

DIGITAL La Voz

del Espinosino

REVISTA INSTITUCIONAL DE LA IEP "ENRIQUE N. ESPINOSA"

2010

Segunda Etapa
N° 01
Marzo 2024

Personal altamente calificado con Títulos, Maestrías y Doctorados



Laboratorio de Matemática

Laboratorio de Ciencias Naturales



Clases de Taekwondo en todos los grados

Robótica en el nivel primaria



Clases de danza y Folklore en todos los grados

Departamento Psicológico permanente



Educación en valores

Paseos de Investigación e Integración



Ricardo Bentin 580 Urb. Ventura Rossi / Rímac



719 8343



colegio@espinosa.edu.pe



www.espinosa.edu.pe

Durante los años 1992 y 1993 publicamos la Revista Institucional LA VOZ DEL ESPINOSINO en formato impreso con diversos artículos, culturales, informativos y de entretenimiento, cumpliendo un rol de integración entre los diferentes componentes de la comunidad educativa de esa época, pues su contenido contó con la colaboración de maestros, personal administrativo, estudiantes y padres de familia.

Conscientes de la importancia de la comunicación entre los miembros de la familia espinosina es que volvemos a editar esta revista institucional, ahora en formato digital, esperando que se convierta en un importante medio de expresión, pues a partir de los siguientes números se desea contar con la colaboración de padres de familia y estudiantes con diversos artículos.

Estamos viviendo tiempos muy diferentes a los vividos en los años de la edición impresa (1992 / 1993), la política, la cultura, la biodiversidad, la economía, la música, el deporte y otros han ido mutando a gran velocidad, muchas cosas que en esos años era actuales y valederas, ahora no lo son más; ningún miembro de nuestra población escolar actual había nacido y, quizá sus padres no se conocían (o habían nacido).

Hablar de diskette, de walkman o discman, de beeper, de música disco, de pantalón acampanado, del terrorismo, del sol peruano o del inti (o inti millón), de la quinta nota, de la hiperinflación, de la cámara fotográfica o la filmadora parecen cosas muy lejanas y perdidas en los vericuetos de la historia.

Palabras, dichos, refranes de esas épocas son totalmente desconocidas para las generaciones actuales.

Hablarles a nuestros hijos (o nietos) de las chapadas, las escondidas, el lingo, matagente, el trompo, el run run, de los álbumes de Navarrete, de los tico tico, es como hablarles en un extraño idioma extranjero.

De igual manera cuando nos hablan de Bluetooth, Red 4G, Bitcoin, iPhone 15 con pantalla Super Retina XDR de 6,1", monitor portátil triple giratorio sidetrak para computadora portátil doble giratorio fhd ips de 12.5', de Billie Eilish, de Bad Bunny, Taylor Swift, Ariana Grande, de IA, de DJ de Spotify, realidad virtual y aumentada, es igual, no entendemos mucho o no entendemos nada.

Por esos motivos reaparece LA VOZ DEL ESPINOSINO, para hacer menos difíciles los cada vez más accidentados caminos de la comunicación e integración.

Deseamos hablar de ecología, psicología, deportes, tecnología, literatura, matemática, comida saludable, responsabilidad social, valores y cualquier otro tema que sea importante formación de nuestros estudiantes y la integración de la familia espinosina. Nos hemos dado cuenta que tenemos mucho que enseñar, pero tenemos mucho más que aprender.

Invitamos a los diferentes componentes de la Comunidad Espinosina a que nos ayuden a realizar y mantener este proyecto, esperamos sus sugerencias y aportes.

COMENZAMOS

- El viernes 1 de marzo se inició en nuestro colegio, el año escolar 2024 para los estudiantes de primer y segundo grados de primaria, los pequeños fueron recibidos por sus profesoras María Mestanza, Heidi Reyes y Nancy Natividad con el apoyo de las auxiliares Gina Reyes y Cinthya Peche.
En la recepción estuvieron presentes la Psicóloga Paola Vilca, la Coordinadora de Primaria Raquel Zambrano y nuestra Directora Liliana Aldazábal.
- El día lunes 4 de marzo fue el inicio del año escolar para el resto del colegio. Ese día se contó con la presencia de todo el personal de nuestro colegio y recibimos las palabras y bendición de nuestro Párroco Padre Francisco Chavarry de la Parroquia de Nuestra Señora de Guía.
- ¡Bienvenida a la Profesora Yesenia Palacios; quien enseñará Matemática en cuarto grado y Personal Social en quinto grado.
Ella se reintegra a la plana docente espinosina de la que fue parte en años anteriores y que por motivos de crecimiento personal y profesional se tuvo que alejar, momentáneamente de nuestras aulas.
Bienvenida nuevamente Profesora Yesenia y éxitos en esta nueva etapa.
- Panamericanos 2027: El día 12 de marzo tuvimos la grata noticia de que nuestra ciudad había vuelto a ser elegida para la organización de los Juegos Panamericanos y Parapanamericanos 2027.
Carlos Zegarra director ejecutivo del Legado, entidad que se encarga del cuidado de la infraestructura que se construyó para los juegos Panamericanos y Parapanamericanos de 2019 dijo: “Es un momento muy especial para nosotros, más para los deportistas. Sabemos el impacto que tienen los Juegos Panamericanos. Todos los peruanos tenemos que sentirnos orgullosos. Todo esto es por la unión que hemos tenido todos los tipos de autoridades, desde la presidenta, congresistas, alcalde, premier, comité olímpico, federaciones, deportistas. Todos somos una misma camiseta”.
El presidente del Comité Olímpico Peruano (COP) dijo emocionado: “Un mensaje al Perú: Siéntanse profundamente orgullosos porque hoy volvimos a estar a la altura de más de 5 mil años de historia y tradición”
- La Selección Peruana de Fútbol vuelve a las prácticas alistándose a retomar su participación en las eliminatorias para el mundial de fútbol (México / Canadá / Estados Unidos). Como se recuerda nuestra selección está en último lugar con 2 puntos después de jugadas 6 fechas.
Nuestro equipo con nuevo entrenador, el uruguayo Jorge Fossati Lurachi, se prepara a enfrentar en el mes de marzo a las selecciones de Nicaragua el viernes 22 (Perú 2 / Nicaragua 0) y República Dominicana el martes 26. La Copa América de Fútbol se jugará en Estados Unidos desde el 20 de junio hasta el 14 de julio del presente año.
Las eliminatorias continuarán en el mes de setiembre.

ALGO SOBRE EL DENGUE

Según UNICEF:

En las primeras ocho semanas del año, se han presentado más de 34 mil casos de dengue en Perú, 131% más que en el mismo periodo del 2023.

Debido a estas cifras, nuestro país tiene la tasa de mortalidad más alta de Latinoamérica, solo detrás de Surinam y Panamá.

Según el Ministro de salud César Vásquez:

El próximo 27 de marzo se realizará una gran fumigación a nivel nacional, para erradicar el mosquito *Aedes aegypti*, transmisor del dengue.

Aseguró que el pico más alto de casos de dengue se registrará entre finales de marzo y quincena de abril. Asimismo, sostuvo que el Gobierno está preparado para enfrentar esta situación en los centros de salud a nivel nacional.

El Dengue es una enfermedad febril que afecta a personas de cualquier edad, especialmente niños y adultos mayores. La infección puede ser asintomática, o con

síntomas que pueden ser Fiebre, dolor en los huesos y dolor de cabeza, dolores en las articulaciones, pérdida del apetito y dolor detrás de los ojos. Hay unos síntomas que son de alarma, como decaimiento mayor, permanencia de fiebre, sangrado en las encías, en la orina, moretones en la piel y dolor abdominal persistente.

En la forma hemorrágica el dengue es más grave y se asocia con pérdida del apetito, vómitos, fiebre alta, dolor de cabeza y dolor abdominal. Pueden ocurrir shock e insuficiencia circulatoria. El dengue hemorrágico sin tratamiento causa la muerte hasta en el 50 por ciento de los casos.



Infección:

Se transmite por la picadura de la hembra del mosquito *Aedes aegypti*. Cuando el mosquito se alimenta con sangre de una persona enferma de dengue y luego pica a otras personas les transmite esta enfermedad. El contagio sólo se produce por la picadura de los mosquitos infectados, nunca de una persona a otra, ni a través de objetos o de la leche materna. Sin embargo, aunque es poco común las mujeres embarazadas pueden contagiar a sus bebés durante el embarazo.

Síntomas:

Cuando aparecen síntomas, lo suelen hacer entre 4 y 10 días después de la infección y duran de 2 a 7 días. Pueden ser:

- Fiebre elevada (40 °C/104 °F)

- Dolor de cabeza muy intenso
- Molestias y dolores (dolor en los ojos, generalmente detrás de los ojos, dolor muscular, dolor en las articulaciones o dolor en los huesos)
- náuseas
- vómitos
- Glándulas inflamadas
- Erupción cutánea

Recomendaciones (tomado de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/dengue.aspx>):

- Cambiar frecuentemente el agua de los bebederos de animales y de los floreros.
- Tapar los recipientes con agua, eliminar la basura acumulada en patios y áreas al aire libre, eliminar llantas o almacenamiento en sitios cerrados.
- Utilizar repelentes en las áreas del cuerpo que están descubiertas
- Usar ropa adecuada camisas de manga larga y pantalones largos
- Usar mosquiteros o toldillos en las camas, sobre todo cuando hay pacientes enfermos para evitar que infecten nuevos mosquitos o en los lugares donde duermen los niños.
- Lavar y cepillar tanques y albercas
- Perforar las llantas ubicadas en los parques infantiles que pueden contener aguas estancadas en episodios de lluvia.
- Rellenar con tierra tanques sépticos en desuso, desagües y letrinas abandonadas.
- Recoger basuras y residuos sólidos en predios y lotes baldíos, mantener el patio limpio y participar en jornadas comunitarias de recolección de inservibles con actividades comunitarias e intersectoriales.

¿Cómo prevenimos el dengue en casa?

Ante el dengue, **actúemos juntos**

- Tapa bien los recipientes** donde almacenas agua.
- Elimina el agua de los floreros** y reemplázala por arena húmeda.
- Escobilla, lava y voltea** los recipientes donde se almacena el agua.
- Desecha los objetos** en los que pueda almacenarse agua.

Gobierno del Perú

Con **PUNTEO** Perú

BICENTENARIO DEL PERÚ 2021 - 2024

1968 fue un año bisiestro, comenzó un lunes (como el actual) y fue declarado por la ONU como “AÑO INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS”.

Ese año, la nave espacial Apollo 8 fue la primera en la historia que dio vueltas alrededor de la luna. Frank Borman, Jim Lovell y William Anders se convierten en los primeros seres humanos que ven la cara oculta de la Luna.

En el Perú también se llamó “Año de los Derechos Humanos”

A finales de junio de 1968, se registró el inicio de la construcción de la carretera Marginal de la Selva, en el departamento de San Martín. En aquella oportunidad, el presidente Fernando Belaunde puso en servicio el puente Colombia e inauguró el tramo que une las localidades de Juanjuí y Tarapoto.

Esta carretera, llamada ahora Carretera Fernando Belaúnde Terry, significó el desarrollo de los pueblos y la ampliación de las fronteras agrícola, y se convirtió en herramienta de integración de la Amazonía del Perú, Colombia, Ecuador con parte de Bolivia y Venezuela.

Pero sobre todo el año 68 se caracterizó por el Golpe de Estado que dieron las fuerzas armadas comandadas por el general Juan Velasco Alvarado derrocando al presidente electo Arquitecto Fernando Belaúnde Terry. Este régimen duró de 1968 a 1980.

Paradójicamente, el régimen militar terminó el 28 de julio de 1980 con la asunción al poder del presidente electo en elecciones democráticas de ese año, Arquitecto Fernando Belaúnde Terry.

Para nosotros significa el inicio de la historia Espinosina puesto que el 2 de mayo de 1968 se dio inicio a las labores de formación de niños en la **ESCUELA PRIMARIA MIXTA**



ENRIQUE NAPOLEÓN ESPINOSA DIOSES.

El proyecto de una escuela primaria nació de la idea de los esposos Berta Espinosa Balaguer de Infantes y José Luis Infantes Piedra, ambos educadores con más de 26 años de experiencia en escuelas públicas, ocupando diversos cargos docentes y culminando su brillante carrera magisterial pública como Directores de Escuela.

Para tal fin, acondicionaron el primer piso de su vivienda ubicada en la quinta cuadra de la calle Ricardo Bentín.

La primera población de nuestra escuela fue de 93 alumnos, distribuidos en: Transición, Primero y Segundo de primaria (ahora primero, segundo y tercer grados de primaria).

El nombre de Enrique Napoleón Espinosa Dioses fue en homenaje al padre de la fundadora, quien ocupó diversos cargos en la administración pública y privada además de ser destacado docente y Director de escuelas primarias (pero eso es otra historia)

La primera Directora fue la Profesora Berta Georgina Espinosa Balaguer de Infantes, siendo además docente de los alumnos más pequeños; los demás estudiantes estuvieron a cargo del profesor José Luis Infantes Piedra.

El 21 de julio del año 1969 el comandante Neil Armstrong se convierte en el primer ser humano que pisa la superficie de la Luna, a las 02:56. Armstrong y Edwin Buzz Aldrin caminaron por la superficie lunar. Ellos dos, mas el astronauta Michael Collins formaron la tripulación del Apollo XI que culminaron con éxito la misión de llevar un hombre a la luna.

El 31 de agosto de 1969 nuestra selección de fútbol empató con Argentina a 2 goles y se clasificó por primera vez a un mundial de fútbol (en 1930 fue invitado a participar en el Mundial de fútbol de Uruguay).

A partir del año 1969, en nuestro colegio se instaló lo dispuesto por la Reforma Educativa, creada por el Gobierno Revolucionario del General Juan Velazco Alvarado. Señalo 6 grados de estudios en la educación primaria. Nuestra Escuela avanzó hasta el 4º grado del nivel primario, aumentando su alumnado a 125 alumnos en ese año. El año 1970 se llamó "Año de los Precusores de la Independencia"

Ese año hubieron dos hechos que marcaron grandemente la historia peruana.

El primero trágico, el 31 de mayo de 1970 se produjo un terremoto de 7.9 en el departamento de Ancash, las nieves del Huascarán se desprendieron causando mas muertes y destrucción. Las ciudades de Huaraz, Yungay, Recuay, sufrieron grandes daños. Se estima que las muertes por este suceso superaron las 80 000 víctimas.



El segundo hecho fue casi simultáneo, y más agradable, la participación de la Selección Peruana de Fútbol en

México. Los jugadores peruanos salieron con un crespón negro en el brazo como símbolo de luto por lo sucedido en nuestro país. Los jugadores lograron dibujar una sonrisa olvidando momentáneamente la tristeza y miedo en el Perú al derrotar a Bulgaria 3-2 después de estar perdiendo 2-0.

En ese mundial de fútbol el equipo peruano se logró ubicar en el séptimo lugar y el jugador Teófilo Cubillas consiguió el balón de bronce (tercer goleador), también el premio al mejor jugador joven del mundial y el equipo peruano obtuvo el premio Fair Play (premio al juego limpio o juego correcto).

En nuestro colegio la población escolar aumentó a 130 alumnos, así como el personal docente, con la incorporación de los profesores: Edith Aparicio Terán, Flor Rodríguez Jurado, Eugenia Vergara Caballero y José Infantes Espinosa.

Y la historia continúa...

Nuestro personal

Dra. Liliana Hilda Aldazábal Melgar

Ingresó a trabajar el 1 de junio de 1983 cuando aún no había cumplido los 19 años de edad. Ha ocupado los cargos de Secretaria, Tesorera, Docente de primaria y secundaria, Coordinadora y Directora del colegio. Su experiencia profesional es de casi 41 años en nuestra institución.

Ha estudiado su educación escolar en el Colegio María Parado de Bellido, educación en la Universidad Particular Inca Garcilaso de la Vega, Maestría en Administración de la Educación en la Universidad Particular César Vallejo, Doctorado en Educación en la Universidad Particular César Vallejo. Además, ha llevado un gran número de Diplomados, Cursos de Capacitación y Talleres y participado en Congresos.



Magister Raquel Zambrano Montes

Ingresó a trabajar en el colegio Enrique N. Espinosa el 1 de marzo de 2008, cumpliendo 16 años en nuestra institución.

Ha sido docente de los primeros grados de primaria y profesora de polidocencia. En la actualidad es docente de polidocencia de 4° de primaria y Coordinadora de Primaria. Estudió educación en la Universidad Particular Inca Garcilaso de la Vega y Maestría en Administración de la Educación en la Universidad Particular César Vallejo.

Ha trabajado en otras instituciones educativas del Rímac acumulando una experiencia docente de 32 años.



Magister Katty Cecilia Lazarte Sevillano

Ingresó a trabajar en el colegio el 3 de marzo de 2014. Trabajó anteriormente en otras instituciones educativas logrando acumular una experiencia docente de 25 años. Realiza las funciones de profesora de matemática y Coordinadora de Ciencias. Es exalumna espinosina pues estudió en nuestro colegio. Estudió educación en la Universidad San Marcos, Maestría en Docencia y Gestión Educativa en la Universidad Particular César Vallejo y Contabilidad en la Universidad Particular Inca Garcilaso de la Vega.

Ha cursado un gran número de Diplomados, Cursos de Capacitación y Talleres y participado en Congresos.



Magister Erman Alvarado Guevara

Ingresó a trabajar en el colegio el 16 de marzo de 2006, acumulando 18 años de experiencia en nuestro colegio, es profesor en instituciones públicas logrando una experiencia docente de más de 28 años.

Ha estudiado su educación Primaria y Secundaria en su natal Cajamarca. Es Licenciado en Educación por la Universidad Particular César Vallejo. Es maestro en Docencia Universitaria en la Universidad César Vallejo. Ha estudiado una gran cantidad de Cursos de Capacitación, Diplomados y ha asistido a Congresos.

Dicta los cursos de Comunicación en la Sección Secundaria y es Coordinador del Área de Letras de nuestro colegio



EL CALENDARIO

Durante todo el año se establecen fechas para conmemorar diversas actividades, productos, personas etc. Algunas importantes, otras no tanto y otras un poco raras. ¿Sabían que el 5 de mayo se celebra el “Día del choclo”, o que el 21 de julio es el “día internacional del perro”, el 5 de febrero “día del hombre del tiempo”, el 12 de agosto “día internacional del hijo del medio”, 31 de mayo “día mundial sin tabaco”? Así como esa muchas más y las celebran en diferentes partes del mundo. Hay otras fechas que creemos debemos incentivar su celebración y enseñar a nuestros niños y jóvenes por qué y la importancia de las mismas.

En este mes de marzo celebramos las siguientes fechas:

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Dicen que “detrás de un gran hombre hay una gran mujer”. Ello no es totalmente cierto, la mujer está detrás del hombre para empujarlo, delante de él para jalarlo, a su lado para sostenerlo. La mujer es la columna principal que sostiene a la familia, es la fuerza que se enfrenta a cualquier dificultad, es la ternura que aplaca cualquier ira, es la alegría que vence cualquier tristeza, es el descanso que repara cualquier cansancio, es la que se convierte en fiera para defender a sus hijos.

Si se pidiera definir a la mujer en una sola palabra, ello no sería posible, pues sobran las palabras como: amor, alegría, constancia, fuerza, rebeldía, inteligencia, etc.



¿Por qué el 8 de marzo?. El 8 de marzo de 1908, 129 mujeres perdieron la vida en un incendio en la fábrica Cotton de Nueva York, Estados Unidos. El terrible incidente sucedió luego de que se declararan en huelga con permanencia en su lugar de trabajo.

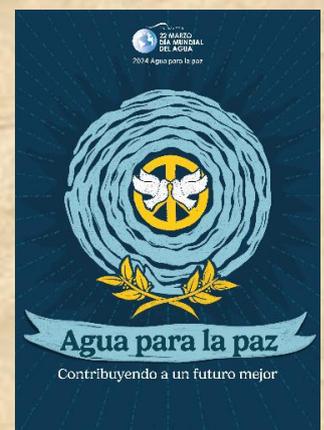
En 1972, la Asamblea General de las Naciones Unidas, en su resolución 3010, declaró a 1975 «Año Internacional de la Mujer», y en 1977

invitó a los Estados a declarar, conforme a sus tradiciones históricas y costumbres nacionales, un día como Día Internacional por los Derechos de la Mujer y la Paz Internacional

DIA DEL AGUA

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) El Día Mundial del Agua, que se celebra el 22 de marzo de cada año desde 1993, es una celebración anual de las Naciones Unidas que se centra en la importancia del agua dulce.

El Día Mundial del Agua celebra el agua y crea conciencia sobre los 2.200 millones de personas que viven sin acceso al agua



potable. Se trata de tomar medidas para abordar la crisis mundial del agua. Un objetivo central del Día Mundial del Agua es apoyar el logro del Objetivo de Desarrollo Sostenible 6: Agua y saneamiento para todos para 2030.

SEMANA SANTA

Celebración religiosa que conmemora la Pasión, Muerte y Resurrección de Nuestro Señor Jesucristo, desde su entrada en Jerusalén hasta su gloriosa resurrección. Pasando por los sufrimientos, el dolor, la traición, la negación del amigo y la muerte. Domingo de Ramos, se conmemora la entrada triunfal de Cristo a Jerusalén, se estila hacer bendecir palmas y ramas de olivo.

Lunes Santo, se recuerda a Cristo expulsando a los mercaderes del templo de Jerusalén.

Martes Santo, Cristo anticipa la traición de Judas.

Miércoles Santo, Judas se reúne con las autoridades judías para traicionar a Cristo.

Jueves Santo, se celebra la última cena donde se instituye la Eucaristía. Se celebra el lavado de pies. Se recorren 7 iglesias

Viernes Santo, captura, juicio, tortura, crucifixión y muerte de Cristo.



Sábado Santo o Sábado de Gloria, el día siguiente de la muerte de Cristo, tiempo de espera y vigilia esperando el Gran Día de Gloria de Cristo.

Domingo de Resurrección, Día que Cristo resucita de entre los muertos, es la fiesta principal de todos los cristianos.

¿Por qué los días de Semana Santa no se celebran siempre en las mismas fechas?

La Iglesia determina las fechas según ciclos lunares e inicio de las estaciones.

Según esto el Domingo de Resurrección debe ser el primer domingo después de la primera luna llena de Primavera (del hemisferio norte) que se inicia el 21 de marzo.

En este 2024, la primera luna llena de primavera es el 25 de marzo, el domingo siguiente es 30 de marzo (Domingo de Resurrección).

En el año 2023 la primera luna llena de primavera fue el jueves 6 de abril, por lo que el Domingo de Resurrección fue 9 de abril.

En épocas antiguas se solía vestir de luto total, no se comía carne. El Viernes Santo, después de la muerte de Cristo había silencio total. En las radios, desde el mediodía del jueves solo se escuchaba música suave sin estridencias y no había locutores, no funcionaban teatros, cines, restaurantes ni bares.

Nota. En la red está publicado un libro que habla sobre las fiestas y celebraciones de las diferentes regiones del Perú su nombre es Fiestas populares tradicionales del Perú de Juan José García Miranda y Karlos Tacuri Aragón publicado por el Instituto Iberoamericano del Patrimonio Natural y Cultural <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/52991.pdf>

SEÑOR CRUCIFICADO DEL RÍMAC

Dentro de los ritos de Semana Santa en el Rímac, se cuenta con el recorrido por las calles distritales de la Procesión del Señor Crucificado del Rímac.

El Señor Crucificado del Rímac es una imagen de Cristo en la cruz pintada al óleo en un lienzo, similar al Señor de los Milagros y es el Santo Patrón distrital, también en



Santo Patrón de la antigua Guardia Republicana y de la Compañía de Bomberos N° 8, hoy Rímac 21. Esta imagen es guardada en la Iglesia de Santa Liberata que está ubicada en la Alameda de los Descalzos.

Se cuenta que el 2 de febrero de 1850, un joven llamado Pedro Salazar Quezada del Barrio de Limoncillo en el Rímac encontró dentro de un hoyo a orillas de una acequia grande un rollo sumergido. Se trataba de un lienzo con la imagen del Cristo crucificado, la Virgen María de los Dolores, María Magdalena y, en la parte superior, el Padre y el Espíritu Santo.

Pedro llevó el lienzo a su casa y junto a los vecinos empezaron a rendirle culto bajo el nombre de Señor de Lipa por el nombre del solar donde se encontraba la vivienda. Después se levantó un altar en el patio del solar, posteriormente se trasladó la imagen a la Iglesia de santa Liberata.

En 1863 el Arzobispo de Lima José Sebastián de Goyeneche y Barreda (Arequipa, 19 de enero de 1784-Lima, 19 de febrero de 1872), dispone que la imagen sea conocida como el "Señor Crucificado del Rímac".

El 21 de marzo de 1876, el Arzobispo de Lima Francisco de Asís Orueta y Castrillón (Lima 4 de octubre de 1804 – Lima 25 de agosto de 1886), autorizó se saque en procesión la venerada imagen.

El 5 de noviembre del 2020 mediante la Resolución Viceministerial N° 000177-2020-VMPCIC/MC, publicada el 5 de noviembre en el diario oficial "El Peruano", la Festividad del Señor Crucificado del Rímac fue declarada Patrimonio Cultural de la Nación, gracias al trabajo de la Municipalidad de Lima, a través del Programa Municipal para la Recuperación del Centro Histórico de Lima (Prolima) y la Hermandad del Señor Crucificado del Rímac.

Iglesia de Santa Liberata

(<http://blog.pucp.edu.pe/blog/labibliotecamarquense/2010/12/10/un-recorrido-por-la-iglesia-santa-liberata/>)

Se cuenta que en 1711 hubo un robo sacrílego en la Iglesia del Sagrario, se robaron un copón de oro con hostias consagradas.

En la mañana del día 31, se descubrió la sustracción. S.E. el obispo D. Diego Ladrón de Guevara, virrey del Perú, echó en persecución del criminal toda una jauría de alguaciles y oficiales. Al ser capturado, Fernando Hurtado declaró que, asustado por

la persecución, había enterrado las sagradas formas, envueltas en un papel, al pie de un árbol en la Alameda de los Descalzos. Sin embargo, la turbación de Fernando fue tanta, que le fue imposible determinar a punto fijo el árbol, cuando un negrito de ocho años de edad llamado Tomás Moya dice: "Bajo ese naranjo vi el otro día a ese hombre".



Las hostias fueron encontradas y el Cabildo recompensó al esclavo con cuatrocientos pesos. El virrey obispo, en solemne procesión, condujo las hostias a la Catedral. El vecindario contribuyó para la inmediata construcción de una capilla en el sitio donde se encontraron las hostias. Tal la

historia de la fundación de la iglesia de Santa Liberata.

Hermandad del Señor Crucificado del Rímac

El encuentro del lienzo y el inicio de la adoración del mismo es el inicio de la Hermandad del Señor Crucificado del Rímac. Los primeros miembros de la hermandad fueron los fieles del solar quienes se reunían para rendirle culto, fue reconocida canónicamente el 21 de junio de 1883.

Está conformada por 16 cuadrillas de hermanos cargadores, un grupo de hermanas sahumadoras (mujer que, en ciertas procesiones, va delante de los pasos sahumando las imágenes [acción de repeler los espíritus malignos mediante el humo de que produce quemar una planta aromática]) y un grupo de hermanas cantoras.

La procesión del Señor Crucificado del Rímac suele recorrer las calles del Distrito en los días previos a la Semana Santa de cada año.

Señor Crucificado del Rímac y nuestro colegio

La historia del Señor Crucificado del Rímac se cruza en varios puntos con nuestra historia Espinosina.

El Mayordomo de la hermandad es la máxima autoridad de la misma, es el encargado de la administración económica de la hermandad, extendiéndose sus tareas al cuidado y gobierno de las funciones desempeñadas en la hermandad.

Enrique Napoleón Espinosa Dioses fue durante 15 años Mayordomo de la Hermandad del Señor Crucificado del Rímac.

La cuadrilla once tuvo como miembros a nuestro fundador Don José Luis Infantes Piedra y a sus hijos Benjamín Federico Infantes Espinosa y Ricardo Infantes Espinosa. El Capataz es la máxima autoridad de una cuadrilla. Don José Luis Infantes Piedra y su hijo Benjamín Federico Infantes Espinosa fueron en diferentes oportunidades, capataces de la Cuadrilla 11.

En el año 1983 la Procesión del Señor Crucificado del Rímac llegó hasta el frontis de nuestro colegio para bendecir a toda la Comunidad Espinosina.

“Ola de calor en Lima: la capital del país llegó al segundo valor más alto de temperatura desde 1939” (El Comercio”; 10 de febrero de 2024)

“Calor histórico en Lima: Temperaturas alcanzan máximos de 37 °C, afectando a niños y adultos mayores” (Infobae 13 de febrero de 2024)

“Perú presenta categorías entre “muy alta” y “extremadamente alta” de radiación UV” (SENAMHI; 05 de febrero de 2024)

El calentamiento terrestre o calentamiento global es un incremento de la temperatura media de la atmósfera de la Tierra y la superficie oceánica en el tiempo; se atrapa más calor del Sol y como resultado, nuestro planeta se calienta mucho más.

Las radiaciones solares, la deforestación, combustiones, la generación de residuos, gasto excesivo de energía ayudan al incremento constante del calentamiento global. Esto es muy difícil de controlar, pero si podemos neutralizar para juntos luchar contra el Calentamiento Global porque si el planeta sube 2 grados más, esto sería catastrófico. Estamos al borde un colapso ambiental.

El cuidado del medio ambiente es un fenómeno cada vez más creciente en nuestra sociedad, siendo necesario tomar conciencia, ya que ha provocado grandes impactos en el entorno, es por ello por lo que las Naciones Unidas elaboraron la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible donde se establece en el objetivo número 12, reducir la generación de desechos mediante actividades de prevención, reducción, reutilización y reciclado. En este sentido se plantea una gestión global adecuada de los residuos sólidos para reducir significativamente los impactos sobre el medio ambiente.

En la actualidad, el gobierno peruano se encuentra priorizando el componente ambiental con la finalidad de asegurar el bienestar de la población, es por ello que se busca generar una nueva cultura ambiental, a través de buenas prácticas en la sociedad incorporando diversas estrategias que contribuyan al uso adecuado de los recursos, mejorando y reduciendo los impactos negativos en el medio ambiente, propiciando, a su vez, el bienestar de las futuras generaciones.

De igual manera, diversos estudios han determinado que el cultivo de plantas y sobre todo de árboles presentan una solución para combatir y mitigar los efectos del cambio climático.

Las plantas son capaces de absorber CO₂ de la atmósfera y expulsan como desecho el oxígeno que necesitamos para vivir. De esta manera, actúan como sumideros naturales de carbono gracias a su capacidad de absorción de este gas, que necesitan para crecer.

La deforestación es una práctica que tiene graves consecuencias sobre el entorno natural, pero también sobre la vida del ecosistema. La deforestación hace que aumenten los niveles de dióxido de carbono que hay en la atmósfera. Es así como se producen el efecto invernadero y el aumento de las temperaturas.

El aprendizaje y el medio ambiente están relacionados uno con el otro, ya que no existe aprendizaje sin contacto e interacción con el entorno, quiere decir con todo lo que nos rodea, haciendo referencia a la naturaleza y sus recursos. De esta manera es

que se reafirma que el medio ambiente es un recurso didáctico que favorece al aprendizaje significativo en el cual los niños construyen sus propios conocimientos. Buscamos orientar a la comunidad espinosina en gestionar correctamente los residuos que diariamente se generan en el colegio y contribuir a concientizar a los (as) estudiantes sobre el cuidado medioambiental.

Las plantas son una parte básica y elemental de la vida sobre nuestro planeta. Sin ellas, nada podría ser como lo conocemos, ni para el ser humano ni para ninguno de los otros seres vivos. Por tanto, las plantas tienen una gran importancia en la Tierra, pues aportan desde oxígeno y alimento hasta refugio y medicinas, entre muchos más beneficios.

Es por eso que, también buscamos concientizar a la comunidad espinosina en el cultivo y cuidado de diversas plantas pues, refrescan el ambiente, reducen el estrés y aminoran el ruido exterior.

Las plantas son los pulmones del planeta que nos brindan el oxígeno que necesitamos para vivir, limpian el aire absorbiendo CO₂ a través de la fotosíntesis y otros elementos como azufre, cloro, hidrógeno o nitrógeno a través de sus raíces. Y todo esto de manera natural.

Deseamos crear espacios armónicos dentro del colegio que permita ambientes agradables a toda la comunidad.

También concientizar a la Comunidad Espinosina sobre la influencia de su comportamiento en el medio ambiente, fomentando un sentimiento de responsabilidad individual y colectiva sobre los problemas ambientales.

Además promover acciones sostenibles para contribuir en la protección no solo del medio ambiente, sino de la propia salud.

Queremos contar con la participación de toda la comunidad espinosina (maestros, alumnos, padres de familia, personal administrativo) para que juntos ayudemos en algo a disminuir la contaminación ambiental realizando acciones de reciclaje y plantación y cuidado de plantas que conviertan a nuestro colegio en un lugar ecoamigable.

Nuestra propuesta se basa en dos ejes principales:

- Reciclaje
- Jardín Espinosino

El Reciclaje tiene la finalidad de crear en los (as) estudiantes conciencia sobre el la idea de contribuir a la conservación de los recursos naturales y disminuir las demandas de energía, con la idea de disminuir la contaminación ambiental; es importante reciclar y reutilizar, tanto desde lo particular como lo empresarial.

La producción de residuos urbanos crece desmesuradamente. Por esta razón se hace de vital importancia que la educación esté vinculada muy estrechamente con los hábitos de reducir, reciclar, reutilizar, rechazar y reparar

El Jardín Espinosino brinda una oportunidad perfecta para introducir a los (as) estudiantes a la jardinería y la biodiversidad urbana de una manera práctica.

Se plantea el reto de implementar un jardín escolar como propuesta pedagógica para fortalecer la educación ambiental.

La creación de un pequeño jardín, puede aportar un toque de naturaleza y cumple funciones esenciales, como producir oxígeno, absorber partículas contaminantes, mejorar el drenaje del agua o mejorar el paisaje.



LA ANSIEDAD UN ENEMIGO SILENCIOSO



Paola Maruja Vilca Lajo
Licenciada en Psicología por la
Universidad César Vallejo

La pandemia ha traído muchas consecuencias a nuestra salud física, sin embargo, también nuestra salud mental se ha visto afectada; según cifras publicadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la pandemia aumentó los niveles de ansiedad y depresión en un 25% a nivel global, principalmente en los jóvenes.

En ocasiones es difícil identificar los síntomas de la ansiedad ya que lo podemos confundir fácilmente con nervios o estrés; sin embargo, existen síntomas que deben ser considerados un llamado de atención inmediata. Primero debemos entender que todos pasamos por situaciones de ansiedad ya que es la forma de nuestro cuerpo de defendernos frente a peligros, sin embargo al terminar la situación de peligro deberíamos volver

a un periodo de calma y relación; sin embargo cuando esta situación se vuelve perenne y los síntomas de ansiedad como: aceleración cardiaca, tensión muscular, agitación nerviosa, problemas para conciliar el sueño, problemas para respirar, problemas gastrointestinales, cefaleas, preocupaciones constantes, vómitos, pensamientos catastróficos, ganas de llorar e irritabilidad; se vuelven constantes debemos recurrir a un especialista.

Como padres debemos comprender que es mejor prevenir la ansiedad y estrés a través de una comunicación constante entre la familia, una adecuada rutina de sueño, ejercicios cotidianos y una buena alimentación.

A continuación, algunas recomendaciones para abordar situaciones de estrés.

Tener un kit de emergencia como; tener un círculo de personas a las cuales llamar y pedir ayuda, lugares a los cuales ir que nos transmitan paz y tranquilidad, actividades que nos relajen.

Para American Academy of Pediatrics (2021) recomienda lo siguiente:

ACTIVIDADES PARA AYUDAR A LOS NIÑOS PEQUEÑOS

Revistas o películas de superhéroes:

- Haga que su hijo elija una revista o película de su superhéroe favorito.
- Pida a su hijo que describa al superhéroe y los superpoderes que tiene.
- Haga que su hijo adopte los poderes del superhéroe y los use para atravesar la situación que le asusta.

Música:

Haga que su hijo escuche música tranquilizadora, relajante y significativa ante una situación estresante, para que se calme después de una situación estresante, o al final del día para relajarse y ayudarse a conciliar el sueño.

Actividades:

Frascos de brillantina (*El frasco de la calma es un frasco o botella relleno de brillantina y agua que está pensado para ayudar a los niños a reducir los estados de ansiedad y/o enojo*):

Fireflies and Mud Pies: “How a Glitter Jar Can Help Kids Control Their Feelings” (Cómo puede un frasco de brillantina ayudar a los niños a controlar sus sentimientos) (<https://www.firefliesandmudpies.com/glitter-timers/>)

Tablas de respiración STAR

- “Deep Breathing Exercises for Kids” de Coping Skills for Kids (*Ejercicios de respiración profunda para niños*) [<https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids>]
- “Safe Place Breathing Icons” de Conscious Discipline (*Iconos de respiración de lugar seguro*) [https://consciousdiscipline.s3.amazonaws.com/Free-Resources/Printable-Posters-Tools-Activities/FREE-Printable-Safe_Place_Breathing_Icons.pdf]

Exposición gradual:

Aumente gradualmente la exposición de su hijo a las cosas o actividades que le dan miedo, manteniéndose tan tranquilo y seguro como le sea posible. Si alguno de los pasos le causara angustia a su hijo, enséñele a usar una técnica de afrontamiento (ver más arriba) de las que practicaron.

- Ayude a su hijo a imaginar o hablar sobre el objeto o actividad temida, o a mirar imágenes.
- Apoye a su hijo para que aprenda a tolerar una exposición breve.
- Aliente a su hijo a tolerar una mayor exposición estando en grupo, junto a usted o con otro orientador.
- Aliente a su hijo a tolerar la actividad temida solo (cuando sea adecuado), pero con la posibilidad de obtener ayuda si lo necesita.
- Si la ansiedad se tornara insoportable en algún momento, retrocedan a un paso anterior.

Elogie y celebre el éxito.

Comparta tiempo especial:

Comparta un tiempo especial a solas con su hijo. Aunque sean 10 o 15 minutos diarios, sin interrupciones y sin el uso de dispositivos electrónicos, demostrarán lo disfrutable que es pasar tiempo juntos y le ofrecen un descanso de sus propias tensiones. Entre los ejemplos de actividades que pueden hacer juntos se incluyen leer,

cocinar (por diversión), jugar al aire libre y actos de gratitud o amabilidad para con los demás, como hacer una tarjeta de agradecimiento para un maestro o llevar galletas a un vecino.

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS MAYORES Y A LOS ADOLESCENTES

Dé ejemplo de conducta: Muestre a su niño o adolescente cómo reducir la ansiedad y el estrés evaluando reflexivamente una situación desafiante, abordando un pequeño paso a la vez, involucrándose en estrategias de afrontamiento y dando sentido a cosas confusas o perturbadoras.

Enseñe estrategias de afrontamiento:

- Cómo planear, ensayar mentalmente y priorizar actividades que causan preocupación (p. ej. tareas escolares, otras responsabilidades).
- Conciencia plena (mindfulness).
- Respiración profunda.
- Relajación muscular.
- Hablarse a uno mismo en forma positiva (p. ej. decirse "Tú puedes" o "Fuiste muy listo").
- Detener los pensamientos (suprimir o alejar pensamientos no deseados).
- Imaginarse en un lugar seguro

Fomento

- Escuchar música tranquilizadora.
- Participar en actividades físicas.
- Pasar tiempo al aire libre (en especial en entornos naturales).
- Pasar un rato dedicándose a los pasatiempos.
- Ayudar a los demás.

BIBLIOGRAFÍA:

- American Academy of Pediatrics (2021). Folletos para la familia. ADDRESSING MENTAL HEALTH CONCERNS IN PEDIATRICS: A PRACTICAL RESOURCE TOOLKIT FOR CLINICIANS, 2ND EDITION Recuperado el 24 de marzo del 2024, de, https://downloads.aap.org/AAP/PDF/mhtk2e_s4_16_Family_Activities_Anxiety_sp.pdf
- Instituto Nacional de salud mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi (2010). Recuperado el 24 de marzo del 2024, <https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/manuales/M-2010-ATNATA.pdf>
- Isabella Jugo Escate (2023). Ansiedad en adolescentes y jóvenes: ¿Cómo podemos identificarla a tiempo? Psicoterapeuta lo explica. El Comercio. <https://elcomercio.pe/hogar-familia/familia/ansiedad-en-adolescentes-y-jovenes-como-podemos-identificarla-a-tiempo-psicoterapeuta-lo-explica-salud-mental-estres-noticia/?ref=ecr>

LONCHERAS SALUDABLES

Las autoridades del colegio Enrique Espinosa, están conscientes de los problemas de la mala nutrición y obesidad infantil que asola, no solo a nuestro país sino a todo el mundo.

Hemos estado revisando las publicaciones existentes acerca de estos problemas y alcanzamos alguna información que puede ser útil al momento de preparar las loncheras a los estudiantes.

Se ha colocado la información y los medios de donde se obtuvo.

Según el informe de la Unicef “Análisis del panorama del sobrepeso y obesidad infantil y adolescente en Perú”, se estima que en el Perú el 8.6% de las niñas y niños menores de 5 años, así como el 38.4% de los niños, niñas y adolescentes entre 6 y 13 años, viven con sobrepeso.

Según ese análisis se pronostica que para el año 2030 más de un millón de niños y adolescentes entre 5 y 19 años vivirán con obesidad.

La licenciada Carmen Martinelli, nutricionista del hospital Guillermo Almenara de EsSalud, sostuvo que el confinamiento y otras medidas adoptadas para contener el avance del covid-19 aumentaron el sedentarismo y alteraron los hábitos alimenticios, generando exceso de sobrepeso en niños y adultos.

“Las causas que ocasionan obesidad infantil radican principalmente en la parte alimentaria, donde la dieta del menor es a base de comida chatarra, alimentos ultraprocesados con alto contenido de azúcares, grasas no saludables, sodio y poca fibra”, explica Martinelli. (El Peruano 6/11/2022).

El boletín electrónico Loncheras Escolares Saludables de la Doctora Nutricionista Mónica Bamonde Vidal publicado en la página web de la Clínica San Felipe: <https://clinicasanfelipe.com/articulos/loncheras-escolares-saludables> nos dice que:

La Lonchera es una comida muy importante, debe cumplir ciertos requisitos nutricionales con el fin de que los niños crezcan sanos y fuertes.

En la infancia y la niñez se forman los hábitos alimentarios para toda la vida, si desde pequeños aprenden a consumir alimentos nutritivos tendrán una mejor calidad de vida, ya que está demostrada la estrecha relación entre la alimentación y la prevención de enfermedades (sobrepeso, diabetes, cardiovasculares, etc.)

Debe ser: nutritiva con alimentos que brinden la energía y nutrientes según: edad, sexo (a partir de los 11 años), peso, estatura y actividad física; atractiva: colores, sabores, texturas y formas; para hacer que los alimentos sean más ricos y provocativos; variada: escoger diferentes alimentos y sencilla: enviar alimentos que los niños puedan abrir y comer con facilidad.

Continúa diciendo la Dra. Bamonde que las loncheras escolares deben contener: proteínas (pollo, atún, huevo, hamburguesas vegetarianas, menestras), carbohidratos 8pan integral, tortillas de trigo, arroz integral, quinua, trigo, choclo, papa, yuca, camote, galletas de arroz), vegetales (frutas y verduras) y grasas saludables (aceitunas, paltas, frutos secos).

La Nutricionista Tania Arauco Lozada en la página web de Magnesol (https://www.magnesol.pe/blog/eco/loncheras-escolares-saludables?gad_source=5&gclid=EAlalQobChMlxO6LyrjthAMVMFhIAB2xGAaiEAAYAyAAEgLSW_D_BwE)

dice que se debe evitar lo siguiente: jugos artificiales, chupetines, caramelos, embutidos altos en grasa, jamones, salchichas, galletas con relleno, snacks salados.

En el blog DoctorAkí/blog (<https://www.doctoraki.com/blog/nutricion/como-hacer-una-lonchera-saludable-y-nutritiva-para-ninos/>),

Algunas veces el afán de los días hace que la «comida chatarra» como los paquetes, bebidas artificiales, snacks, embutidos y golosinas sean protagonistas.

Sin embargo, “estos productos son inventos industriales que, en su mayoría, contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Tienen un alto contenido calórico y un bajo valor nutricional. Además, se caracterizan por ser grasosos, salados o azucarados, y bajos en fibra alimentaria, proteínas y diversos micronutrientes”, de acuerdo con el documento de la Organización Panamericana de la Salud, ‘Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas’.

Para que los niños aprendan hábitos de alimentación saludable es necesario que la lonchera sea un complemento de las comidas diarias, pues nunca reemplaza el desayuno o el almuerzo. Además, debe ser muy balanceada, con alimentos frescos, nada de procesados y siempre acompañada de agua.

Ideas para una lonchera saludable:

(<https://www.doctoraki.com/blog/nutricion/como-hacer-una-lonchera-saludable-y-nutritiva-para-ninos/>)

(<https://blog.oncosalud.pe/5-ejemplos-de-loncheras-saludables-para-tus-hijos>)

- Sándwich de pollo, queso y verduras, y jugo de fruta natural
- Arepa con queso, fresas cortadas a la mitad, y avena fría de bebida
- Ensalada de frutas con queso rallado y maní.
- Rollitos de jamón, queso y espinaca; de fruta un banano, y la bebida puede ser un kumis.
- Deditos de queso horneados y hechos en casa, una manzana entera, y yogurt.
- Pancakes de zanahoria, fruta picada y agua.
- Pancakes de avena y plátano, mermelada natural y batido con verduras.
- Pizzas de pan árabe con queso, aceituna y orégano
- Sándwich de atún con cebolla blanca
- Sándwich de pan integral con palta y huevo.
- Plátanos, manzana roja, pera, manzana verde, mandarina, uvas.
- Limonada, chicha morada, refresco de carambola, refresco de maracuyá, agua de manzana

En la red se ha publicado “El cuento de Max” para saber más sobre obesidad infantil de Mònica Peitx i Triay, en la dirección <https://www.cpen.cat/wp-content/docs/contes/El-cuento-de-Max.pdf>.

Un saludo y un abrazo a nuestros compañeros que cumplen años en el mes de marzo



Jorge Luza
Profesor de Taekwondo
11 de marzo



Raquel Zambrano
Coordinadora Docente de Comunicación
12 de marzo



Erman Alvarado
Coordinador Docente de Comunicación
13 de marzo



Vilma Ávalos
Docente de Ciencias Naturales
16 de marzo



Salvador Rodríguez
Auxiliar de Seguridad
24 de marzo

De igual manera a nuestros alumnos:

FUENTES INCIO Stephano Gian Luca
VEGA SAAVEDRA Daniela Fernanda
OSPIÑO LUNA Diego Lian
ESTEBAN LOPEZ Jimena Sofia
CAMAYO CONTRERAS Alexis Jairo
PEREZ GONZALES Adriano Gabriel
AGUILAR TINEDO Mariana
TORRES RUIZ Alexander Fabian
VASQUEZ GIRALDO Macarena Sofia
ORMEÑO CORNEJO Jean Carlo
RAMOS SALAZAR Mirtha
ACOSTA DIAZ José Raúl
SANCHEZ CAÑAHUILLE Danna Antonella
MENDOZA HUIGUA Arianna Guadalupe
CHAMBI RAMOS Arturo Luciano Andrés
UBARNES MEZARINA Pierina Ariana
BARNUEVO CORONADO Luciana Mirelli
VASQUEZ FARFAN Anghela Louane Aránzazu
ZEGARRA SULCA Micaela
CHAVEZ PARDO Cielo Belén
OCHOA CERPA Isabella Cristel
ANGULO CRUZ Aranza Milagros
ARICA ADANAQUE Pierre Danel Joaquin
CHAVEZ MUJICA Stefano Nicola
LOYAGA LINARES Alice Ariana
HUAYCHANI HURTADO Máximo Leonardo
YARICAHUA ROJAS Mia Luana
LOYAGA LINARES Carmen Rosa



2 año A secundaria	3 de marzo
2 año A secundaria	4 de marzo
4 grado B primaria	6 de marzo
3 grado de primaria	8 de marzo
1 año secundaria	10 de marzo
2 año A secundaria	12 de marzo
3 año secundaria	12 de marzo
2 año A secundaria	13 de marzo
4 grado A primaria	16 de marzo
2 grado B primaria	18 de marzo
6 grado B primaria	19 de marzo
5 año secundaria	20 de marzo
5 grado primaria	22 de marzo
1 grado primaria	23 de marzo
2 grado A primaria	23 de marzo
6 grado A primaria	23 de marzo
2 año A primaria	23 de marzo
2 grado A primaria	25 de marzo
5 grado primaria	25 de marzo
6 grado A primaria	26 de marzo
3 año secundaria	27 de marzo
6 grado B primaria	28 de marzo
3 año secundaria	29 de marzo
4 grado A primaria	30 de marzo
6 grado A primaria	30 de marzo
1 grado primaria	31 de marzo
1 año secundaria	31 de marzo
4 año secundaria	31 de marzo

A TODOS ELLOS FELIZ CUMPLEAÑOS

- El equipo Sudafricano Kaizer Chiefs ha contratado al jugador colombiano **Efmamjjasond** González. El nombre de este jugador está formado por las iniciales de los nombres de los meses del año (Enero, Febrero, Marzo, Abril...)
- Revisando algunas publicaciones nos enteramos de una serie de leyes en el mundo que están vigentes y son, por decirlo de alguna manera curiosas. Algunas de ellas
 - En Singapur está prohibido vender y mascar chicles; los vendedores pueden ir a la cárcel y a los consumidores les aplican fuertes multas.
 - En Samoa, olvidar el cumpleaños de la esposa no es solo un simple descuido; está respaldada por una ley peculiar que podría enviar al esposo despistado tras las rejas hasta por cinco años.
 - Ley en China obliga a hijos a visitar a padres ancianos. Se trata de una enmienda a la Ley de Protección de los Derechos y los Intereses de los Ancianos, que ahora exige a los hijos adultos visitar a sus padres ancianos, de lo contrario, se exponen a ser demandados y multados o, inclusive, recibir penas de cárcel.
 - En Tailandia está prohibido pisar las monedas o billetes. No es una forma de enseñar el valor del dinero, sino de respetar al Rey, ya que su cara está impresa o grabada en cada papel dinero o moneda.
 - En Victoria, Australia, es ilegal que cualquier persona cambie un foco de luz, ya que la actividad está reservada exclusivamente a un electricista titulado.
- Los dichos antiguos son frases que contienen una verdad, una observación o un consejo de sabiduría popular. Lamentablemente muchos (¿o todos?) de ellos han desaparecido y ya no se usan más.

- “Me lo dijo un pajarito”, cuando queremos ocultar quien nos dijo o dio una información.

Se cree que su origen se debe a que después del diluvio, Noé soltó una paloma para verificar si había tierras secas.

Otra versión alude al uso de palomas mensajeras para permitir el cambio de información entre personas a grandes distancias.

- “No hay tu tía”, indica la dificultad o imposibilidad de hacer o conseguir algo.

Tutía es variante de atutía, voz procedente del árabe hispánico que designaba un ungüento medicinal hecho con atutía u óxido de cinc.

La expresión no hay tutía vendría a significar originalmente, “no hay remedio”

- “No sabe ni jota”, es un ignorante, no sabe nada.

Era y es la iod hebrea, caldea y satírica la letra más pequeña de las 22 que usaban aquellos idiomas; era además en hebreo el principio o el primer trazo de toda letra, como puede verse en cualquier diccionario o gramática de aquellas lenguas: la jota española o castellana es la iota griega en cuanto al nombre, y ésta es la iod hebrea. Decir, pues, no sabe ni jota equivale a decir



no conoce ni sabe la más pequeña letra, no sabe hacer el primer perfil o trazo de ninguna letra pequeña, es un ignorante. (Alfred López / <https://blogs.20minutos.es/yaestaellistoquetodolosabe/no-saber-ni-jota/>)

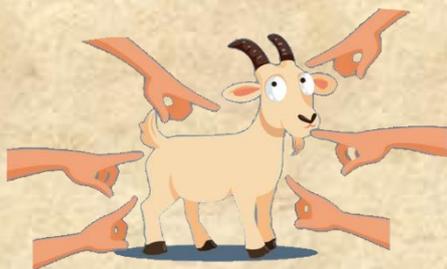
- “Poner los puntos sobre las íes”, es examinar algo minuciosamente, hablar con determinación y seguridad, precisar, despejar las dudas, perfeccionar algo, replicar a alguien con contundencia.

Viene de finales del siglo XVI cuando se empezaron a usar los caracteres góticos. Al principio, dos íes seguidas podían confundirse con una u, por lo tanto, se acordó poner un punto sobre cada í para mejor entendimiento

- “Quemarse las pestañas”, sirve para definir a alguien que se dedica mucho a la lectura y a los estudios de forma general. Este dicho se utiliza en muchas partes y en muchos idiomas.

Se aludía a aquellos que se chamuscaban el pelo, las cejas o las pestañas por acercarse demasiado a la vela o a las lámparas de aceite que les daban luz o por quedarse dormidos cerca de ella.

- “Ser el chivo expiatorio”, este dicho se usa cuando se culpa a alguien por una falta colectiva.



Su origen se remonta al libro Levítico de la Biblia (Escrito durante los 40 años en el desierto, aproximadamente entre el 1440 y el 1400 a.C). El Día de la Expiación, los israelitas debían echar suerte sobre dos chivos o machos cabríos (‘de cabra’), uno de los cuales sacrificaba el sumo sacerdote por la expiación de los pecados del

pueblo.

- “No todo lo que brilla es oro”, recomienda desconfiar de las apariencias, pues no todo lo que parece bueno lo es realmente.

Este antiguo proverbio tiene sus raíces en una famosa fábula de Esopo, donde un cuervo es engañado por el brillo de una falsa joya. Sin embargo, fue popularizado por William Shakespeare en su obra “El mercader de Venecia”. La frase se utiliza para transmitir el hecho de que las cosas no son siempre lo que parecen.

- “Más sabe el diablo por viejo que por diablo”. Hace referencia a que la sabiduría se adquiere con la experiencia y con el tiempo, no por la posición que una persona ocupe.

La Humanidad es muy vieja, Colás, y más sabe el diablo por viejo que por diablo» (Ramón Pérez de Ayala, El curandero de su honra)

- “Al mal tiempo, buena cara”, a pesar de que las condiciones sean desfavorables, hay que mantener la calma, la tranquilidad y no molestarse.

Este dicho se hizo popular en el siglo XVI, cuando Pedro Calderón de la Barca (escritor, dramaturgo y sacerdote español), la utilizó en su obra «La vida es sueño» (obra que reflexiona sobre el sentido de la vida).

¿Por qué somos bajo pontinos?

Rímac, el distrito donde vivimos la mayoría de los espinosinos y donde está ubicado nuestro colegio.

Es uno de los más pequeños distritos de la Provincia de Lima, pero, uno de los más ricos en tradición e historia.

Situado a la margen derecha del río Rímac, limita con los distritos de Independencia por el norte, San Martín de Porres por el oeste, San Juan de Lurigancho por el este y Cercado de Lima por el sur.

Se le conoce también como barrio bajo pontino o Abajo el Puente pues para llegar a él había que cruzar y “bajar” el antiguo puente de piedra (Puente Trujillo).

Este puente era la entrada a nuestro distrito. Se le conoció como Puente de Piedra o Puente Antiguo o Puente Lima.

El puente de Piedra, fue construido en 1610 por el arquitecto español Juan del Corral durante el gobierno del Virrey Juan de Mendoza y Luna, Marqués de Montesclaros, hecho con base en piedra y fue la primera conexión entre el centro de Lima y los barrios periféricos que se iban formando alrededor de la ciudad.

Según cuentan los historiadores, el Marqués de Montesclaros habría pedido que las piedras para realizar esta construcción sean traídas exclusivamente del Morro Solar, ubicado en el distrito sureño de Chorrillos. Los resultados fueron buenos, pues un primer puente construido por orden del Virrey Andrés Hurtado de Mendoza fue destruido en 1607 por el fuerte caudal del río Rímac.

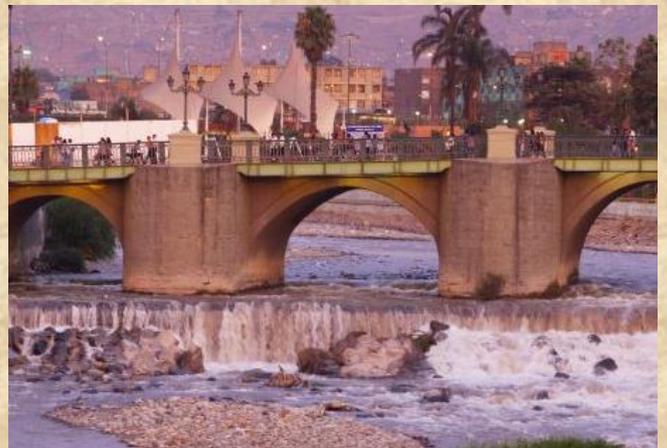
Este nuevo puente logró resistir el violento terremoto de 1746, que dejó más de mil 300 muertos entre Lima y Callao. Sin embargo, sus estructuras se vieron debilitadas y algunas de las esculturas que la adornaban terminaron por caer al río.

En el ingreso por el lado del Cercado se colocó una estructura de cantería y ladrillo en forma de arco, que se fue debilitando debido a varios terremotos.

En 1738 se colocó una estatua de bronce en homenaje a Felipe V, elaborada el artista peruano Baltazar Gavilán, que se cayó. En su reemplazo, se colocó un reloj monumental que se destruyó por un incendio ocurrido en 1789.

A comienzos del siglo XIX en 1808, se realizaron importantes reparaciones durante el virreinato de Joaquín de la Pezuela.

Después de la declaratoria de la independencia del Perú en 1821, este puente fue el único nexo entre la ribera norte del mismo y la antigua ciudad amurallada hasta la construcción en el 1869 del Puente



de Fierro o Puente Balta por el Presidente José Balta, el primero en ser construido íntegramente de hierro y que une la avenida Nueve de Octubre, en el Rímac, con el jirón Amazonas, en el Cercado de Lima.

En 1902 el puente fue ensanchado para terminar adquiriendo la forma que conocemos hoy en día.

El Puente Balta costó 300 000 soles y su construcción se inició el 19 de marzo de 1869 y concluyó entre 1918 y 1919. Su diseño es similar al Puente de Piedra.

Como el único acceso al Rímac era por el antiguo Puente de Piedra, se estimó necesario la construcción de otro puente en vista del aumento de la población de Lima.

El Presidente José Balta convocó a un concurso público para la construcción que fue ganado por el empresario Enrique Armero y el ingeniero Felipe Arancibia (la avenida Tarapacá se llama ahora Felipe Arancibia).

Se decidió construirlo frente a la Plaza de Toros Acho, zona que era usada como muladar (botadero de basura) para comunicar esta zona con la calle Talavera después San Idelfonso y ahora primera cuadra del Jirón Andahuaylas (este jirón comunica la parte posterior del Edificio del Congreso, barrio Chino, mercado central).

La armazón de metal fue encargada a la compañía francesa Boigues Rambourgs Coe. El 19 de marzo de 1869 en una fastuosa ceremonia con un desfile incluido, se colocó la primera piedra de la obra, ceremonia en la que participaron el presidente José Balta y sus ministros, así como el prefecto del departamento, y algunos cónsules extranjeros.



Este puente ha sufrido de deterioros por efectos de la naturaleza (crecidas del río), pero sobre todo por acción humana por los robos de metal de planchas y vigas.

El puente Balta y el puente de Piedra tienen una estructura que divide la corriente en dos, llamada tajamar, que es una construcción curva o en forma de ángulo que se añade a los pilares de un puente para cortar la corriente de agua o repartir la presión de la misma y evita que el caudal, cuando está en su punto más alto, pueda hacer colapsar el puente.

Estos dos puentes resistieron muy bien el embate de las aguas del río Rímac que tuvieron una fuerte crecida por el Fenómeno El Niño, entre enero y marzo de 2017 afectaron a 1,9 millones de personas en Perú, provocando inundaciones. Puentes más modernos construidos en este siglo de desplomaron.

En la actualidad el puente Balta es solo peatonal y continuamente se establecen ferias y comerciantes informales.

El puente de Piedra es peatonal y parcialmente permitido al tránsito de vehículos oficiales.

ACERTIJOS (¿Eres capaz de resolverlos?)

1. A un naranjo subí donde naranjas había, naranjas no comí, ni naranjas dejé, ¿cuántas naranjas había?

2. El acertijo de Einstein:

En una calle hay cinco casas, cada una de un color distinto. En cada casa vive una persona de distinta nacionalidad. Cada dueño bebe un único tipo de bebida, fuma una sola marca de cigarrillos y tiene una mascota diferente a sus vecinos. A partir de las 15 pistas presentadas a continuación, la consigna que hay que responder es: ¿quién es el dueño del pez?”.

- ✓ El británico vive en la casa roja.
- ✓ El sueco tiene un perro como mascota.
- ✓ El danés toma té.
- ✓ El noruego vive en la primera casa.
- ✓ El alemán fuma Prince.
- ✓ La casa verde está inmediatamente a la izquierda de la blanca.
- ✓ El dueño de la casa verde bebe café.
- ✓ El propietario que fuma Pall Mall cría pájaros.
- ✓ El dueño de la casa amarilla fuma Dunhill.
- ✓ El hombre que vive en la casa del centro bebe leche.
- ✓ El vecino que fuma Blends vive al lado del que tiene un gato.
- ✓ El hombre que tiene un caballo vive al lado del que fuma Dunhill.
- ✓ El propietario que fuma Bluemaster toma cerveza.
- ✓ El vecino que fuma Blends vive al lado del que toma agua.
- ✓ El noruego vive al lado de la casa azul.

¿Quién tiene el pez?

3. Para niños

- 1) Tiene corona y no es rey, tiene ojos y no puede ver, tiene escamas y no es pez, ¿Qué es?
- 2) Tengo muchas capas, pero no soy un libro, y si me pelas, ¡hacer llorar es mi truco! ¿Quién soy?
- 3) A un barquero le piden que pase un río llevando un zorro una gallina y unos granos de maíz a la otra orilla.

Si deja a dos solos, tanto en la barca como en la orilla pasa lo siguiente:

- ✓ El zorro se come a la gallina.
- ✓ La gallina se come el maíz.
- ✓ El zorro NO se come el maíz.

¿Cómo pasará a todos a la otra orilla?

Las respuestas en el próximo número

INNOVACIÓN DIGITAL

CURSO TALLER DONDE SE ENSEÑARÁ LA INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO DE VIDEOJUEGOS COMBINANDO ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS.

- ✓ Promover entre los estudiantes la capacidad de diseñar y desarrollar prototipos de videojuegos 2D.
- ✓ Introducir a los estudiantes en el ámbito de la programación, fomentando el desarrollo del pensamiento lógico y la resolución de problemas a través del código.
- ✓ Proporcionar a los estudiantes los conocimientos técnicos esenciales que les servirán como herramientas fundamentales para la ejecución de futuros proyectos de innovación tecnológica.
- ✓ Establecer un diferencial competitivo respecto a otros colegios, ofreciendo una Continuidad en la oferta educativa especializada en diseño y desarrollo de videojuegos, comprometiéndose con una formación de vanguardia.
- ✓ Estimular el interés de los estudiantes por participar en competencias escolares y extracurriculares, proporcionándoles una plataforma para demostrar y aplicar los conocimientos adquiridos en un entorno competitivo.



ESPINOSA VERDE

Convertir al colegio Enrique Espinosa en un centro de respeto y amor a la naturaleza realizando acciones de reciclaje, creando espacios armónicos dentro del colegio que permita ambientes agradables a toda la comunidad, concientizar a la Comunidad Espinosina sobre la influencia de su comportamiento en el medio ambiente, fomentando un sentimiento de responsabilidad individual y colectiva sobre los problemas ambientales y promoviendo acciones sostenibles para contribuir en la protección no solo del medio ambiente, sino de la propia salud



NUESTRA OFERTA EDUCATIVA	01
EDITORIAL	02
NOTICIERO	03
SALUD	04
ALGO SOBRE EL DENGUE	04
INFECCIÓN	04
SÍNTOMAS	04
RECOMENDACIONES	05
NUESTRA HISTORIA	06
NUESTRO PERSONAL	08
EL CALENDARIO	09
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER	09
DÍA DEL AGUA	09
SEMANA SANTA	10
SEÑOR CRUCIFICADO DEL RÍMAC	11
IGLESIA DE SANTA LIBERATA	11
HERMANDAD DEL SEÑOR CRUCIFICADO DEL RÍMAC	12
SEÑOR CRUCIFICADO DEL RÍMAC Y NUESTRO COLEGIO	12
ECOLOGÍA	13
CONSEJOS PSICOLÓGICOS	16
ACTIVIDADES PARA AYUDAR A LOS NIÑOS PEQUEÑOS	16
REVISTAS O PELÍCULAS DE SUPERHÉROES	16
MÚSICA	17
ACTIVIDADES	17
CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS MAYORES Y A LOS ADOLESCENTES	18
ENSEÑE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	18
LONCHERAS SALUDABLES	19
FELICITACIONES	21
MISCELÁNEAS	22
NUESTRO RÍMAC	24
AMENIDADES	26
PRÓXIMOS PROYECTOS	27
INNOVACIÓN DIGITAL	27
ESPINOSA VERDE	27

