitán Carrera Pinto, al cual sitiaron por espacio de 17 horas, con ayuda de la población.

En esta localidad se vivió uno de los incidentes más brutales de la guerra del Pacífico, pues se cometieron excesos de violencia por parte de ambos bandos; la ciudad quedó en ruinas, como testigo de los horrores de la guerra.

Tras la retirada del ejército invasor, el prestigio de Cáceres como libertador se acrecentó. La guerra, sin embargo, se prolongaría por un año más.

DÍA DEL HÉROE CAPITÁN FAP JOSÉ ABELARDO QUIÑONES.



El teniente de la FAP José Abelardo Quiñones Gonzales fue un héroe que entregó su vida por el Perú.

Nació el 22 de abril de 1914 en Lambayeque. Sus padres fueron Don José María Quiñones y Doña María Juana Rosa Gonzales.

Se instruyó en el Colegio Nacional de San José de Chiclayo y terminó sus estudios en el Colegio de la Recoleta de Lima. Postuló a la Escuela Central de Aviación. Realizó su primer vuelo en solitario con tan solo 4 horas y medio de instrucción.

En 1941, Ecuador dio inicio a un conflicto armado contra Perú. Tomaron la frontera norte, por lo que las fuerzas armadas tuvieron que actuar. Es entonces que el Comando designó a la Escuadrilla 41 con el objetivo de que ataque con ametralladoras y bombas el puesto de Quebrada Seca.

Con el plan determinado, se colocaron todos sobre sus posiciones. Atacaron la nave de Quiñones cuando este realizaba el descenso. Debido a que quedó gravemente dañada, se encendió en llamas. A pesar de que tuvo la opción de escapar con paracaídas, no lo hizo. Condujo el avión hacia el origen del conflicto para estrellarse y destruirlo. José Abelardo llevó a cabo su misión, perdiendo la vida en curso.

DÍA DEL NACIMIENTO DE FRANCISCO DE ZELA

<https://www.resumendehistoria.com/2011/05/biografia-de-francisco-de-zela-resumen.html>

Francisco Antonio de Zela Arizaga fue un precursor de la independencia del Perú y lideró la primera rebelión independentista en Tacna en 1811. Nació en Lima el 24 de julio de 1768. Sus padres fueron el español Alberto de Zela y María Mercedes Arizaga.



Su padre era balanzario (encargado de fundir y pesar metales) en la Casa de La Moneda.

Sus primeros años transcurrieron en una casa del jirón Huanta en Barrios Altos. Realizó sus primeros estudios en la parroquia de Santa Ana de la Plaza Italia. En su juventud estudió en el Real Convictorio de San Carlos.

Cuando tenía 18 años viajó a Tacna para ser capacitado por su padre como ensayador, fundidor y balanzario, puesto que asumió seis años más tarde. En 1796, contrajo matrimonio con María Natividad Siles y

Antequera, con quien tuvo 9 hijos.

Zela encabezó la rebelión en Tacna, buscando la independencia del Perú y aprovechando la cercanía de las tropas argentinas que avanzaban hacia el Alto Perú.

El 20 de junio de 1811 encabezó una rebelión contra el virrey Fernando de Abascal, entusiasmado por la cercanía del ejército argentino del general Castelli. Tomó la ciudad de Tacna, pero a los tres días un repentino mal cerebral lo dejó postrado. Para empeorar las cosas, sus aliados argentinos fueron derrotados en la batalla de Guaqui y se batieron en retirada. Los realistas recuperaron el control de Tacna y capturaron a Zela, quien fue enviado a Lima para ser juzgado.

Zela fue condenado a diez años de prisión en el Castillo de Chagres, Panamá.

Murió en el exilio, en Panamá, en 1819, sin saber que Perú finalmente lograría su independencia en 1821.

MARAVILLAS NATURALES DEL PERÚ. LA LAGUNA AZUL

Visión general creada por IA

<https://www.gob.pe/58444-ciudad-de-tarapoto>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Tarapoto>

https://www.iperu.org/distrito-de-tarapoto-provincia-de-san-martin#google_vignette

Tarapoto, ciudad peruana conocida como la Ciudad de las Palmeras, se encuentra localizada en la provincia de San Martín, de la que es capital, en el departamento de San Martín, al nororiente del Perú. Su clima típicamente tropical, la alegría de su gente y la cercanía con Lamas y Sauce, la convierte en un importante destino turístico en la selva peruana.



Está ubicada en la ceja de selva, en una zona montañosa con abundante vegetación a 350 m s. n. m. a orillas del río Shilcayo y el río Cumbaza tributarios del río Mayo.

Según el INEI cuenta con una población de más de 250 mil habitantes, lo que la convierte en la ciudad más poblada del departamento y en la tercera ciudad amazónica más grande y poblada después de Pucallpa e Iquitos.

ETIMOLOGIA

Una versión sobre el nombre de Tarapoto se debe a la presencia de las palmeras que existían en las orillas de la «Cocha» de Suchiche, cuyo nombre científico es *Icartea Ventricosa Martins*, pero que los lugareños conocían como Tarapotus.

Otra versión, refiere que el nombre de Tarapoto resulta de la unión de dos términos «Tara» y «Poto», que los lamistas y pobladores de la «Cocha» de Suchiche usaban al realizar sus intercambios comerciales; denominado «Tara» al contenido de algunos de sus productos, pescados, frijol, etc. En un «Poto» que era un recipiente fabricado al abrir uno de los extremos del fruto del árbol llamado Huingo.



1782



Se creía que Tarapoto fue fundada el 20 de agosto de 1782 por el obispo español Baltasar Jaime Martínez Compañón, sin embargo ahora se sabe que el poblado existía desde 1765, según el obispo relata en los documentos de viaje. Dichos documentos relatan que la formación de Tarapoto se inicia en 1765 cuando el ayuntamiento de la ciudad de Lamas emite un “Bando” (ordenanza) para trasladar la población al sitio llamado Tarapoto. Ese mismo año se trasladan familias enteras totalizando aproximadamente mil personas “al sitio nombrado Tarapoto, situada de la parte

de allá del río de Cumbaza”. Según sus crónicas de viaje, la visita del obispo a Tarapoto sucedió después de su llegada a Lamas (14 de agosto de 1782). En sus notas pastorales dejadas en el libro de bautismos de la iglesia parroquial de Lamas el 29 de agosto de 1782 expresa que ya había visitado Tarapoto. En ningún documento precisa fecha exacta y no se ha encontrado otros documentos que confirmen la fecha de su visita. Como se puede leer en los documentos de su viaje, el obispo promete crear el curato de Tarapoto, es decir asignar un cura para atender la feligresía de una población ya existente, sin embargo, eclesiásticamente Tarapoto siguió dependiendo de Lamas por unos años más, como consta en los libros parroquiales Tarapoto. En ninguna parte de los cientos de folios relacionados con su viaje, menciona que él fundó Tarapoto, es más, al final del viaje hace una relación de los pueblos fundados y no menciona Tarapoto.

Al parecer, para la época del traslado de parte de la población de Lamas a Tarapoto, este era un pequeño conglomerado de nativos residentes en su mayoría en el pequeño poblado de Cumbaza, la actual banda de Shilcayo, en la rivera de la quebrada del Choclin y otro a orillas de la cocha de Suchiche.

La referencia a la fecha de fundación el 20 de agosto de 1782 es de Antonio Raimondi en una nota tomada durante su visita a Tarapoto en 1859, es decir, más de 70 años después de ocurridos los hechos precedentes, fecha en la cual ya habían fallecido todos los protagonistas y testigos directos. Raimondi hace una anotación en su libreta con dicha fecha de fundación, luego las transcribe en su obra y esta nota se cita o se usa como fuente por diversos autores como Paz Soldan. Esa es la fuente histórica que no se sostiene frente a las evidencias antes mencionadas redactadas por los testigos directos, incluyendo el protagonista (el obispo). El 15 de julio de 1802 se crea mediante Real Cédula la Comandancia General de Maynas, quedando Tarapoto comprendido en esta jurisdicción.

La selva amazónica que rodea Tarapoto es un tesoro biológico, hogar de una increíble diversidad de vida silvestre.

FLORA

Rica, variada y soberbia es la vegetación del departamento de San Martín una atmósfera constantemente tibia y húmeda hace que la vegetación no descanse un solo instante.

La flora de Tarapoto es diversa y exuberante, característica de la selva alta peruana. Se pueden encontrar desde árboles como la ceiba, el guarumo, el guayabo, el guásimo, la pomarroja, el matico, el roble bicolor y el aguacate, hasta una gran variedad de flores y plantas ornamentales como la buganvilla y el flamboyán, que han sido introducidas. También es notable la presencia de orquídeas, como la *Epidendrum ciliare*, y plantas como el frijol, el cactus de navidad, el verde para siempre y el marmolito. Los bosques estacionalmente secos de la zona, aunque fragmentados por actividades agrícolas, albergan especies de árboles y arbustos adaptados a esas condiciones.



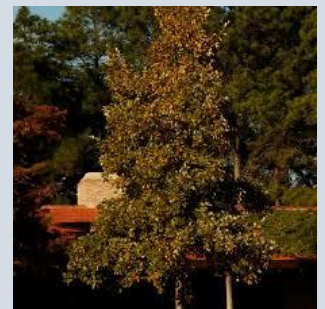
pomarroja



matico



guayabo



Roble bicolor

Bosques Estacionalmente Secos:

Los bosques estacionalmente secos de Tarapoto son ecosistemas importantes, aunque fragmentados por actividades agrícolas.

Se caracterizan por la presencia de arbustos y árboles de baja altura.

Se han identificado 146 especies de plantas en estos bosques.

La diversidad de especies es intermedia en comparación con otros bosques secos del Neotrópico.

La comunidad de árboles está compuesta por especies de amplia distribución, mientras que los arbustos suelen tener distribuciones más restringidas.

La flora de Tarapoto es fundamental para el equilibrio ecológico de la región, proporcionando hábitat para diversas especies de animales. También tiene un valor económico, ya que algunas plantas son utilizadas en la agricultura, la medicina tradicional y la jardinería ornamental.

Los bosques estacionalmente secos son importantes para la conservación de la biodiversidad y deben ser protegidos de la deforestación y la pérdida de hábitat.

Orquídeas

Posee una gran variedad de orquídeas de singular belleza en su hábitat natural. Destacan los géneros *pragmipedium kovachii* y la *Cattleya rex* (especies endémicas). Existen además otros géneros. La época de floración varía de acuerdo a la especie, se recomienda los meses de junio hasta enero.

Tarapoto posee mas de 400 variedades de orquídeas, entre ellas: .

- *Cattleya Luteola*, La *Cattleya luteola* es una especie de orquídea epífita que pertenece al género de las *Cattleya*. Es una orquídea de tamaño pequeño, con hábitos de epífita y con un delgado rizoma rastrero elipsoide o pseudobulbos sulcados cilíndricos que llevan una sola hoja, apical, oblonga u oblongo-elíptica, obtusa o con muesca apical. Florece a finales del verano hasta el otoño en una inflorescencia terminal, racemosa, de 4 a 15 cm de largo, con varias flores que surgen en un pseudobulbo maduro, es más corta que las hojas y tiene una gran vaina basal que se seca y lleva de unos pocos a varias flores de larga duración, fragantes o no.
- *Lycaste Macrophylla*, *Lycaste macrophylla* es una especie de orquídea epífita nativa de los bosques montañosos de América Central y del Sur. Esta orquídea también crece en zonas calientes, florece 3 veces al año y su flor tiene un tamaño de 4.5cm x 4.5cm

Es una orquídea de tamaño mediano a grande, que prefiere el clima cálido, Florece en la primavera con flores fragantes sobre un tallo de 90 cm de largo, llevando hasta 6 flores vistosas.

Este género produce flores triangulares, espectaculares y grandes de larga duración que tienen una apariencia cérea.

La planta es característica por sus pseudo bulbos redondeados y sus amplias hojas con nerviaciones pronunciadas y con terminación en pico. Su nombre "Lycaste" procede del de una ninfa de la mitología griega, hija de Príamo, rey de los troyanos

- *Sudamerlycaste Locusta*, esta orquídea florece 2 veces al año, con un tamaño de flor de 7 cm x 6 cm. Sus flores son de un bellissimo color verde, con un bello labio fimbriado (con barbas en el labelo). Suele crecer entre las rocas y piedras y le gusta más las temperaturas frías aunque, siendo tan fuerte, soporta tambien el calor.
- *Arundina graminifolia*, Es una planta que florece en el ápice de las hojas y se crían como terrestres. Las flores son retorcidas, largas con tres estrechos sépalos, un erecto sépalo dorsal y sépalos laterales que cierran por detrás del labelo y tiene pétalos libres. El labio que parece una trompeta, tiene lóbulos laterales que envuelven la columna. Contiene ocho polinias y crece de la misma forma que *Sobralia*.

- Bletia Patula, es una orquídea de tamaño mediano a grande, que prefiere el clima cálido, es de hábito terrestre con globosos pseudobulbos anillados que llevan mucho tiempo, con hojas caducifolias y lanceoladas. Florece en la primavera con flores fragantes en una inflorescencia basal, de 90 cm de largo, erecta que termina en un laxa racimo, cuyas flores abren sucesivamente desde el final del invierno y la primavera y que surge de un pseudobulbo llevando hasta 6 flores vistosas.



Catleya Luteola



Lycaste Macrophylla

Sudamerlycaste
LocustaArundina
graminifolia

Bletia Patula

FAUNA

La fauna de Tarapoto es excepcionalmente rica y diversa. Se pueden encontrar especies emblemáticas como el jaguar, el puma, diversas especies de monos, aves como guacamayos y colibríes, y reptiles como caimanes y serpientes. Además, los Lagos de Tarapoto albergan especies acuáticas como el manatí amazónico, delfines rosados y grises, y una gran variedad de peces.

Sobresale el mono choro de cola amarilla, especie endémica que se encuentra muy amenazado por la destrucción de su hábitat.

Acogen también una pequeña población de osos de Anteojos, especie considerada globalmente amenazada. Podemos encontrar también una gran diversidad de pequeños mamíferos, anfibios, reptiles, peces e invertebrados.



CLIMA

Tarapoto tiene un Clima ecuatorial lluvioso, el que se caracteriza por las temperaturas altas y precipitaciones constantes, por su altura y las montañas que rodean la ciudad, tiene un clima más fresco que otras ciudades principales de la amazonía peruana.

La temperatura promedio diario de la ciudad varía entre 25 °C a 32°, durante los meses de noviembre, diciembre y enero es cuando se alcanzan las mayores temperaturas cercanas a 33 °C en promedio, siendo el mes de diciembre el más cálido llegando a alcanzar temperaturas cercanas a los 34 °C, que generan sensaciones térmicas cercanas a los 40 °C; durante el invierno en los meses de junio a agosto, es donde se tienen temperaturas que varían entre 17 °C a 31 °C, llegando a alcanzar en el mes de julio temperaturas mínimas de 17 °C (julio es el mes más frío y seco, con 58.3 mm/mes de precipitaciones).

Las lluvias ocurren frecuentemente en verano y otoño, siendo la temporada de lluvias de diciembre a mayo, llegando a llover con mayor intensidad en el mes de marzo (156.2 mm/mes),[59] y la temporada seca se dan en los meses de junio a agosto.

El clima tropical de Tarapoto permite que se mantenga una exuberante vegetación y una diversidad de flora y fauna típicas de la selva amazónica. Sin embargo, debido a las fuertes lluvias durante la temporada de invierno, es importante estar preparado para las condiciones climáticas al visitar la ciudad y sus alrededores. por ello se aconseja a los visitantes, Ropa ligera, repelente de insectos y protector solar, los cuales son elementos esenciales para disfrutar plenamente de la experiencia en esta encantadora ciudad amazónica.

MARAVILLAS TURÍSTICAS EN TARAPOTO

CATARATA DE AHUASHIYACU

La catarata de Ahuashiyacu es famosa por su leyenda de amor y transformación. Cuenta la historia de Ahuashi, una princesa de una tribu local, y Shilly, un joven de la misma tribu, quienes se enamoraron. Sin embargo, el padre de Ahuashi quería que se casara con alguien de mayor posición, por lo que la pareja recurrió a un hechizo. Ahuashi se convirtió en la hermosa cascada que hoy lleva su nombre, y Shilly fue transformado en un toro negro para protegerla. Sus lágrimas, según la leyenda, formaron el río Shilcayo.



Además de la leyenda, la catarata es conocida por su belleza natural. El nombre "Ahuashiyacu" proviene del quechua y significa "agua cantarina" o "agua que ríe". La cascada, con una altura de aproximadamente 40 metros, está rodeada de exuberante vegetación, incluyendo helechos, orquídeas y diversas especies de árboles, creando un entorno mágico y atrayendo una gran variedad de mariposas y aves, incluyendo el gallito de las rocas, ave nacional del Perú. La catarata se

encuentra en el Área de Conservación Regional Cordillera Escalera, a 465 metros sobre el nivel del mar.

LA LAGUNA AZUL

Se encuentra a 53 km al sureste de Tarapoto en el poblado de Sauce. Hermosa laguna de 350 hectáreas de espejo de agua de agradable temperatura y rodeada de vegetación en la mayor parte de sus orillas.



La Laguna Azul, con una dimensión de cinco kilómetros de largo por casi dos kilómetros de ancho y una profundidad aproximada de 35 metros, es excelente para bañarse y relajarse tomando el sol, ya que sus aguas cálidas y cristalinas, gracias al volcán inactivo, oscilan entre los 25°C y 28°C, y además, su fondo es arenoso y similar a una playa.

Su color varía entre verdes y azules; es hábitat de garzas, Martín pescador, sachapatos, águilas y peces. Aquí se desarrollan deportes acuáticos como la pesca, además de paseos en botes a motor fuera de borda y botes inflables.

LEYENDAS DE LA LAGUNA AZUL

- Cuenta que en sus profundidades habitan sirenas que atraen a los hombres mayores, especialmente durante la noche. Se dice que una vez al año, estas sirenas seducen a los hombres y los llevan al fondo de la laguna, y que ocasionalmente, los cuerpos de hombres ahogados aparecen en la superficie. Uno de los rincones del lago es conocido como el balcón de la sirena, una pequeña plataforma de piedra donde la criatura se asoma para tomar aire durante la noche.
- Otra versión de la leyenda relata que la laguna se enfurecía con la llegada de hombres que buscaban cazar animales, provocando olas y la aparición de árboles gigantes. Los pobladores, con la ayuda de ancianos magos y hechiceros, lograron calmar la laguna utilizando sangre de una mujer que recién había dado a luz, permitiendo así que el lugar se convirtiera en un asentamiento para la caza y la pesca, dando origen al pueblo de Sauce.
- Finalmente, una versión más reciente cuenta la historia de Rosario, una joven que se transformó en sirena después de lanzarse a la laguna. Se dice que su lamento se escucha de vez en cuando y que es acusada por la desaparición de algunos pescadores que se dejan encantar por su belleza



- Baños termales de Paucaryacu, se encuentran en la carretera que conecta Tarapoto con Sauce, tienen una superficie de 19,5 hectáreas y cuentan con diversas fuentes naturales como aguas termales, sulfurosas y saladas. Tiene 4 pequeñas termas y piscinas de azufre con temperaturas de 35, 39, 41 y 42 grados centígrados, así como 2 piscinas curativas con barro negro para ayudar a limpiar la piel, especialmente recomendado para aquellos dolores de huesos, estrés, reumatismo, artritis y otras cositas más.
- Baños Termales de Chazuta: Situados al sureste de Tarapoto, a orillas del río Huallaga. Brote de agua subterránea que aflora en un cerro de pendiente abrupta. El flujo de aguas se da en forma de pequeñas cascadas dentro de un área de 400 m², las cuales, al final de su recorrido, confluyen en una poza de 16 m² y tiene una profundidad de 5 m. La temperatura de sus aguas alcanza los 40 °c. Y su aspecto es turbio lechoso con un alto contenido de azufre. Los lugareños utilizan estas aguas como relajantes y para aliviar males en los huesos. El lugar se encuentra rodeado de una profusa vegetación típica de selva alta. Ubicado a 41 Km. al sur de la ciudad de Tarapoto, se encuentra a 260 msnm, a 6 grados 36 minutos 15 segundos de latitud sur y 76 grados 10 minutos 30 segundos longitud oeste.



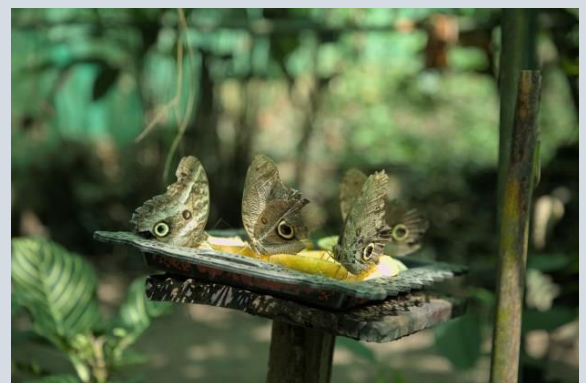
dentro de un área de 400 m², las cuales, al final de su recorrido, confluyen en una poza de 16 m² y tiene una profundidad de 5 m. La temperatura de sus aguas alcanza los 40 °c. Y su aspecto es turbio lechoso con un alto contenido de azufre. Los lugareños utilizan

estas aguas como relajantes y para aliviar males en los huesos. El lugar se encuentra rodeado de una profusa vegetación típica de selva alta. Ubicado a 41 Km. al sur de la ciudad de Tarapoto, se encuentra a 260 msnm, a 6 grados 36 minutos 15 segundos de latitud sur y 76 grados 10 minutos 30 segundos longitud oeste.

MARIPOSARIO MONARCA

El asombroso santuario de mariposas y su armoniosa arquitectura rural. Su misión es repoblar los bosques naturales y preservar a las mariposas, con el trabajo que dentro de sus módulos de reproducción realizan, para lograr un objetivo sostenible y sustentable.

E puede apreciar a más de veinte variedades de mariposas, como la mariposa monarca (*Danaus plexippus*), de alas rojas intensas y motas blancas; y la mariposa búho (*Caligo*), característica por su tamaño, con alas que llegan a medir hasta quince centímetros, y su color marrón con manchas amarillas, que se asemejan al rostro de un búho, lo que



ahuyenta a los depredadores. Las mariposas tienen una misión importante para el equilibrio de la naturaleza, dado que son las encargadas de polinizar los bosques e indicadores de la armonía de los ecosistemas.

Las cataratas del Niágara (Niagara Falls en

inglés, Chutes du Niagara en francés) son una impresionante maravilla natural y un conjunto de tres majestuosas cascadas que se extienden por la frontera de Ontario, en Canadá, y Nueva York, en Estados Unidos. Situadas a unos 236 metros sobre el nivel del mar, su caída es de aproximadamente 51 metros.



Las tres cascadas que componen las Cataratas del Niágara son:

- Cataratas Horseshoe (o Cataratas Canadienses): La más grande de las tres y la que se extiende por la frontera entre Canadá y Estados Unidos.
- Cataratas Americanas: Ubicadas completamente en territorio estadounidense.
- Cataratas Velo de Novia: La más pequeña de las tres, también ubicada en Estados Unidos, junto a las Cataratas Americanas.

Las cataratas del Niágara han sido moldeadas por poderosas fuerzas naturales a lo largo de miles de años. Hace unos 12 000 años, durante la última Edad de Hielo, el deshielo de los glaciares formó los Grandes Lagos. El agua de estos lagos labró un camino a través del escarpado acantilado conocido como la Escarpa del Niágara, creando las espectaculares cataratas que vemos hoy.

El río Niágara se sumerge en la parte baja de la garganta del Niágara antes de



dividirse en tres cataratas: Horseshoe, American y Bridal Veil. Curiosamente, las cataratas se desplazan gradualmente río arriba debido a la erosión: ¡aproximadamente 30 cm por año! Las capas rocosas de las cataratas narran una historia de antiguos mares, climas

tropicales y movimientos glaciares. La dura dolomita resiste la erosión en la base, mientras que el esquisto más blando de la parte superior se desgasta, provocando el desprendimiento de trozos y el retroceso de las cataratas.

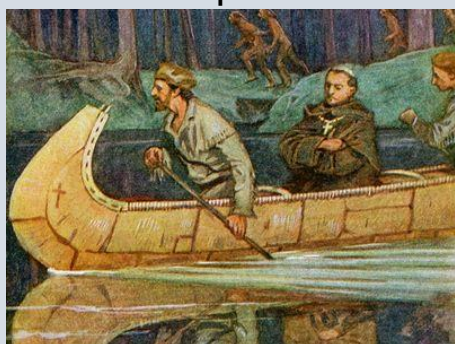
Aunque las cataratas del Niágara no son las más altas del mundo, lo que las hace tan impresionantes es el enorme volumen de agua que fluye sobre la línea de cresta. Cada minuto caen en cascada 168 000 m³ de agua. En el desfiladero se pueden encontrar fósiles de criaturas ancestrales como anélidos, briozoos, braquiópodos y moluscos, que ofrecen una visión del antiguo pasado de la región.

Las cataratas del Niágara también han desempeñado un papel importante en la configuración del paisaje circundante, ya que el río Niágara esculpió la garganta del Niágara a lo largo de millones de años. Su geología es un testimonio del increíble poder y belleza de la naturaleza. Desde su combinación única de altura y volumen hasta su rica historia y fascinantes fósiles, las cataratas del Niágara son una maravilla natural que seguirá cautivándote e inspirándote mucho después de tu visita.

Historia de las cataratas del Niágara

Las cataratas del Niágara tienen una historia rica que abarca miles de años, marcada por acontecimientos e hitos significativos:

- **Formación (hace 12 000 años):** las cataratas del Niágara se formaron al final de la última Edad de Hielo, cuando el deshielo de los glaciares creó los Grandes Lagos. El agua de estos lagos se abrió paso a través de la Escarpa del Niágara, creando las cataratas.
- **Pueblos indígenas:** mucho antes de que llegaran los colonos europeos, la región era el hogar de pueblos indígenas, como los iroqueses y la Nación Neutral, que veneraban las cataratas por su poder y belleza.
- **1604:** el primer informe europeo sobre las cataratas del Niágara procede del explorador francés Samuel de Champlain durante su primer viaje al Nuevo Mundo.



- **1678:** el explorador francés Padre Louis Hennepin fue el primer europeo conocido que descubrió las cataratas del Niágara de primera mano, y las documentó y describió en su libro *A New Discovery* ("Un nuevo descubrimiento") en 1697. Sus relatos despertaron el interés y la curiosidad por esta maravilla natural.

• **Principios del siglo XIX:** las cataratas se convirtieron en un destino popular para los viajeros. La primera turista conocida, Theodosia Burr Alston, las visitó en 1801. A mediados del siglo XIX, las cataratas se convirtieron en una gran atracción que recibía visitantes de todo el mundo.

- 1848: se completa el puente colgante de las cataratas del Niágara, diseñado por Charles Ellet Jr., que conecta Estados Unidos y Canadá. Este puente allanó el camino para el aumento del turismo y el comercio.
- Década de 1870: la energía de las cataratas se utilizó para la industrialización. Comenzó la construcción de centrales hidroeléctricas, la primera de las cuales se construyó en 1881.
- 1896: Nikola Tesla desarrolló el sistema de corriente alterna, que permitía transmitir a hogares y empresas la energía hidroeléctrica generada a lo largo del río Niágara.



- 1901: el 24 de octubre, Annie Edson Taylor se convirtió en la primera persona en sobrevivir a un viaje sobre las cataratas en un barril, iniciando una larga tradición de temerarias acrobacias.
- 1927: la ciudad de Niagara Falls se anexó con el pueblo de La Salle, ampliando sus límites y consolidando aún más su posición como centro industrial y turístico clave de la región.

• 1969: el cuerpo de ingenieros del ejército de Estados Unidos interrumpió las cataratas American para estudiar la erosión, deteniendo el flujo de agua durante varios meses. Esto permitió a los científicos examinar la estructura geológica de las mismas.

DATOS SOBRE LAS CATARAS DEL NIÁGARA

- Aproximadamente 600.000 galones de agua fluyen por las cataratas del Niágara cada segundo.
- La profundidad media del agua bajo las cataratas del Niágara es de 51 metros. ¡Es tan profunda como alta es la garganta!
- Los peces viajan por las cataratas del Niágara y alrededor del 90% de ellos sobreviven a la caída.
- El agua que fluye por las cataratas del Niágara procede de cuatro de los cinco Grandes Lagos: Erie, Hurón, Michigan y Superior
- El nombre "Niágara" proviene de una palabra iroquesa {se refiere a un pueblo indígena de América del Norte, específicamente a la Confederación Iroquesa, también conocida como Haudenosaunee} que significa "trueno de agua".



- Las cataratas han aparecido en películas como "Niagara", "Superman II", y en episodios de la serie "Tortugas Ninja".



LA CABANA DEL TIO TOM

HARRIET STOWE

- "La cabaña del tío Tom", una famosa novela de Harriet Beecher Stowe, se inspiró en parte en el viaje de la escritora a las cataratas del Niágara y su posterior interés en el reverendo Josiah Henson, quien contrabandeó esclavos fugitivos a través del río Niágara hacia Canadá
 - En 1829, Sam Patch, un osado aventurero, saltó desde las cataratas ataviado con un traje similar al de un pájaro. Este acto temerario buscaba capturar la atención del público y se convirtió en una leyenda de valentía en las cataratas, añadiendo un toque de espectacularidad a la historia del lugar.
- Una "Old Scow" (una barcaza de acero) permanece varada a unos cientos de metros sobre las cataratas y ha estado abandonada allí desde el 6 de agosto de 1918, cuando tres hombres evitaron una tragedia al abrir las escotillas de descarga de la barcaza para dejar entrar agua y encallar el barco fuera de control.
- En 1960, Roger Woodward, un joven turista, sobrevivió a un descenso por las cataratas mientras estaba en una silla de ruedas inflable. Aunque sufrió heridas, su sorprendente supervivencia lo convirtió en un símbolo de resistencia y fortaleza en la historia de las cataratas.
- En invierno, las cataratas crean un fenómeno impresionante conocido como el «Barco de Hielo». Las acumulaciones de hielo y nieve crean una estructura que se asemeja a un barco encallado cerca de las cataratas, creando una vista sorprendente y efímera.
- En 1985, David Kunst se convirtió en el primer hombre en cruzar las cataratas en una burbuja inflable. Esta hazaña audaz y única agregó otro capítulo a la historia de las personas que han desafiado las cataratas

LOS GRANDES LAGOS

Los Grandes Lagos son un grupo de cinco lagos —Superior, Michigan, Hurón, Erie y Ontario— situados en la frontera entre los Estados Unidos y Canadá. Son el mayor grupo de lagos de agua dulce del mundo; considerados también como mares cerrados, cubren un total de 245 100 km², irrigando una superficie de 521 830 km², y con 22 671 km³ de agua almacenada contienen el 21 % del agua dulce del mundo.

El río Niágara es parte integrante del sistema de los Grandes Lagos, que incluye los lagos Superior, Michigan, Hurón, Erie y Ontario. Estos lagos albergan alrededor del 20% del agua dulce superficial del mundo.

Sistema hidrológico: el agua del lago Superior fluye por los lagos Michigan y Hurón antes de llegar al lago Erie. Desde allí, desciende por el río Niágara, cruza las cataratas del Niágara y desemboca en el lago Ontario. Finalmente, el agua llega al océano Atlántico a través del río San Lorenzo.

Importancia ecológica: los Grandes Lagos y el río Niágara forman un sistema crucial de agua dulce que sustenta diversos ecosistemas y proporciona agua potable a millones de personas.

Curiosidades:

- Volumen: Alrededor de 168 000 m³ de agua fluyen por las cataratas del Niágara cada minuto.
- Edad: Los Grandes Lagos son relativamente jóvenes desde el punto de vista geológico, ya que se formaron hace unos 12 000 años, al final de la última glaciación.
- Navegación: El Canal de Welland, parte de la vía marítima de San Lorenzo, permite a los barcos evitar las cataratas del Niágara, lo que convierte a los Grandes Lagos en una importante ruta de navegación para el transporte marítimo.

RIO NIÁGARA



El río Niágara es un curso de agua ubicado en América del Norte y que sirve como limítrofe para los países de Canadá y Estados Unidos. Discurre en dirección norte, comunicando el lago Erie con el lago Ontario. Sirve de frontera internacional entre la provincia de Ontario, en Canadá, y el estado de Nueva York, en los Estados Unidos.

Tiene una longitud de 56 km e incluye las famosas cataratas del Niágara. Da nombre al condado de Niágara. Se cree que las cataratas se han desplazado once kilómetros desde su ubicación original en los últimos 12 000 años.

- Geografía: El río nace en el extremo oriental del lago Erie y serpentea hacia el lago Ontario, creando una división natural entre Estados Unidos y Canadá.
- Cataratas del Niágara: Aproximadamente a mitad de su recorrido, el río se precipita sobre la escarpa del Niágara, formando las emblemáticas cataratas del Niágara.

- **Energía hidroeléctrica:** El potente caudal del río se ha utilizado durante más de un siglo para generar energía hidroeléctrica, suministrando electricidad a millones de hogares en ambos países.
- **Biodiversidad:** El río Niágara sustenta un rico ecosistema, hogar de numerosas especies de peces y hábitat crítico de aves migratorias.

LEYENDAS DE LAS CATARATAS DEL NIÁGARA

- **La doncella de la niebla:** Una historia de sacrificio y conexión con el Dios del Trueno. Esta leyenda, anterior a la colonización europea, relata la historia de una joven indígena que, para evitar un matrimonio no deseado, se lanza a las aguas de las cataratas en una canoa. Se dice que es rescatada por el Dios del Trueno, Heno, y que sus espíritus residen juntos en un santuario tras las cataratas. Esta leyenda se interpreta como un acto de valentía y sacrificio, así como una conexión con lo divino.
- **La creación de las cataratas:** La tradición indígena considera que las Cataratas del Niágara fueron creadas por el dios Heno para ser un lugar de poder y sanación. Las cataratas se consideraban sagradas y desempeñaban un papel importante en sus prácticas espirituales. Esta leyenda resalta la profunda conexión entre la naturaleza, la espiritualidad y la cultura de los pueblos indígenas de la región.
- **Las Islas Gemelas:** La leyenda de las Islas Gemelas narra la historia de dos tribus enemigas que decidieron enterrar el hacha de guerra y unirse en matrimonio simbólico en estas islas. Esta narrativa ha infundido un toque de romanticismo y unidad en la rica historia de las cataratas y su entorno.
- **El barco fantasma:** Se refiere a la barcaza "Iron Scow", que encalló en 1918 y permaneció en el mismo lugar durante un siglo. Un siglo después, una fuerte tormenta la movió y quedó visible para los turistas. Aunque no es un barco fantasma en el sentido tradicional, su aparición después de tanto tiempo varada y su aspecto siniestro le han ganado el apodo de "barco fantasma".
- **El túnel de los gritos:** Cuenta que una joven murió quemada en su interior y cuyos gritos aún se escuchan, con su ropa y cabello en llamas, después de huir de un incendio en su casa cercana. Se dice que su espíritu aún vaga por el túnel, y que, si se enciende una cerilla en el túnel a medianoche, se pueden escuchar sus gritos.
- **El túnel del puente:** Un puente de hielo colapsó, arrastrando a varias personas a las aguas, incluyendo a una pareja que se abrazó para morir juntos.



Ing. Guillermo Infantes Espinosa
Jefe de Seguridad

MANIPULACION DE OBJETOS MUY PESADOS

https://www.uma.es/prevencion/navegador_de_ficheros/navegador_de_ficheros/descargar/Area%20Ergonomia/manipulacion_manual_cargas.pdf

Muchas personas, aunque lo logran, cometen errores al alzar, trasladar o manipular objetos de gran peso. Estos errores suelen repercutir en lesiones musculares, problemas de columna o incluso, accidentes en el mismo momento de hacerlo.

La manipulación manual de cargas, es cualquier operación de transporte o sujeción de una carga, por parte de una o varias personas, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o

condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para las personas.

RIESGOS PARA LAS PERSONAS FRENTE A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- **Características de la carga:** Se presenta riesgo dorsolumbar cuando la carga es demasiado pesada, grande, voluminosa o difícil de sujetar, cuando está en equilibrio inestable o cuando debe sujetarse alejada del tronco.
- **Condiciones de manipulación:** Cuando la manipulación sólo puede realizarse por un movimiento de torsión o flexión del tronco, cuando puede acarrear un movimiento brusco de la carga o cuando se realiza en posición inestable, se incrementa el riesgo para el trabajador.
- **Organización del trabajo:** La manipulación manual de cargas entrañará un riesgo elevado cuando se deban realizar esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados, cuando los periodos de reposo o de recuperación sean insuficientes, o cuando el ritmo impuesto sea mayor del que el trabajador pueda soportar.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PREVENIR LA FATIGA Y LAS LESIONES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Es fundamental tener presentes las siguientes recomendaciones para prevenir la fatiga muscular y evitar lesiones musculoesqueléticas:

- Evitar la manipulación manual de cargas, mediante el uso de equipos para el manejo mecánico de las mismas, como grúas, carretillas elevadoras, etc.
- Si no es posible evitar la manipulación manual, se deberá actuar sobre las características de la carga, para reducir el riesgo a un nivel tolerable:
 - El peso de las cargas debe minimizarse y no sobrepasar los 25 kg (15 kg para jóvenes, mujeres y mayores).

- La anchura de la carga no debería superar la anchura de los hombros, la altura debería ser inferior a 60 cm y la profundidad es conveniente que no supere los 50 cm, aunque es preferible que no sobrepase los 35 cm.
- El objeto o el recipiente donde se transporta, debe disponer de asas con las dimensiones adecuadas, para poder introducir cómodamente las manos.
- También será preciso controlar las condiciones en las que se realiza la manipulación.
- Evitar el levantamiento de cargas a nivel del suelo o por encima de los hombros, por ejemplo, mediante el uso de mesas o superficies de altura regulable.
- Habilitar el espacio de trabajo suficiente, que haga innecesaria la realización de giros y torsiones del tronco.
- Las personas deben conocer y aplicar las técnicas de manipulación adecuadas en cada caso, para realizar las tareas, adoptando posturas correctas y optimizando el esfuerzo.
- Por último, no deben olvidarse dos recomendaciones importantes:
 - La realización de ejercicio físico destinado a fortalecer la musculatura de piernas, espalda y abdomen.
 - Seguir una dieta sana y equilibrada.

RECOMENDACIONES

- Planificar el levantamiento:
 - Utilizar las ayudas mecánicas precisas. Siempre que sea posible se deberán utilizar ayudas mecánicas.
 - Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.
 - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar primero a alzar un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.
 - Solicitar ayuda a otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no se puede resolver por medio de la utilización de ayudas mecánicas.
 - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
 - Usar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados (no utilizar sandalias, zapatillas y similares).

- Colocar los pies:
 - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
- Adoptar la postura de levantamiento:
 - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.
 - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.
- Agarre firme:
 - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, pero también puede depender de las preferencias individuales, lo importante es que sea seguro. Cuando sea necesario cambiar de agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.
- Levantamiento suave:
 - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
- Evitar giros:
 - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
- Carga pegada al cuerpo:
 - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.
- Depositar la carga:
 - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
 - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
 - Realizar levantamientos espaciados.
- Generalidades:
 - Evitar los trabajos que se realizan de forma continuada en una misma postura. Se recomienda la alternancia de tareas y la realización de pausas, que se establecerán en función de cada persona y del esfuerzo que exija el puesto de trabajo.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Bomberos: 116

Policia: 105

SAMU: 106

Cruz Roja: 475- 5787

Defensa civil: 225- 9898

Instituto Nacional Materno Perinatal: 328-1370 / 3280988

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



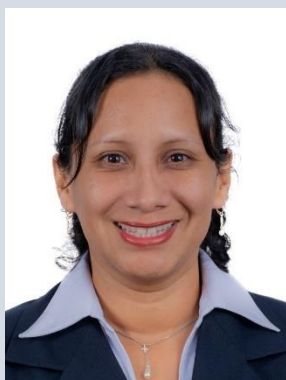
Miguel Llamoga Quiroz
6 de julio



Melissa Sáenz Gargate
14 de julio



Gerson Chico Anchante
15 de julio



Katty Iazarte Sevillano
23 de julio



José Luis Infantes Lozano
28 de julio



Yesenia Palacios Cacha
31 de julio

MILLA CHAVESTA Aurora Aranxa	1	1P
ZAVALETA QUIÑONEZ Sofia Xiomara	6	4S
NAULA CASTILLO María Fernanda	7	3P
UGARRIZA HUAMAN Gia De Los Angeles	7	3P
DELGADO PORRO Alexandra Luana	7	4S
JORGE ZELADITA Thiago Leonel	8	3P
YURIVILCA MAMANI Cleare Sofia	8	5BP
GUARNIZ DE LAS CASAS Dakota Nicole	8	4S
SAMANEZ RAMÍREZ Leia Angely	9	2P
ROJAS VILLAVICENCIO Young Mi Zoe	9	5BP
RAYGADA ICANAQUE Camila Vanessa	10	5S
ROJAS MESIAS Mauro Fabrizzio	11	2P
VARGAS ALARCÓN Jeremy Alessandro	14	1P
RAYO BENAVENTE Salvador André	16	1P
GARCIA SARRIA Francesca Luanna	19	1S
DOMINGUEZ TRINIDAD Valeska Fernanda	20	3P
POPAYAN ZORRILLA Dulce Mia	21	2S
AMADOR TUSSEN Diego Antonio	22	4P
TAPIA VILLANUEVA Anzel Gael	23	3P
RODRIGUEZ ALMEYDA Joaquín André	23	3S
WILLIAMS PALOMINO Catalina Rafaela	24	4P
RIOS MANRIQUE Fabiana Lucía	26	2P
GRADOS CHAFALOTE Joaquín Alfredo	26	5S
SANCHEZ CAÑAHUILLE Luis Fabiano	29	1S



A TODOS ELLOS ¡FELIZ CUMPLEAÑOS !

INTERNET ME LO CONTÓ

QUERER ES PODER / LA HISTORIA DE NICK VUJICIC

<https://www.youtube.com/watch?v=fsIgWOIRfSU>

<https://www.incluyeme.com/biografia-de-nick-vujicic-2/>

Fuente: El arte de la Superación / Marc Alexander



Una de las historias de vida más conmovedoras es sin duda la del joven australiano Nick Vujicic, un hombre que se ha convertido en la voz de muchos jóvenes y el impulso que necesitan para salir adelante, Nick Vujicic es un conferencista motivador que vivió una vida muy difícil, llena de tristezas y satisfacciones que hoy le permiten llenar escenarios solo con sus palabras. La historia de

Nick Vujicic nos enseña que todo es posible con una positiva actitud. Nunca pierda la esperanza y creer en ti mismo. Seguir adelante sin mirar atrás

Nick Vujicic es un conocido orador motivacional y autor que ha inspirado a millones de personas en todo el mundo con su notable historia de vida. Nacido sin brazos ni piernas, la vida de Nick ha sido un viaje de desafíos, contratiempos y triunfos que le han enseñado valiosas lecciones sobre la resiliencia y el espíritu humano.

Nicholas James Vujicic nació el 4 de diciembre de 1982 en Brisbane, Australia, con el síndrome de tetra-amelia, una condición genética que se caracteriza por la ausencia de extremidades.

Nació sin extremidades y solo tenía un pie incompleto, no existe explicación científica para este hecho, los médicos no encontraron una respuesta para esta malformación, su madre siendo enfermera siempre guardo los cuidados necesarios durante su embarazo, pero Nick Vujicic llegaría al mundo así más indefenso que otros bebés. Su nacimiento fue en Melbourne un 4 de diciembre de 1982 a los pocos años nacerían sus hermanos, quienes no tuvieron ningún tipo de problema.



A pesar de su discapacidad, Nick creció en un entorno familiar amoroso, pero no sin dificultades. Durante su infancia, su familia se mudó a Melbourne en busca de una mejor calidad de vida. Sin embargo, enfrentaron obstáculos significativos cuando el estado de Victoria inicialmente prohibió su ingreso a la escuela pública debido a su condición.

Finalmente, cuando las leyes cambiaron, su madre logró con mucho esfuerzo hacer que lo incluyeran en una escuela normal.

Nick se convirtió en uno de los primeros estudiantes con discapacidad en integrarse a una escuela común, lo que marcó un precedente importante para la inclusión en la educación.

Superando el acoso escolar



A pesar de su valentía, Nick experimentó acoso escolar, lo que lo llevó a episodios de depresión y desesperación. Su vida no fue grata en la escuela ya que aprendió a soportar las burlas de sus compañeros y emplearlas como un elemento de fuerza para igualarse a ellos, haciendo todo lo que los niños sin discapacidad hacían. Nick se convirtió en un pequeño muy independiente pudiendo valerse por él mismo.

En momentos de gran dificultad, incluso consideró el suicidio como una salida a su sufrimiento. Sin embargo, tras una profunda reflexión interna y al conocer historias de personas que, a pesar de sus discapacidades, habían logrado superar la adversidad, Nick decidió transformar su dolor en propósito. Se dio cuenta de que podía utilizar su experiencia para inspirar y ayudar a otros que enfrentaban desafíos similares.

Éxitos académicos y profesional

A los 21 años, Nick completó una licenciatura en Contabilidad y Planificación Financiera. Poco después, encontró su verdadera pasión en la oratoria, convirtiéndose en un influyente orador motivacional. Desde entonces, ha dado charlas en más de 60 países, compartiendo su mensaje de esperanza y motivación. Ha escrito varios libros, entre ellos *Un espíritu invencible*, *Vida sin límites* y *Amor sin límites*, los cuales han sido traducidos a más de 30 idiomas y han vendido millones de copias en todo el mundo. Su forma de mostrar que nada es imposible ha resonado profundamente en sus lectores y oyentes, convirtiéndolo en una figura emblemática de superación personal.

Su fe cristiana ha sido crucial en la vida de Nick Vujicic. Él afirma que a lo largo de su vida su fe a sido su escudo y su fortaleza, su fe en Dios, un Dios todopoderoso que siempre lo cuidó y lo ayudó en los momentos más oscuros de su vida, es por ello que, a dedicado una buen parte de su vida a predicar las buenas nuevas de salvación a las personas y ayudarlos a no caer ante la adversidad.

Nick esta hoy en día casado con Kanae Miyahara, una joven mexicana hija de japoneses. En 2013 nació su primer hijo, un saludable bebe que le ha traído mas alegría a la vida de Nick, quien



continúa motivando al mundo con su experiencia de vida. Hoy Nick vujicic y su familia esta compuesta por 4 hijos.

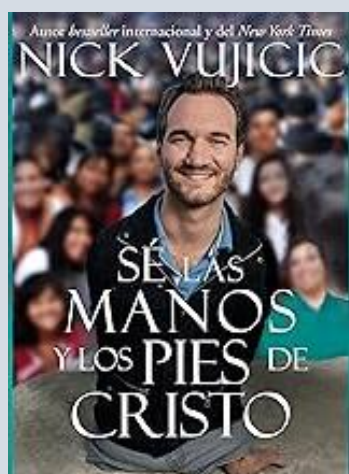
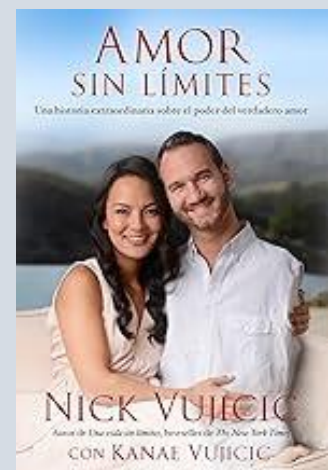
Fundación y misión

Además de su labor como orador y autor, Nick es el fundador y CEO de Life Without Limbs, una organización sin fines de lucro que brinda apoyo y recursos a personas con discapacidades en todo el mundo. Su misión es inspirar, equipar y empoderar a las personas para que vivan vidas plenas y significativas, demostrando que la discapacidad no define a una persona, sino que puede ser una fuente de fuerza y motivación.

La vida de Nick Vujicic es un vivo ejemplo de cómo los desafíos pueden ser transformados en oportunidades, y su impacto ha dejado una huella indeleble en la vida de muchas personas. Su enfoque positivo y su dedicación a mejorar la vida de otros continúan inspirando a nuevas generaciones a superar sus propias barreras.

OBRAS DE NICK VUJICIC

Nick ha escrito los siguientes libros:



También ha participado en la película EL CIRCO DE LAS MARIPOSAS:

<https://www.youtube.com/watch?v=XdOiTL2N1S4>

NO ERAN RESCATISTAS

<https://www.facebook.com/100004159449862/posts/3122651394550145/?rdid=3LaVOXlqbbbyB7DU8#>

Las jóvenes mexicanas Silvana Garza Valdez y María Paula Zárate, ambas de 19 años, se han convertido en heroínas luego de salvar a 20 niñas que participaban en el campamento de Mystic en Texas, un lugar en el condado de Kerr, mismo que ha sido azotado por las tormentas recientes.

No eran rescatistas. No llevaban uniforme. No estaban entrenadas para emergencias. Pero cuando el agua lo cubría todo, cuando los techos se convertían en islas... dos jóvenes mexicanas de 19 años eligieron quedarse. Se llaman Silvana Garza Valdez y María Paula Zárate, tienen 19 años y eran consejeras del grupo Caballeras, una de las casas del campamento Camp Mystic.

Esa noche, mientras todos evacuaban en botes o helicópteros, ellas se quedaron para proteger a su grupo de niñas, la mayoría entre 8 y 10 años. El agua ya llegaba al pecho.

Sin entrenamiento, sin garantías, usaron su ingenio: escribieron con marcador los



nombres de las niñas en sus brazos, por si eran arrastradas y alguien debía identificarlas. Las guiaron a zonas altas y les pidieron que no lloraran, que confiaban en ellas.

Gracias a su temple, las 20 niñas fueron rescatadas sanas y salvas horas después por equipos de emergencia.

La tragedia dejó al menos 17 muertos y decenas de desaparecidos en esa región de Texas. Pero en medio del caos, estas dos mexicanas escribieron una historia de coraje que ya recorre medios como The Guardian, People, y The Washington Post.



No pensaron en ellas.

Pensaron en las niñas.

Y gracias a eso, 20 pequeñas están vivas hoy. En un mundo donde muchas veces nos enseñan a correr... ellas se quedaron.

Dos jóvenes mexicanas, sin armas, sin entrenamiento, sin más poder que su voz y su amor por esas niñas, demostraron lo que

realmente significa ser valiente.

Porque ser valiente no es no tener miedo. Es quedarse... incluso cuando tienes todo el derecho a irte.

Camp Mystic, un campamento cristiano para niñas ubicado a orillas del río Guadalupe en Texas, era hace apenas unos días un lugar de risas, oraciones y aventuras.

Pero justo antes del amanecer del viernes, día festivo en Estados Unidos por el 4 de julio, el río creció 8 metros en unos 45 minutos, en medio de un aguacero torrencial.

Muchas de las cientos de niñas del campamento dormían en cabañas en terreno de poca elevación a menos de 150 metros de la orilla.

Las literas están ahora derribadas y cubiertas de barro, en los restos de un campamento de verano interrumpido trágicamente.

Los organizadores de Camp Mystic confirmaron que al menos 27 niñas y miembros del personal murieron. Entre los fallecidos se encuentra el veterano director de Camp Mystic, Richard "Dick" Eastland.

Diez niñas y un monitor del campamento siguen desaparecidos

FRAY TORMENTA

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=3154984927998365&set=a.102395523257336>

Un sacerdote, desesperado porque los niños de un orfanato no tenían ni para comer, hizo algo que, para muchos, fue una traición a la Iglesia católica. Y por eso tuvo que ocultarlo durante muchos años.

De día daba misas.

De noche, salía al ring a soportar golpes para juntar el dinero que el orfanato necesitaba.

Su nombre es Sergio Gutiérrez Benítez, pero el mundo lo conoció como Fray Tormenta.

Un sacerdote mexicano que, al ver que no alcanzaba el dinero para alimentar, vestir y cuidar a los niños huérfanos que vivían bajo su techo, tomó una decisión que cambiaría su vida para siempre.

Inspirado por películas de lucha libre y con la fe como única guía, se puso una máscara, ocultó su identidad... y se convirtió en luchador profesional.

Durante más de 10 años, nadie supo que el hombre que peleaba en las arenas y que recibía golpes como cualquier luchador, era el mismo que les daba la bendición a los niños cada mañana.

No lo hacía por fama. No lo hacía por dinero propio. Lo hacía por ellos.



Para que no les faltara un plato de comida. Para pagar sus libros, sus camas, su escuela. Para que tuvieran una oportunidad en la vida.

Con el tiempo, su historia se volvió conocida.

Y aunque muchos lo criticaron por “romper las reglas”, para miles de personas,



Fray Tormenta se convirtió en un símbolo de sacrificio, amor y verdadera fe.

Incluso inspiró la película de Hollywood “Nacho Libre”, protagonizada por Jack Black.

Hoy, Fray Tormenta tiene más de 70 años. Ya no sube al ring. Pero aún usa su máscara.

Porque dice que mientras quede un niño sin hogar, su lucha no termina.

Pero para quienes conocieron su causa fue el acto más puro de amor que un hombre de fe podía hacer

Sergio Gutiérrez Benítez (San Agustín Metzquititlán, Hidalgo, México; 5 de febrero de 1945), conocido como Fray Tormenta, es un sacerdote y luchador profesional mexicano retirado, quien fundó y dirige un hogar para huérfanos, que financiaba ejerciendo la lucha libre. En sus luchas vestía con una máscara roja y amarilla. Está retirado actualmente, pero aún viste sus máscaras mientras realiza sus actividades eclesíásticas. Su historia ha inspirado la producción de cuatro películas, dos videojuegos, una historieta ilustrada y a un luchador como su sucesor.

Sergio, fue el hijo dieciséis de diecisiete hermanos, criado en la Ciudad de México donde a los 13 años, fue atrapado por la adicción a diversas drogas. Buscó asesoramiento con un sacerdote y ese evento lo impulsó a entrar al seminario.[1] A la edad de 22 años se interesó en el sacerdocio e ingresó a la Orden de las Escuelas Pías. Su formación teológica lo llevó a Roma y España, y regresó a México en 1970, y se estableció en Veracruz, donde evangelizó a prostitutas, drogadictos y delincuentes. Posteriormente fue profesor de filosofía e historia en la Universidad Pontificia de México. Después se convirtió en sacerdote secular en la diócesis de Texcoco y fundó un orfanato en Texcoco, Estado de México, llamado "La casa hogar de los Cachorros de Fray Tormenta", donde albergó hasta 270 niños y eligió este nombre antes de iniciar su carrera de luchador. Debido a la gran carencia de dinero, el padre se convirtió en un luchador enmascarado conocido como "Fray Tormenta". Durante su carrera como luchador no permitió que nadie conociera que era un sacerdote, pues alegaba que nadie le tomaría en serio si lo supieran.

El padre Sergio Gutiérrez Benítez se inspiró en los luchadores enmascarados que vio durante dos películas mexicanas en 1963, "El Señor Tormenta" y "Tormenta en el Ring". Ambas tenían como argumento a un pobre padre mexicano que practicaba en las noches lucha libre para ayudar a los niños de su orfanato. Uno de sus maestros fue el luchador José Ramírez "El Líder". Huracán Ramírez hizo pública la identidad del sacerdote, por lo que su fama creció sin precedentes.

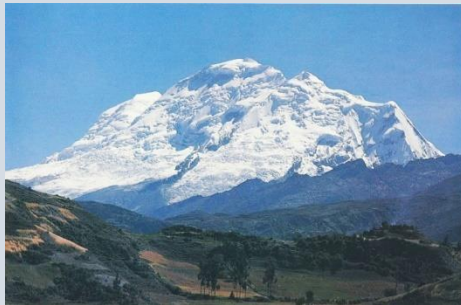
LEYENDA DEL HUASCARAN Y HUANDUY

Colaboración de la Sra. Rosa Infantes Espinosa

<https://cuentosdelmundo.wordpress.com/2013/09/23/la-leyenda-de-huascarán-y-huandoy-peru/>

Huascarán, es el pico más alto del Perú, se caracteriza por su gran altitud (6768 metros), su ubicación en la Cordillera Blanca (la cordillera tropical más alta del mundo) y la presencia de numerosos glaciares, lagunas y valles glaciares. Además, alberga una rica biodiversidad, incluyendo especies como el oso de anteojos y el cóndor andino, y es un importante reservorio de agua para la región.

Huandoy, es una montaña emblemática de la Cordillera Blanca en Perú, caracterizada por sus cuatro picos dispuestos en forma de fogón. El pico más alto alcanza los 6,395 metros sobre el nivel del mar. Se encuentra en el Parque Nacional Huascarán, en la provincia de Yungay, departamento de Ancash.



HUASCARAN



HUANDUY

Cuenta la Leyenda que en el reino de la cordillera de los Andes, en el paraíso del valle del Callejón de Huaylas, vivían los dioses.



El dios supremo, Inti, el sol, tenía una hija llamada Huandoy. Huandoy era tan bella como una tierna y fresca orquídea. Su padre pensaba casarla para toda la eternidad con un dios de similar belleza y virtudes.

Pero en el corazón del valle, en el poblado de los Yungas, vivía un gentil y valiente príncipe mortal, llamado Huascarán, que se enamoró profundamente de la hermosa Huandoy.

Él era todo lo contrario a lo que el dios Inti quería para su hija. No era poderoso, tampoco tenía muchas virtudes ni era hermoso. Sin embargo, poseía valentía y fortaleza dignas de admirar.

Ella correspondía al amor del príncipe y se encontraban a escondidas.

Huascarán y Huandoy eran felices y sentían una gran pasión y ternura el uno por el otro.

Cuando el dios padre se enteró de los amores entre su hija y Huascarán, le suplicó a ésta que le dejase, ya que vivir con un príncipe mortal no era conveniente



para una diosa. Pero la pasión de los jóvenes era superior a las súplicas del padre, a sus consejos y sermones.

Tan grande fue la rabia que sintió el dios supremo, Inti, ante la fuerza del amor de su hija con un mortal, que maldijo esta relación y les condenó hasta la eternidad a vivir separados.

Les convirtió en dos grandes montañas de granito y las cubrió de nieve perpetua para calmar su ardiente pasión. En medio de las dos montañas situó un valle estrecho y profundo para que estuviesen totalmente aislados. En su furia, el dios padre Inti elevó las montañas a una altura majestuosa, con el fin de que los príncipes se pudiesen ver, pero nunca más se llegasen a tocar.



Los enamorados lloran su dolor, funden gota a gota la nieve que les cubre y sus llantos de amor se unen en un lago de color azul turquesa para toda la eternidad. Este lago recibe el nombre de "Llanganuco" y se encuentra a una altitud de 3.400 metros sobre el nivel del mar. Las montañas que llevan el nombre de los príncipes Huandoy y Huascarán, tienen una altitud de 6.560 metros y 6.768 metros, son las montañas más altas del valle y de todo el país.

ALGUNOS DATOS SOBRE EL HUASCARAN

- MATARAJU, es el nombre por el cual los habitantes nativos locales prefieren llamar a la montaña del Huascarán. Proviene del quechua ancashino mata (gemelo) y rahu 'hielo > montaña nevada', que significa 'montañas gemelas, este nombre se refiere a sus dos cumbres principales, el pico norte y el pico sur.
- El nombre "Mataraju" es utilizado por los pobladores locales para referirse al nevado, mientras que "Huascarán" es más utilizado a nivel nacional e internacional.
- Es un destino popular para alpinistas experimentados, aunque escalar sus cumbres presenta grandes desafíos debido a su altura, clima y condiciones glaciares.
- Su entorno alberga una gran variedad de especies de flora y fauna adaptadas a la altura y condiciones climáticas extremas.



Seguimos caminando por la Plaza de Armas del Rímac y nos dirigimos al Jiron Pataz y nos encontramos con la Iglesia San Lorenzo en el cruce con el jirón Libertad.

La Iglesia de San Lorenzo es un testimonio relevante relacionado al fervor religioso católico, constituyendo una de las primeras edificaciones religiosas de Lima postcolonial o

republicana, cuya importancia radica en la calidad arquitectónica y artística de reminiscencias neoclásicas, conservando en gran porcentaje sus características originales, a pesar de las diferentes intervenciones y pérdidas, las que se reflejan en una autenticidad en cuanto a la expresión formal, destacando un criterio fundamental que es el de integridad del bien, manteniendo hasta la fecha los elementos que expresan su valor cultural, haciéndose importante su unidad volumétrica, espacial y contextual que en su tiempo respondió al proyecto urbanístico de aquel entonces, y que ha trascendido a la emotividad colectiva y tradición religiosa del Rímac;

Es una pequeña iglesia que data de 1834, antes perteneció a la parroquia de san Láaro, mide 26 metros de largo por 9 de ancho, posee siete altares domina el estilo neo clásico, el mismo que Don matias maestro introdujo en los tiempos de Lima, en la sacristía de la iglesia se conserva el retrato del fundador, lienzo de grandes dimensiones, representa de cuerpo entero y puesto de rodillas en el altar. El fundador D. Lorenzo de Encalada fue sepultado en el templo al pie del altar mayor, cumpliendo sus deseos.



Sus orígenes se remontan a la época colonial. El español Lorenzo de Encalada, Regidor del Cabildo de Lima, tenía una vasta huerta entre la Alameda de los Descalzos y la Plaza de Acho. Hacia 1768 decidió urbanizarla -sobre todo de solares-. Sin embargo, y ante su acérrima fe –o quizás porque la sociedad católica de entonces lo exigía- reservó un espacio destinado a la devoción religiosa, una capilla para los futuros vecinos que se asentarían en el lugar. El sitio para construirla comprendió la extensión de media calle.

El inmueble presenta elementos arquitectónicos, retablos, esculturas y otros componentes litúrgicos; asimismo su composición estilística está desarrollada

en estilo neoclásico, que a lo largo del siglo XIX sufrió intervenciones con fines de remodelación de su decoración interior, perdiendo algunos de sus retablos originales igualmente neoclásicos, no así su fábrica, que se mantuvo sin mayores modificaciones hasta 1940.

Fue una de las primeras edificaciones religiosas que nace como una capilla de carácter privada a partir de un proyecto urbanístico.

INCA KOLA

Visión general creada por IA

https://es.wikipedia.org/wiki/Inca_Kola

Siguiendo por el jirón Pataz, al llegar al jirón Cajamarca, nos encontramos con una edificación donde funcionaba al antigua fábrica de la bebida Inca Kola.

Joseph Robinson Lindley nació en Doncaster, Yorkshire, en 1859, se casó con Martha Stoppanie y a los 51 años decidió instalarse en Perú, más precisamente en Rimac.

A partir de 1910, la empresa Lindley operó en un edificio de 200 metros cuadrados en el jiron Cajamarca 371, con el nombre de Santa Rosa de José R. Lindley e Hijos SA con el objetivo de producir y comercializar bebidas de sabores. Para 1918, se adquiría la primera máquina semiautomática de embotellado y, 10 años después, la empresa se constituye en Joseph R. Lindley S.A., asumiendo la gerencia Joseph R. Lindley Stoppanie.

Para 1928, su planta de producción había aumentado a 1400 metros cuadrados y se había adquirido todo el equipo nuevo.

En 1935, coincidiendo con el cuarto centenario de la fundación de Lima, se lanzó la gaseosa Inca Kola, que había sido inventada en 1934 por otra empresa. En 1941, la empresa empieza a expandirse mediante franquicias a provincias y, en 1945, después de la muerte de



su padre y sus hermanos, la gerencia es asumida por Isaac R. Lindley Stoppanie.

En 1962 la empresa lanza al mercado la línea de refrescos Bimbo en los sabores de naranja, piña, naranja, fresa o frutilla, lima - limón y cola.

En 1957, se creó Distral S.A., empresa encargada de la distribución de las bebidas, en 1960, la Inmobiliaria Lintab S.A., dedicada a la gestión de los activos inmobiliarios de la compañía, y, en 1973, Frutos del País S.A., encargada de la fabricación de néctares. En 1996, todas las empresas se asociaron en una sola, Lintab absorbió por fusión a Joseph R. Lindley e Hijos S.A., Frutos del País S.A., Distral S.A. y Sabores Perú S.A. En 1997, Lintab S.A. cambió su nombre a Corporación Joseph R. Lindley S.A.

En 1971, Nicolás Lindley López, quien había gobernado el Perú en 1963, ingresa al directorio de Joseph R. Lindley S.A. En 1996, la presidencia es asumida por

Johnny R. Lindley Taboada y,[3] tres años después, la empresa se asocia con The Coca-Cola Company, que por 300 millones de dólares, asume el 49% de las acciones de la Inca Kola.

En 2004 la corporación compró el 60 % de las acciones de la Embotelladora Latinoamericana S.A, (Elsa), empresa que fabricaba Coca Cola en el Perú.

En 2010, se celebraron los 100 años de la compañía, recibiendo la Medalla de Honor del Congreso de la República y la Medalla de Lima de la Municipalidad e inaugurándose cuatro nuevas plantas. Así mismo la revista Gente, le incluyó en la lista de "los mejores de 2010", al señalar el legado de la gaseosa en el consumo nacional.

En 2015 se vendió el 47.5% de acciones de la compañía a la empresa mexicana Arca Continental. En 2018, compra el resto de acciones, quedándose con la totalidad de las acciones de la compañía.

Al costado del local inicial de Inca Kola, está la parte posterior de la fábrica Backus y Johnston productora de la cerveza Cristal cuya historia se verá más adelante.

Más allá se encuentra el local del colegio Nuestra Señora de Copacabana.

Seguimos por el jirón Cajamarca llegamos al Jirón Chiclayo donde encontramos a la Iglesia de Nuestra Señora de Copacabana.

IGLESIA NUESTRA SEÑORA DE COPACABANA

https://es.wikipedia.org/wiki/Iglesia_de_Nuestra_Se%C3%B1ora_de_Copacabana

Sus primeros vestigios se remontan a los años finales del siglo XVI. En ese entonces la imagen de la Virgen María ya era venerada por los pobladores del barrio, entonces de San Lázaro. Entre 1617 y 1629 se establece una ermita con planta rectangular con capillas hornacinas. A mediados de siglo, el ensamblador Asensio de Salas diseña y construye una fachada barroca con entablamentos destacados. Esa devoción se debe a la temprana expansión de la devoción a la imagen que se venera en Copacabana, ciudad boliviana que está a orillas del Lago Titicaca.

El sismo de 1687 afecta seriamente la estructura y la destruye. En el mismo lugar, el virrey manda a construir un templo, con lo cual se amplía la veneración de la Virgen de Copacabana.

El terremoto de 1746 deja de nuevo en ruinas el edificio. Con ayuda de las rentas de la cofradía y de los devotos se construye el actual templo, que incluyó la construcción de dos torres campanario. A su vez, se le da forma de cruz latina de brazos cortos al cuerpo de la iglesia y se le agrega un camarín detrás del muro testero.

En 2020 la Municipalidad Metropolitana de Lima restauró la portada de la Iglesia. La restauración develó una inscripción en latín que dice que la portada fue diseñada por el ensamblador Asensio de Salas, quien subcontrató al cantero Alonso de Cortinas para el tallado de la piedra.

Hace algunos días me encontraba en la sala de espera de una clínica. Conmigo había otras 19 personas, todas ellas estaban con un celular en la mano. A pesar de que algunas de ellas eran acompañantes, nadie conversaba, todos estaban absortos en sus teléfonos.

En otra oportunidad, en un club campestre estaba caminando hacia el restaurante del club, cuando vi a un grupo familiar de unas 10 personas, La primera impresión que me dio fue que estaban jugando cartas, pero, al acercarme más pude ver que todos estaban con el celular en la mano.

La tecnología es buena, si la usamos con corrección, pero esa misma tecnología se puede volver nociva si hacemos abuso de ella.

El uso excesivo del celular puede ocasionar problemas de salud física y mental, afectar las relaciones interpersonales, y generar problemas de productividad y seguridad.

Hace algunos años, cuando no existían los celulares, nos divertíamos de forma creativa, participativa y animada.

Practicábamos muchos juegos que lamentablemente en la actualidad no se usan más o han desaparecido definitivamente.

Nos divertíamos hasta tarde jugando la pega (chapadas), lingo, canga, ñocos (canicas), mata gente, trompo, cometas, liga, saltar sogá, mundo (rayuela o avión), yoyo, San Miguel, gallina ciega, charadas, y otros más.

No había tecnología, pero si mucha diversión, no teníamos reloj y las horas pasaban sin sentir.

Nuestras relaciones interpersonales eran ricas, teníamos grandes amigos, compañeros.

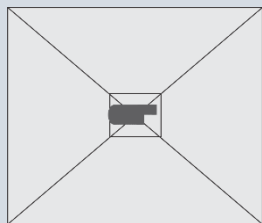
Muchas veces nos quedábamos hasta tarde sentados en las veredas de las calles, sólo conversando, nunca nos aburríamos, no necesitábamos de mayores cosas para divertirnos solo nuestra creatividad y sobre todo nuestra amistad.

CANGA

Es un juego para 2 o más niños, para lo que se emplea una pieza de madera medio cortada en forma de una pistolita (canga) que se golpea con un palo de escoba o madera más largo haciéndola saltar, en el aire se vuelve a golpear la canga enviándola lo más lejos posible, pero antes se traza un cuadrado en cuyo centro se coloca la canga y allí se la hace saltar.



Se puede construir a partir de un palo de escoba y consta de dos elementos un palo pequeño de aproximadamente 5 cm. de largo el cual debe tener un pequeño corte que le permita el balanceo después de ser impactado por otro palo más largo de aproximadamente 35 cm. sobre un cuadrado (80 cm. de lado) pintado con tiza en el piso que sirve como "casa".



El juego comienza cuando el primer jugador se coloca en la "casa". Se para frente a la canga con las piernas abiertas.

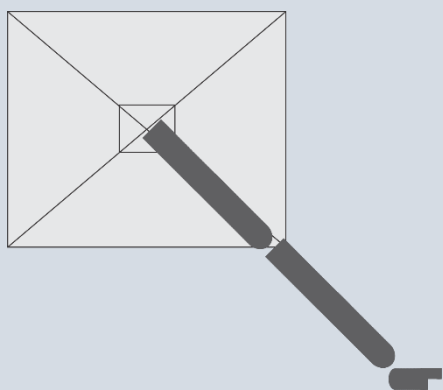
Arquea el cuerpo hacia atrás y la mano con la que va a golpear la canga la lleva hacia atrás de las piernas y, entre ellas trata de golpear la canga para hacer que ésta se eleve.

En el aire la golpea tratando de enviarla lo más lejos posible.

Después el (o los) contrincantes tiene que recoger la canga y tratar de enviarla lo más cerca del cuadrado mencionado y si logra introducirlo en éste, borra todos los puntos que tenía el jugador lanzador el que pierde su turno y se cambia de jugador lanzador.



Si la canga no cae dentro del cuadrado, los puntos se cuentan de 10 en 10 de la siguiente manera:



- Se mide la distancia que hay desde el centro de la "casa" hasta el lugar donde el contrincante envió a la canga.
- La unidad de medida es el palo más largo.
- Si la distancia entre el centro de la "casa" hasta el lugar de la canga es igual a el largo del palo, son 10 puntos, si es dos veces el largo del palo es 20 puntos, y así sucesivamente.

Este juego es interesante porque permite a los jugadores desarrollar el sentido de la vista, calcular la fuerza al golpear la canga y cuando se regresa al cuadrado calcular la fuerza para hacer llegar al cuadrado o muy cerca de éste.

SITUACIONES ESPECIALES

- Si el contrincante al momento que el lanzador tira agarra la canga en el aire, automáticamente el lanzador pierde el turno y queda en cero.
- Si el lanzador golpea la canga en el aire 2 o más veces los puntos se multiplican. Por ejemplo, si golpea 2 veces los puntos se cuentan 20,40, 60; si golpea 3 veces los puntos se cuentan 30, 60, 90, y así sucesivamente.

Gana el juego el primero que llega a la cantidad de puntos establecida antes de iniciar el juego.

CHANCA LA LATA

Es una variante del tradicional juego de las escondidas

Materiales:

- 1 lata vacía
- 1 tiza



Para este juego que es de varios participantes (de preferencia 5 o más), se dibuja un cuadrado en el suelo y se coloca la lata dentro de él.

Luego se escoge al jugador que la “lleva” (tú la llevas), que será el encargado de buscar a los demás.

Uno de los jugadores (no el que la “lleva”) tira la lata lo más lejos posible del cuadrado. El que la “lleva” va a buscar la lata, mientras los otros jugadores van a esconderse.



El que la “lleva” regresa con la lata hacia el cuadrado y golpea dentro de él avisando que va a salir a buscar a los otros jugadores.

Cuando encuentra a uno debe regresar corriendo hacia el cuadrado y golpear con la lata diciendo el nombre del jugador encontrado.

Si el jugador llega antes, golpea con la lata en el cuadrado y debe

decir “ampay me salvo”.

Así se procede con todos los demás jugadores.

Si todos se salvan el que la “lleva” tiene que repetir el proceso, si no es así, el primer encontrado debe asumir el puesto de el que la “lleva”.

La Voz del Espinosino

AÑO 2 / N° 5 JULIO 2025

70

Contenido

G RADES NOVEDADES	3
E EDITORIAL	4
H OMENAJE AL MAESTRO	5
EVERARDO ZAPATA SANTILLANA	5
A TI MAESTRO	8
L A HUACA	9
N UESTROS VALORES / HONESTIDAD	10
MANIFESTACIONES DE LA HONESTIDAD EN LA VIDA COTIDIANA	12
C UENTOS ANIMADOS	14
Inculcando Valores X	14
“EL NIÑO QUE TENÍA MUY MAL GENIO”:	14
“EL SALUDO DE CADA DÍA”:	14
N UESTROS ALUMNOS ESCRIBEN	16
VIVA EL PERÚ	16
SOFÍA MIKELLA GONZALES ROSEL 2° GRADO DE PRIMARIA	16
LUANA VALENTINA BAILA PUICÓN 2° GRADO DE PRIMARIA	17
P ALABRA DE ALCALDESA	18
D ÍA DE LA PATRIA	19
PRECURSORES Y PROCERES DE LA INDEPENDENCIA DEL PERÚ	19
P ROCLAMACION DE LA INDEPENDENCIA DEL PERÚ	22
N UMEROS ANTERIORES	26
S ALUD	27
CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD DEL APARATO LOCOMOTOR	27
CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LAS ARTICULACIONES	27
N UESTRA HISTORIA	30
El año 1985 EN EL MUNDO	30
En el Perú	33
EN NUESTRO COLEGIO	33
E L CALENDARIO CIVICO	34
DIA DEL PARQUE NACIONAL DEL HUASCARÁN	34
DÍA DEL SANTUARIO DE MACHU PICCHU	35
DÍA DE LAS BATALLAS DE PUCARÁ, MARCAVALLE Y CONCEPCIÓN	35

DÍA DEL HÉROE CAPITÁN FAP JOSÉ ABELARDO QUIÑONES.	36
DIA DEL NACIMIENTO DE FRANCISCO DE ZELA	37
N ATURALEZA	38
MARAVILLAS NATURALES DEL PERÚ. LA LAGUNA AZUL	38
ETIMOLOGIA	38
HISTORIA.....	39
FLORA Y FAUNA DE TARAPOTO	40
CLIMA.....	42
MARAVILLAS TURÍSTICAS EN TARAPOTO	43
MARAVILLAS DEL MUNDO. CATARATAS DEL NIAGARA	46
Historia de las cataratas del Niágara	47
LOS GRANDES LAGOS	49
RIO NIÁGARA	50
S EGURIDAD	52
MANIPULACION DE OBJETOS MUY PESADOS	52
RIESGOS PARA LAS PERSONAS FRENTE A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.....	52
MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PREVENIR LA FATIGA Y LAS LESIONES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.....	52
F ELICITACIONES.....	55
I NTERNET ME LO CONTÓ.....	56
QUERER ES PODER / LA HISTORIA DE NICK VUJICIC	56
HISTORIAS QUE INSPIRAN	59
NO ERAN RESCATISTAS	59
FRAY TORMENTA	60
LEYENDA DEL HUASCARAN Y HUANDOY	62
N UESTRO RIMAC	64
IGLESIA DE SAN LORENZO	64
INCA KOLA	65
IGLESIA NUESTRA SEÑORA DE COPACABANA	66
N OS DIVERTÍAMOS MUCHO CON TAN POCO.....	67
CANGA	67
CHANCA LA LATA	69



Gracias por
enseñarnos
desde el
Corazón



Feliz día
del
Maestro

