

DIGITAL **La Voz**

del Espinosino

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



INSCRIPCIONES

ABIERTAS

2025



**SEGUNDA ETAPA
Nº 8
OCTUBRE 2024**





OCTUBRE 2024



Ricardo Bentín 580 Urb. Ventura Rossi / Rímac



719 8343



colegio@espinosa.edu.pe



www.espinosa.edu.pe



<https://heyzine.com/flip-book/b17cf289e3.html>
(Número anterior / Setiembre 2024)

**Vacantes
Limitadas
Primaria - Secundaria**



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

INSCRIPCIONES ABIERTAS 2025

Te ofrecemos:



- Amplia experiencia pedagógica.
- Aula de Innovación y Aula de Ciencias.
- Docentes titulados, altamente capacitados. Formación humanística y científica de calidad.
- Actividades pedagógicas en la plataforma PerúSchool – Ciberespinosa.
- Festidanza, visita de estudio.
- Brigadas de Educación Ambiental y Gestión de riesgos de desastre.
- Desarrollo de la currícula completa en todas las áreas. Evaluación Permanente.

**Utilizamos recursos
digitales educativos :**
Kahoot
Socrative
Canva
Mentimeter
Quizizz

- Clases de Robótica, Taekwondo, Danzas, dentro del currícula pedagógica.
- Laboratorio Moderno
- Nuestros Ex-alumnos ocupan los primeros puestos en las Universidades.
- Acompañamiento Psicológico constante.
- Control de Asistencia y Puntualidad con reloj biométrico.
- Certificado de Defensa Civil Vigente.
- Seguridad y vigilancia permanente.

**DIPLOMAS A LA EXCELENCIA EDUCATIVA
OTORGADOS POR:**



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ



VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN



Llegamos al mes de octubre, el décimo mes del año. Este mes marca el fin del tercer bimestre escolar y el comienzo de la última y decisiva etapa del presente año. Muchas veces de estos dos meses finales dependen los resultados de fin de año.

Este mes recordamos que, hace más de 56 años los profesores Berta Espinosa Balaguer de Infantes y José Luis Infantes Piedra tuvieron la brillante idea de crear una escuelita en la planta baja de su casa para atender a los pequeños alumnos de primero y segundo grado de primaria. Han pasado ya 56 años, la escuelita fue creciendo y los éxitos obtenidos han sido muchos, superando las expectativas que tuvieron en un inicio sus fundadores.

Podemos preciarnos de haber atendido a varias generaciones familiares, donde abuelos, hijos y nietos de una misma familia han sido pasado por las aulas de nuestro emblemático colegio.

Como dato resaltante podemos expresar que una de nuestras exalumnas de las primeras promociones de primaria, matriculó a sus hijos en la institución y se mantuvo como madre de familia del colegio DURANTE 37 AÑOS.

Tenemos en la actualidad exalumnos que han sido o son profesores del colegio; como los profesores José Luis Infantes Lozano y Katty Iazarte Sevillano.

De los nueve hijos de los fundadores, 8 han trabajado en el colegio y 5 de ellos han sido profesores. También 4 de las parejas de sus hijos, han sido también profesores del colegio.

En estos 56 años han habido momentos muy gratos y agradables, pero, también otros muy difíciles. El principal fue en la época de la pandemia por el COVID 19, que puso en serios aprietos a nuestra institución, pero que, gracias al esfuerzo y sacrificio de los maestros y trabajadores pudimos superarlos.

Nos cabe el honor de haber liderado verdaderos cambios en el sistema educativo de nuestro distrito y quizá de Lima:

- Fuimos el primer colegio de la zona en enseñar el curso de computación en el año 1992, con sólo tres máquinas XP monocromáticas.
- Fuimos los primeros en crear un lema con tres palabras: Esfuerzo, Disciplina y Dedicación en el año 1993.
- Creamos los exámenes periódicos TIPO ADMISIÓN a todos los alumnos de secundaria.
- Fuimos los primeros en establecer el Folklore como curso dentro de la currícula escolar.
- Somos los primeros en integrar Taekwondo y Robótica a la programación escolar.
- Hemos ganado concursos interescolares de Cómputo de alumnos y profesores.
- En los últimos 20 años hemos recibido anualmente felicitaciones de diferentes universidades por los buenos resultados obtenidos por nuestros exalumnos en dichas instituciones superiores.

Los retos continúan, pero, a pesar de las constantes dificultades seguimos luchando y VAMOS POR MAS.

Este mes es nuestro aniversario institucional. Estamos cumpliendo 56 años al servicio de la educación de los niños y adolescentes del Rímac y Lima.

Han sido años de mucho sacrificio y dificultades, sobre todo en el aspecto económico, donde muchas veces no había dinero para pagar los servicios básicos y las remuneraciones de los profesores. Sólo el inmenso amor a los niños inculcado por esta pareja de profesores fundadores hizo que su sueño se mantuviera en el tiempo.

La historia comenzó en el año 1967 cuando la profesora Berta Espinosa se retiró como Directora de la Escuela Primaria de Mujeres N° 674. Pero todavía era muy joven para dejar de trabajar. Por eso, junto con su esposo José Infantes Piedra, que era Director del Colegio España, decidieron abrir una escuela primaria para atender a los dos primeros grados de primaria.

En febrero del año 1968, mediante la Resolución Directoral N° 2474 se aprobó la creación de la ESCUELA PRIMARIA MIXTA ENRIQUE NAPOLEÓN ESPINOSA DIOSES.

El nombre del colegio es un homenaje al padre de la fundadora quien fue maestro, regidor municipal, escribano público, político, filántropo y hombre de bien dedicado a mejorar las condiciones educativas de los niños del Rímac. Llegó a ser Director del Colegio España, integrante de la Junta Restauradora de la Cruz del Cerro San Cristóbal y Mayordomo de la Hermandad del Señor Crucificado del Rímac.

El profesor Espinosa tuvo ocho hijos, casi todos dedicados a la Educación destacando dos de ellos: Berta Espinosa que llegó a ser Directora de la Escuela Primaria de Mujeres N° 674 y Hugo Espinosa Balaguer quien llegó a ser Director del Instituto Experimental N° 8 – Villacampa que, años más tarde cambió de nombre a Colegio Enrique Hugo Espinosa Balaguer.

Con el paso del tiempo los retos y dificultades fueron en aumento, pero, el espíritu de sacrificio y el amor al trabajo, hicieron que los esposos Infantes Espinosa redoblaran esfuerzos y continúen luchando para ver crecer su colegio. En el año 1969 se recibió alumnos hasta cuarto grado y en el año 1975 se aumentó la atención a toda la primaria.

En el año 1983 la Directora Berta Espinosa se retira y asume la dirección el profesor José Luis Infantes Piedra.

El profesor Infantes Piedra era un hombre con una gran capacidad de trabajo y de fuertes convicciones. En un acto muy audaz y arriesgado, en base a sus pocos recursos y a grandes préstamos, logró adquirir el predio adyacente a su casa para construir el local del Colegio Enrique Espinosa.

Hombre de ideales, respetuoso, pero sobre todo líder nato, no le importaba tomar una escoba, un pico o una lampa para ayudar a habilitar el terreno para la construcción del colegio.

Más adelante, a pesar de su avanzada edad acarreaba sacos de cemento, arena o ladrillos para ayudar en la construcción.

El profesor Infantes lo hacía para dar ejemplo a los demás que lo seguían y continuaban lo que él había iniciado.

Estas acciones continúan hasta ahora, pues los hijos de la pareja han tomado el testimonio y continúan con los trabajos para hacer que el Espinosa siga en funciones y retome el crecimiento.

El 7 de octubre de 1986 mediante la Resolución Directoral N° 2493 se autorizó la creación del nivel secundario. Es por ello que se toma el 7 de octubre como fecha de Aniversario Institucional.

Luego de una gran labor de crecimiento institucional, el Sr. Director José Luis Infantes Piedra deja la conducción del Plantel en el año 1998 y asume la Dirección su hijo –también educador- José Luis Infantes Espinosa, quien ejerce la Dirección del colegio hasta el año 2019.

Bajo su dirección se suceden muchos cambios e innovaciones. En 1998 se adquiere un nuevo local en la Avenida Ricardo Bentín 705 y se le da más comodidad a los alumnos de primaria.

Desde 2019 hasta la fecha nuestra Directora es la Doctora Liliana Aldazábal Melgar, ella ha tenido que enfrentar muchas dificultades y retos como, por ejemplo: la Pandemia de COVID 19 y sobre todo el inicio de un nuevo sistema de educación LA EDUCACIÓN VIRTUAL.

En estos 56 años se han obtenido ya 35 PROMOCIONES DE SECUNDARIA (incluida la actual de 2024). En nuestro colegio han estudiado los que son ahora: Ingenieros, Médicos, Profesores, Enfermeras, Psicólogos, Contadores, Administradores, Militares, Policías, Periodistas, Tecnólogos Médicos, Abogados, Futbolistas Profesionales, Arquitectos, Odontólogos, Economistas, Veterinarios, Chefs, Administradores en Turismo, Programadores, Publicistas, Marinos Mercantes, Técnicos y muchos más profesionales de diferentes carreras.

DIRECTORES 1968 - ACTUALIDAD



Directora 1968 - 1982
Berta Espinosa Balaguer



Director 1983 - 1998
José Luis Infantes Piedra



Director 1998 - 2018
José Luis Infantes Espinosa



Directora 2019 -
Liliana Aldazábal Melgar

Según la Real Academia Española, la puntualidad es el cuidado y diligencia en llegar a un lugar o partir de él a la hora convenida. Cuidado y diligencia en hacer las cosas a su debido tiempo.

Según Wikipedia “Puntualidad es una actitud humana considerada en muchas sociedades como la virtud de coordinarse cronológicamente para cumplir una tarea requerida o satisfacer una obligación antes o en un plazo anteriormente comprometido o hecho a otra persona”.

El valor de la puntualidad es necesario para dotar a nuestra personalidad de carácter, orden y eficacia, pues al vivir este valor en plenitud estamos en condiciones de realizar más actividades, desempeñar mejor nuestra labor, ser merecedores de confianza. La falta de puntualidad habla por sí misma pues, de ella, puede inferirse con facilidad la escasa o nula organización de nuestro tiempo y la falta de planificación en nuestras actividades.

1. ¿Somos puntuales?
2. ¿Llegamos a tiempo al colegio, al trabajo, a nuestras reuniones?
3. ¿Dejamos para mañana lo que debemos hacer hoy?
4. ¿Cumplimos con entregar nuestras tareas en los plazos indicados?
5. ¿Cumplimos con nuestros compromisos?

Cuántas más de estas preguntas se pueden hacer para medir el grado de puntualidad de las personas. El grado de puntualidad debería de ser 100%, pues otra medida sería diría que somos más o menos impuntuales.

La directora Dra. Liliana Aldazábal en su discurso semanal de los lunes, incide en la importancia de este valor. El lunes 30 de setiembre cerca de 50 alumnos llegaron tarde y no participaron de los primeros momentos de la hora cívica.

A diario varios alumnos llegan después de que se cerraron las puertas del colegio, inclusive con más de 30 minutos de retraso.

En la cultura japonesa, que valora la armonía y el trabajo en grupo, la puntualidad contribuye a la eficiencia general de un grupo, asegurando que todos estén sincronizados y puedan comenzar sus actividades de manera coordinada.

La puntualidad es vista como una forma de mostrar respeto y consideración hacia los demás. Además, es una forma de demostrar disciplina y compromiso, formando una parte importante de la cultura empresarial japonesa. La puntualidad es también ser firme con nuestros propósitos. Es marcarse una meta y cumplirla.

Los japoneses han sido criados en una sociedad consciente de la puntualidad; para ellos el ser puntual es una acción de cumplimiento obligatorio y que expresa respeto al tiempo de los demás.

En China

La puntualidad es importante en la cultura china para demostrar seriedad y respeto, tanto en reuniones formales como informales. Cuando programe su reunión asegúrese de no cambiar los planes a último minuto.

En Inglaterra

La puntualidad en Reino Unido es parte del carácter y las costumbres de los británicos.

Llegar tarde a una cita en Reino Unido se considera una auténtica falta de respeto. El que llega tarde es calificado como irrespetuoso.

En Suecia

La puntualidad es una cualidad muy arraigada en la cultura sueca y está asociada a la productividad y el respeto del tiempo por los demás. Las reuniones inician y terminan de acuerdo con lo programado. Tienen una afinidad hacia lo concreto y suelen ir directo al objetivo que quieren tratar.

En Suiza

El suizo es ese tipo de persona que te pide perdón por haber llegado 2 minutos tarde. La puntualidad es algo parte de la personalidad, prácticamente ya viene con ellos. Si se pacta un encuentro a una hora determinada, se llega a esa hora, ni 5 minutos más tarde, ni tampoco 5 minutos antes.

En Perú

En nuestra patria, referirse a la “hora peruana” es sinónimo de impuntualidad. En las reuniones gremiales, académicas, políticas, sociales y otras, se hacen gala de esta mala costumbre que va quedando como herencia negativa para las nuevas generaciones.

Toda reunión convocada para una determinada hora, por lo general empieza después de media hora y en algunos casos después de una hora de espera. Quienes llegan tarde al encuentro hacen perder valioso tiempo a quienes llegan con puntualidad. En las instituciones gremiales, para los efectos del quórum, han optado por establecer la primera y segunda citación, legalizando así la impuntualidad.

¿Podemos cambiar esta historia?, Depende de cada uno de nosotros. La “hora peruana” debe ser sinónimo de puntualidad.

La hora peruana debe ser “LA HORA EXACTA”



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

Inculcando Valores III

Actualmente estamos viviendo una falta de valores en los jóvenes en nuestra sociedad. Esto ha traído como consecuencia ciertas acciones y comportamientos que pretenden destruir el orden y la tranquilidad necesarias para vivir en paz, creando una crisis a nivel mundial que se traduce en una inestabilidad y carencia de amor y respeto por el otro.

Los valores morales en los niños pueden encaminarlos por el camino correcto, ayudándoles a formar una personalidad agradable combinada con un carácter fuerte. Además de la familia del niño, las escuelas son fundamentales para guiarlos, apoyarlos y tomarlos de la

mano mientras caminan por el sendero correcto de los valores morales.

Como Profesores y Padres de Familia estamos desarrollando esta campaña formativa en valores, teniendo como objetivo el fortalecimiento de los mismos desde temprana edad.

En esta ocasión te presentamos, dos videos que espero sean de tu agrado. Se encuentran en versión MP4. Nos avisas si puedes visualizarlo en casa.

Te invito a ver este primer video-cuento, llamado: “Dejar secar la Ira” en donde la mamá de Mariana hace una comparación entre el “Barro” y la “Ira”, es bien interesante y bonito. Les invito a verlo y a sacar una lección de él.

“Dejar secar la ira”

El siguiente video-cuento se trata de: “El anciano, el niño y el burro”, es un video que muchas veces nos conduce a la risa, pero lo fundamental consiste en que jamás vamos a poder complacer a todas las personas. Es mejor hacer aquello que nos parece correcto, sin sentirnos mal.

“El anciano, el niño y el burro”

Me despido, esperando que haya sido de tu agrado.
Hasta el próximo mes con todos los niños



Sor Mercedes Infantes E.
Religiosa de Nuestra Señora
de los Ángeles

En esta oportunidad recibimos la colaboración de la religiosa Mercedes Infantes con el cuento de la Psicóloga Lesly Victorio Rodríguez:

“La Historia del Ratoncito Pérez – Ratón de los Dientes”.

Había una vez, una familia de ratones que vivía dentro de un agujero en un edificio muy grande.

El ratoncito más pequeño empezó a visitar día tras día el consultorio de un dentista en el mismo edificio. Poco a poco empezó a aprender cada una de las cosas que el dentista hacía para curar los dientes; aprendió sobre anestésicos para aliviar dolores, sobre encías inflamadas, y hasta sobre extracciones. Estos conocimientos los comenzó a aplicar a los otros ratoncitos.

Poco tiempo después el ratoncito se había hecho tan conocido entre los ratones que no solo atendía los dientes de sus familiares, sino que también venían de otros lugares lejanos para atenderse con el ratoncito.

Poco tiempo después, visitó un anciano ratón al joven ratoncito.

Ya no puedo comer nada, ratón Pérez – dijo el anciano – Mis dientes se han caído – terminó de decir con tristeza.

Fue, en ese preciso momento, que el ratoncito Pérez comprendió que, si podía conseguir los dientes que los humanos desechaban, quizás estos le servirían para implantarlos en los ratones ancianos y así ellos podrían volver a comer. Pero cuando estaba pensando esto, se dio cuenta que el tamaño de los dientes de los humanos era muy grande para los ratones.

En ese instante el ratoncito comprendió que, si él lograba conseguir los dientes de leche de los niños, entonces podría ayudar a los ratones ancianos a comer de nuevo. Una noche entró en una casa del edificio para ver si encontraba dientes que utilizar. Llegó finalmente al cuarto de un niño al que se le había caído un diente.

Buscó por todas partes el diente de leche, pero el niño se había dormido mirando su diente al que guardó debajo de su almohada.

Como el ratoncito sabía que no podría llevarse algo que no le pertenecía, decidió comprarle su diente al niño y, cuidadosamente sacó el diente de debajo de la almohada, dejando en su lugar algo de dinero.

Por la mañana, al despertar el niño, notó que su diente ya no estaba, pero sí había dinero en su lugar.

El niño llegó a la escuela y les contó todos los niños lo que había sucedido con su diente...

¡Y así nace la gran historia del ratón Pérez!

¡Hoy cuéntasela a tus hijos!

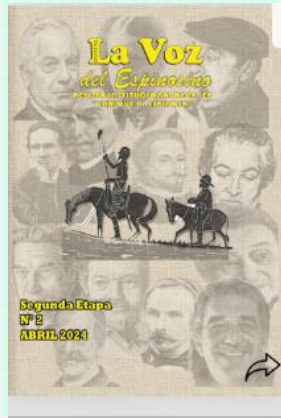


MARZO



<https://heyzine.com/flip-book/2b5ee172ff.html>

ABRIL



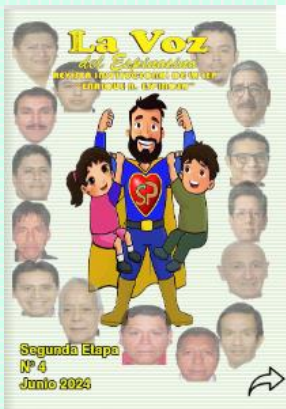
<https://heyzine.com/flip-book/9a8a33b46d.html>

MAYO



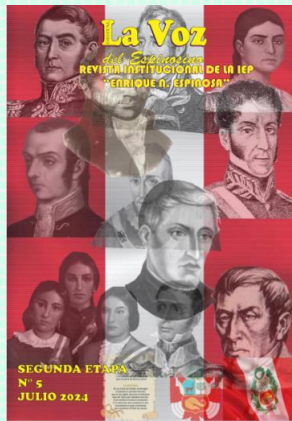
<https://heyzine.com/flip-book/b2b2db1cce.html>

JUNIO



<https://heyzine.com/flip-book/0b95399562.html>

JULIO



<https://heyzine.com/flip-book/5df3d5526f.html>

AGOSTO



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

SETIEMBRE



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

- El 7 de octubre celebramos el Aniversario del colegio. Son 56 años de continuo trabajo en bien de los niños y jóvenes.
Nuestra fecha de inicio de actividades es el 2 de mayo de 1968, pero celebramos el 7 de octubre pues, en ese día del año 1987, se aprobó la resolución de ampliación del servicio educativo para poder atender a jóvenes de secundaria.
- El viernes 20 de setiembre se logró llenar por segunda vez la botella de reciclaje que se coloca en el patio del colegio.
La comunidad espinosina está consciente de la importancia del reciclaje y que con acciones de este tipo estamos ayudando a salvar al planeta, pues como dice Global Recycling Foundation el reciclaje conserva los recursos naturales y reduce la sobreexplotación de materias primas protegiendo así los hábitats. Contribuye además a economizar energía ya que los productos reciclados prescinden de varios pasos imprescindibles en el proceso de fabricación. Es decir, se necesita mucha más energía para extraer, refinar, transportar y procesar materias primas que para transformar materiales reciclados ya disponibles.
Para el reciclaje del plástico es necesario poner en marcha medidas que contribuyan a la reducción del consumo de envases de este tipo, así como desarrollar nuevas soluciones que sustituyan este material.
- El miércoles 25 de setiembre se realizó el II Concurso de Ecomoda Espinosina en el patio del colegio.
Esta actividad promueve la creatividad, motivando la confección de prendas, utilizando productos novedosos.
Se pudo apreciar la inventiva de los integrantes de la Comunidad Espinosina en la confección de trajes muy vistosos y elegantes.
- El viernes 27 se desarrolló la Primera fecha de las jornadas deportivas de los alumnos del colegio. En esa fecha participaron todos los pequeños desde primero hasta sexto grado de primaria.
El lunes 7 de octubre se realizó la mañana deportiva de secundaria, al igual que en la fecha de primaria, los jóvenes del colegio pusieron de manifiesto sus habilidades y destrezas deportivas defendiendo a sus respectivas secciones.
Pero, lo más importante fue la participación masiva de ellos que buscaron más que el triunfo, pasar momentos agradables y divertidos.
- Lamentablemente, el sábado 28 de setiembre falleció el Sr. Klever Natividad, padre de nuestra profesora de segundo grado Sra. Nancy Natividad Falcón.

Miss Nancy nos aunamos a su dolor y rogamos al Buen Dios que le dé a su papá el descanso eterno y la resignación a usted y su familia.

- El domingo 6, 27 alumnos de cuarto, quinto y sexto grado de primaria recibieron su PRIMERA COMUNIÓN en la Parroquia de Nuestra Señora de Guía.

Recibieron este Santo Sacramento después de una ardua preparación de más de seis meses que estuvo dirigida por el profesor de Religión Licenciado Jorge López Berrospi y un grupo de catequistas.

Previamente, el domingo 29 los niños juntamente con sus padres tuvieron una Jornada Espiritual en las instalaciones de la Parroquia.

El Padre Párroco Francisco Chavarry, en un sermón muy ameno y conciliador, exhortó no solamente a los niños, sino también a los padres, padrinos y familiares a ayudar a los pequeños en seguir por la vida cristiana, manteniendo y aumentado su fe. Como ellos mismo dijeron en una parte de la Misa: "Señor yo creo, pero aumenta mi fe".

Enhorabuena queridos estudiantes y a perseverar en su fe.

- Se desarrollaron diferentes actividades artísticas, deportivas y culturales celebrando el 56 Aniversario del colegio, que contaron con la participación masiva de la población estudiantil espinosina.

¡FELIZ ANIVERSARIO COLEGIO ENRIQUE ESPINOSA!, y que cumplas muchos más para beneficio de los niños y jóvenes del Rímac, que tanto necesitan de instituciones educativas que se preocupen de la FORMACIÓN INTEGRAL de los futuros ciudadanos.

Institución Educativa Privada
Enrique N. Espinosa

FELIZ ANIVERSARIO



01 VIERNES 04
Desde las 7:45am

SECUNDARIA - CONCURSO - AMBIENTACIÓN
DE 08:00 A 09:00am - TUTOR

SECUNDARIA - DESAYUNO POR ANIVERSARIO
De 09:30 a 10:00am

Concurso - Raz Matemático: De 10:30 - 11:30am
Concurso - Raz. Verbal: De 11:30 - 12:30pm

CONCURSO DE REDACCIÓN - 1:00pm
Primaria - Secundaria
Cuento - Poesía - Acrósticos

02 LUNES 07
Desde las 7:45:00am

Secundaria - Encuentro deportivo
Lugar - EXCERTES - DE 08:00 - 1:00pm

PRIMARIA - CONCURSO - AMBIENTACIÓN
DE 08:00 A 09:00am - TUTOR

PRIMARIA - DESAYUNO POR ANIVERSARIO
De 09:30 a 10:30am

Concurso - Raz Matemático: De 11:00 - 12:00am
Concurso - Raz. Verbal: De 12:30 - 1:30pm

SALIDA: 1:30pm

ACTIVIDADES ANIVERSARIO- IE ENRIQUE N. ESPINOSA

03 MIÉRCOLES 09
Desde las 08:00am

PRIMARIA - SECUNDARIA
CONCURSO

Dibujo y pintura - 08:30 a 10:00am
Declamación - 10:30 a 12:00pm
Responsables - Tutores

CONCURSO DE ROBÓTICA: 12:30 a 2:30pm
Primaria - Patio del colegio

RESPONSABLES - Jaquelin Toribio

04 JUEVES 10
Desde las 08:00am

COMPETENCIA DE TAEKWONDO

Primaria - Secundaria - Patio del colegio
BLOQUE I - Hasta las 10:00am
RECESO: 10:00 A 10:30am
BLOQUE II - hasta las 12:00pm

RESPONSABLES - Jorge Luza

PREMIACIÓN

05 VIERNES 11
Desde las 09:00 am

PARALITURGIA - ANIVERSARIO
Lugar - Patio del colegio

Actuación central - Aniversario



Almuerzo - Camaradería

CONSEJOS PARA MEJORAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL V

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/recomendaciones-practica-actividad-fisica-saludable>

Hacer ejercicio, practicar un deporte y estar físicamente activo es una oportunidad para cuidar nuestra salud y mejorar tanto nuestra condición física como mental. Hay evidencias claras de que realizar actividad física contribuye de manera efectiva a mejorar nuestra salud y evitar o paliar muchas enfermedades y problemas de salud. De forma adaptada a nuestra edad, todos podemos incorporar este hábito saludable en nuestra rutina diaria, tanto si practicas por primera vez o lo retomas después de un tiempo sin realizar ninguna actividad física.

La actividad física implica cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía; contempla el ejercicio, pero también otras actividades que se realizan como parte de los momentos de juego; las formas de transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas.

El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo, incluida la mente, pues mejora la salud del cerebro y el aprendizaje. Puede ayudar a las personas a dormir mejor, ya que cuando se hace ejercicio, el cuerpo produce sustancias químicas que ayudan a sentirte bien; reduce las posibilidades de sufrir depresión y disminuye los sentimientos de ansiedad, además, puede dar una verdadera sensación de logro y orgullo por alcanzar metas.

En la tercera edad se debe poner mucha atención tanto en la salud física, como en la salud mental y socio-afectiva. La actividad física puede actuar sobre las tres vertientes y ayudarnos a vivir una vida más sana, feliz y autónoma, siempre que

la practiquemos con cuidado y atendiendo a nuestras características físicas y a nuestras necesidades particulares.

Para alcanzar las recomendaciones de una práctica de actividad física saludable, es muy importante tener en cuenta tres aspectos básicos: hacer ejercicio regularmente, reducir el

tiempo de actividades sedentarias, e interrumpir los períodos sedentarios



evitando estar en la misma postura sentados mucho tiempo, haciendo breves sesiones de estiramientos o dando un breve paseo.

Las actividades sedentarias son aquellas que requieren poco movimiento y por tanto muy poco gasto de energía, tales como desplazarse en automóvil, permanecer sentado viendo la televisión o frente a otras pantallas: teléfonos móviles, ordenadores, tabletas, videojuegos.

1. ¿Qué debo tener en cuenta a la hora de realizar actividad física?

Si se practica o se decide practicar una actividad física es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones útiles recogidas de la experiencia deportiva:

- Busca tu propia motivación y planifica tus actividades de acuerdo con tu condición física.
- Solicita una valoración médica previa para conocer tu forma física antes de programar el ejercicio, especialmente si has padecido o padeces alguna enfermedad.
- Plantéate objetivos razonables y elige actividades de intensidad, volumen y frecuencia acorde a éstos.
- Planifica cómo alcanzar de forma progresiva las recomendaciones de actividad física:
 - Analiza cuál es el nivel de actividad del que partes.
 - Plantéate cuáles son los pros y contras.
- Practica de forma regular la actividad física que escojas. Es importante que te resulte satisfactoria y divertida.



Además de hacer ejercicio físico planificado es importante que permanezcas activo el resto del día: pasea, utiliza las escaleras, utiliza medios de transporte activos durante tu tiempo libre.

Haz ejercicio, lleva una vida activa y reduce el sedentarismo: son hábitos beneficiosos para tu salud.



2. Beneficios de la Actividad Física

- Ayuda a mantener un peso corporal saludable.
- Reduce la presión arterial.
- Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón.
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2.
- Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

- Aumenta la fuerza muscular y su función.
- Mejora la salud y la fuerza de los huesos.
- Ayuda a promover la salud mental positiva.
- Reduce el riesgo de demencia.

3. Nivel de actividad recomendado

La Organización Mundial de la Salud recomienda:

Para niñas y niños menores de 5 años



Lactantes (de menos de 1 año) deben realizar juegos interactivos en el suelo, al menos 30 minutos boca abajo, repartidos a lo largo del día, mientras estén despiertos.

Niñas y niños de 1 a 2 años

Diferentes tipos de actividades físicas, de moderadas a intensas, durante 180 minutos, a lo largo del día.

Niñas y niños de 3 a 4 años de edad

Al menos 180 minutos, 60 de actividades físicas, de moderadas a intensas, durante el día.

Niñas, niños y adolescentes de 5 a 17 años

Alrededor de 60 minutos al día de actividades físicas, de moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; incorporar actividades aeróbicas intensas, y para fortalecer músculos y huesos, tres días a la semana.



Personas adultas de 18 a 64 años

Actividades físicas aeróbicas moderadas de 150 a 300 minutos; o intensas durante 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente a lo largo de la semana; también realizar actividades de fortalecimiento muscular, moderadas o intensas, para ejercitar todos los grupos musculares, dos o más días a la semana.

Mujeres embarazadas

Actividades físicas aeróbicas moderadas al menos 150 minutos a lo largo de la semana; incorporar una variedad de actividades aeróbicas y de fortalecimiento

muscular; aeróbicas moderadas de 150 a 300 minutos e intensas de 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente durante la semana.

Niñas, niños y adolescentes con discapacidad



Al menos 60 minutos al día de actividades físicas, de moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen músculos y huesos, tres días a la semana.

Personas adultas con discapacidad

Actividades físicas aeróbicas moderadas de 150 a 300 minutos, o intensas de 75 a 150 minutos, o una combinación equivalente a lo

largo de la semana.

4. Caminar es una opción

Caminar es una buena alternativa para la mayoría de las personas. Se recomienda que al inicio de la actividad lleves un ritmo que te permita hablar mientras caminas. Es más fácil y divertido salir a caminar en grupo.

Una caminata puede ser una gran manera de realizar actividad aeróbica, mejorar la salud del corazón y aumentar tu resistencia mientras quemas calorías. También puedes alternar periodos de caminata rápida con caminatas tranquilas. Este tipo de entrenamiento por intervalos tiene muchos beneficios, como mejorar el estado cardiovascular y quemar más calorías que la marcha normal. Y el entrenamiento por intervalos puede realizarse en menos tiempo que la caminata regular.

Beneficios de caminar:

- Quema calorías y previene el sobrepeso
- Mejora la oxigenación de la sangre
- Estimula el funcionamiento del corazón
- Ayuda a reducir los antojos de dulces
- Reduce el riesgo de cáncer de mama
- Alivia el dolor y la inflamación de las articulaciones
- Un simple paseo refuerza la inmunidad



A 1978 se le denominó Año Internacional contra el Apartheid (Discriminación Racial). El 1° de enero fue domingo. En el calendario Chino se le llamó Año del Caballo.

- El vuelo 855 de Air India fue un vuelo de pasajeros programado que se estrelló durante la noche del Día de Año Nuevo de 1978 a unos 3 km (1,9 mi) de la costa de Bombay (ahora Mumbai, en la India). Los 213 pasajeros y la tripulación a bordo murieron.
Se cree que el choque se debió a que el capitán se había desorientado espacialmente después de que fallara uno de los instrumentos de vuelo de la cabina. Fue el accidente aéreo más letal de Air India hasta el atentado del vuelo 182 de Air India en 1985. También fue el accidente aéreo más letal de la India hasta la colisión aérea de Charkhi Dadri en 1996. Hoy en día el vuelo 855 sigue siendo el segundo accidente aéreo más letal ambas categorías.
- El 18 de enero la Corte Europea de Derechos Humanos declara al Gobierno del Reino Unido culpable de malos tratos a los prisioneros norirlandeses, aunque no se pueden probar los casos de tortura.
- El 19 de enero de 1978 en Alemania el último Volkswagen Sedán deja las líneas de producción del país. Con ese acto se cerró una era. En la planta de Emden salió de la cadena de montaje el último Beetle fabricado en Alemania por Volkswagen. A partir de entonces, el pequeño vehículo se fabricó únicamente en México y sólo hasta 2003.
En total, se fabricaron 16.255.500 Beetle en Alemania.



- El 11 de febrero China levanta una prohibición contra las obras de Aristóteles, William Shakespeare y Charles Dickens que había comenzado con la Revolución Cultural impulsada por Mao Zedong en 1966.
- El 21 de febrero de 1978 en la Ciudad de México, los trabajadores de la compañía de Luz Y Fuerza del Centro realizan el hallazgo del monolito conocido como "La Coyolxauhqui", comenzando una nueva etapa de

investigaciones que derivarían en el hallazgo del Templo Mayor de Tenochtitlán.

El descubrimiento sucedió cuando se realizaban trabajos de excavación con la finalidad de colocar cableado subterráneo del metro. Al bajar el nivel del piso uno de los trabajadores golpeó una piedra circular con relieves. La piedra era una representación de la diosa de la luna (Coyolxauhqui), ésta se encontraba ubicada en la escalera derecha de la pirámide del templo mayor, el cual era el centro ceremonial azteca. Posteriores excavaciones rescataron gran parte del templo y el recinto ceremonial que lo rodeaba, que estaba sepultado al noreste de la Plaza de la Constitución debajo de las calles de Guatemala y Argentina, y se creía perdido desde tiempos de la colonia, tras la conquista de México, pues Hernán Cortés ordenó utilizar sus materiales para construir en su lugar otra ciudad, ya que además debía acabar con los cultos ajenos a la religión católica.

- El 1 de marzo, dos mecánicos, uno polaco y el otro búlgaro, se dirigieron al cementerio Corsier-sur-Vevey, en Suiza, para desenterrar los restos de Charles Chaplin, y así extorsionar a la viuda, Oona O'Neil con el fin de pedir un rescate de 600 000 dólares a la familia.

El 16 de mayo, la viuda fue advertida por los secuestradores de que al día siguiente, a las 9.30, iba a recibir la llamada con la oferta "definitiva". Fue con esa precisión que le anunciaron el llamado lo que le permitió a la policía montar un operativo para dar con los extorsionadores.

Para la policía suiza fue sencillo disponer de vigilancia disimulada a esa hora en las 200 cabinas telefónicas disponibles. A las 9.30 del 17 de mayo, un hombre generó sospechas y fue interrogado. Su acento lo delató y confesó. Llevó primero a los policías junto a su cómplice y después al lugar en el que habían escondido el ataúd.

El 17 de mayo en Noville (Suiza) se encuentra el ataúd del actor británico Charles Chaplin

- El 5 de abril, en España se celebra una huelga General, que según los sindicatos CC. OO. y U. G. T. es secundada por ocho millones de trabajadores
- El 13 de diciembre en el aeropuerto regional Evansville Dress Regional (Indiana), un chárter DC-3 que llevaba al equipo de baloncesto de la Universidad de Evansville hacia Nashville (estado de Tennessee), se estrella en la lluvia y una densa niebla unos 90 segundos después de despegar. Mueren 29 personas, incluyendo 14 miembros del equipo y su entrenador Bob Watson
- 1 de junio se inaugura la décimo primera edición de la Copa Mundial de Fútbol en Argentina.
- 20 de junio, un terremoto de 6,5 grados sacude la ciudad de Salónica en Grecia matando a 49 personas.

- 25 de junio en Buenos Aires (Argentina) finaliza la Copa Mundial de Fútbol de 1978 y la local Argentina se corona por primera vez campeona al derrotar 3-1 a Países Bajos.
- 6 de agosto, en el Palacio de Castel Gandolfo fallece su santidad Paulo VI. fue el papa número 262 de la Iglesia católica y soberano de la Ciudad del Vaticano desde el 21 de junio de 1963 hasta su muerte en 1978. Fue canonizado en 2018, durante el pontificado de Francisco, lo que lo convierte en santo de la Iglesia católica.
- El 26 de agosto de 1978 en Ciudad del Vaticano, Juan Pablo I es elegido papa número 263 de la Iglesia católica. Fallecerá un mes después.
- 16 de septiembre en Irán, un terremoto de 7,4 grados deja 25.000 muertos y destruye la ciudad de Tabas.
- 29 de septiembre Juan Pablo I fue encontrado muerto en su cama poco antes del amanecer, 33 días después de su elección. Según las fuentes oficiales, el papa, de 65 años, murió de un infarto.
- Del 14 al 16 de octubre en la Ciudad del Vaticano tiene lugar el cónclave para elegir un nuevo pontífice tras la muerte del papa Juan Pablo I.
- El 16 de octubre en la Ciudad del Vaticano, el cardenal polaco Karol Wojtyla es elegido papa con el nombre de Juan Pablo II, dando lugar al primer año de los tres papas desde 1605. Es el primer papa polaco y el primero no italiano en 455 años, desde el holandés Adriano VI (1522-1523).
- El 29 de noviembre: en el estado de Oaxaca se registra un poderoso terremoto de 7,8 grados que deja 9 personas fallecidas, así como numerosos daños.
- El 1 de diciembre en un túnel a 248 metros bajo tierra, en el área U3kn del Sitio de pruebas atómicas de Nevada (a unos 100 km al noroeste de la ciudad de Las Vegas), a las 9:07 (hora local) Estados Unidos detona su bomba atómica Concentration, de 0,6 kilotones. Es la bomba n.º 922 de las 1132 que Estados Unidos detonó entre 1945 y 1992.

En el Perú

A 1978 se le llamó “Año de la Austeridad”.

- El 25 de enero fallece en Lima, Ernesto García Calderón, periodista, hombre de televisión y destacado médico, víctima de una penosa enfermedad
- El 13 de mayo se publica en El Peruano un decreto que aumenta los impuestos a las personas que significa una reducción en sus remuneraciones. También un aumento a los combustibles, esto significó aumento en el precio de artículos de primera necesidad como pan, aceite, leche, también aumento en los pasajes.
- El 16 de mayo la Federación de Empleados Bancarios llama a un paro que es acatado por todas las entidades bancarias del país.

- El 3 de junio la selección peruana de fútbol debuta en el Mundial de fútbol 1978 en Argentina.

El primer partido fue contra Escocia y se consiguió un brillante triunfo de 3 a 1, los goles fueron de César Cueto y Teófilo Cubillas en dos oportunidades.

El 7 de junio Perú enfrentó a la selección de Países Bajos (Holanda) que al final sería el subcampeón del torneo. El resultado fue empate a 0 goles.

El 11 de junio el Perú se enfrentó a Irán con victoria de 4 a 1. Los goles los hicieron José Velásquez y 3 goles de Teófilo Cubillas.

Después de esa fase Perú se clasificó a la siguiente ronda como primero en su grupo. La línea de volantes (Cubillas, Cueto y Velásquez), fue declarada como la mejor de la primera fase del mundial.

En la segunda fase Perú se enfrentó a Brasil, Argentina y Polonia.

En esta fase todo lo bueno que se hizo anteriormente se perdió.

El 14 de junio se perdió 3 a 0 contra Brasil.

El 18 de junio se perdió 1 - 0 contra Polonia.

Y el 21 de junio en un resultado escandaloso que estuvo rodeado de muchas sospechas se perdió 6 a 0 contra Argentina.

- El 18 de junio se realizaron las elecciones para elegir los 100 asambleístas que serían los encargados de redactar una nueva Constitución Política del Perú. Finalmente, el presidente del JNE, Ulises Montoya Manfredi, proclamó a los ganadores. El Apra obtuvo 37 escaños, correspondiéndole a su líder Haya de la Torre, de 83 años, presidir el hemiciclo al lograr la mayor votación preferencial. El PPC obtuvo 25 escaños, el FOCEP 12, PSR y PCP 6 cada uno y los restantes estaban repartidos entre los grupos minoritarios.
- El 28 de julio, se instala la Asamblea Constituyente de ese año convocada por el gobierno del general Francisco Morales Bermúdez, para facilitar el retorno de la democracia, tras una década del autollamado Gobierno Revolucionario de las Fuerzas Armadas. Fue la décima Asamblea Constituyente en toda la historia peruana.
- A fines de ese año, el Club Alianza Lima logra el bicampeonato de Primera División Peruana con 44 puntos, Universitario de Deportes quedó segundo con 43 puntos y Sporting Cristal tercero con 42 puntos. Goleador del certamen resultó el jugador de Universitario Juan José Oré con 19 goles. Descendió a segunda división el otrora poderoso club Defensor Lima.

En nuestro colegio.

- En 1978, nuestra población escolar siguió creciendo y se mantuvo nuestra plana docente con: Berta Espinosa Balaguer de Directora, José Luis Infantes Piedra, Jerí Gloria Ramón Ruffner (actual y primera rectora de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos), Rosa Bertha Infantes Espinosa, Benjamín Federico Infantes Espinosa y Ximena Lozano Cid.
Y la historia continúa

Profesora Victoria Cristina Munaris Gutiérrez

Ingresó a trabajar en nuestra institución el 01 de marzo de 2018, por lo que ya tiene un poco más de 5 años con nosotros.

Tiene una experiencia laboral previa como profesora de más de 12 años.

Es profesora de Comunicación de Primaria y secundaria. Es Licenciada en Educación Secundaria por la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Es Magister En Psicología en la especialidad de Diagnóstico e Intervención Psicoeducativa por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Ha llevado diversos cursos de capacitación en técnicas de enseñanza, idiomas y otros.

**Profesora Kathleen Melina Ruiz García**

Ingresó a trabajar en el colegio Enrique N. Espinosa el 01 de marzo de 2023, siendo el presente su segundo año con nosotros.

Es Artista Profesional por la Escuela Superior Nacional de Folklore “José María Arguedas”.

Tiene diversos cursos de capacitación en docencia.

Enseña Educación Artística – Folklore a los alumnos de primaria de nuestro colegio.

Ha participado en la organización, preparación y desarrollo de las actividades artísticas Festidanzas de los años 2023 y 2024.

Pertenece al elenco principal de la Asociación Cultural “Brisas del Titicaca”.

**Profesora Kenia Katherine Solís Lima**

Ingresó a trabajar en el colegio el 02 de marzo de 2020, siendo este 2024 su quinto año en el colegio.

Tiene formación Académica como docente de Folklore en la Escuela Nacional de Folklore “Theodoro Valcárcel Caballero”. Enseña Educación Artística – Folklore a los alumnos de secundaria de nuestro colegio.

Ha participado en la organización, preparación y desarrollo de las actividades artísticas Festidanzas de los años 2023 y 2024.



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

- 02 Día Internacional de ir andando al colegio.
- 03 Día Internacional del Mosquetero
- 07 Día mundial de los calvos
- 11 Día Internacional del Dulce de Leche
- 21 Día de Regreso al Futuro
- 25 Día Internacional del Champagne
- 25 Día Mundial de la Pasta.

En el mes de octubre celebramos las siguientes fechas cívicas:

ANIVERSARIO DEL COLEGIO ENRIQUE NAPOLEÓN ESPINOSA DIOSES

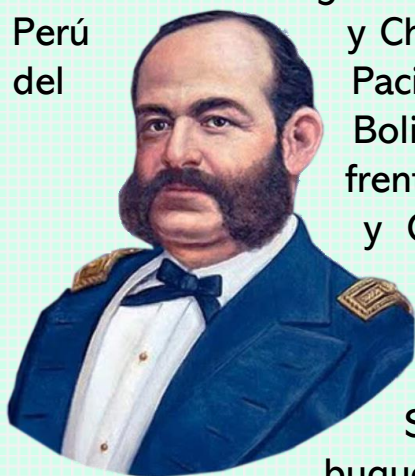
El 7 de octubre de 1986 mediante la Resolución Directoral N° 2493 se autorizó la creación del nivel secundario.

Es por ello que se toma el 7 de octubre como fecha de Aniversario Institucional. El colegio inició sus funciones el 2 de mayo de 1968 con 93 alumnos de transición, primero y segundo año de primaria (ahora primer, segundo y tercer grado). Con el paso del tiempo nuestro colegio ha obtenido ya 35 PROMOCIONES DE SECUNDARIA (incluida la actual de 2024)

COMBATE DE ANGAMOS

Se conmemora el 8 de octubre.

El combate de Angamos fue una contienda naval donde la marina de guerra de Perú y Chile se enfrentaron entre 1879 y 1883 en plena guerra del Pacífico. El 8 de octubre de 1879 en Punta Angamos, Bolivia. Los buques peruanos Huáscar y Unión hicieron frente a los buques chilenos Cochrane, Blanco Encalada, Loa y Covadonga. El combate se inicia cuando el Huáscar comandado por Miguel Grau se dirigía por la costa norte de Chile ya que habían completado sus operaciones ofensivas.



Sin embargo, en el recorrido se encontraron con los buques chilenos que se dirigían hacia el sur por la costa del Pacífico. Y, al divisar al Huáscar no dudaron en atacarlo. Cabe mencionar que contaban con una tecnología inglesa de punta que resultaba muy superior para los peruanos. Lamentablemente, frente al poderío chileno, el Huáscar terminó derribado y cayó en manos de los chilenos. Grau murió por efectos de una granada disparada por el acorazado Cochrane, que destrozó su cuerpo.

Por esa razón, a las 9:50 de la mañana de cada 8 de octubre se conmemora la valentía de Grau, de luchar por su patria y morir en combate como todo héroe nacional.

DIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

Se celebra el 8 de octubre.

La educación física celebra su día el 8 de octubre en todo el Perú. Esta fecha resalta lo importante que es la actividad, al desarrollar la competencia y la confianza física de los alumnos.



La Educación física es una parte esencial de la educación integral que todo alumno debe recibir, pues promueve el aprendizaje al planear, realizar y evaluar acciones que potencian el desarrollo físico y un mejor conocimiento del cuerpo en acción. Asimismo, proporciona oportunidades para que las personas sean creativas, competitivas y que se enfrenten a diferentes retos individuales, así como en equipo.

Se celebra ese día conmemorando la creación de la Primera Escuela Nacional de Educación Física en Perú en 1932 y se brinda un homenaje a los docentes de esta modalidad.

Que los jóvenes logren mantener el hábito de la actividad física les brindará beneficios de por vida: mejora el tono muscular y la actividad cardiorrespiratoria, contribuye a la salud de los huesos y el metabolismo ayuda a controlar el peso. Además, la actividad física tiene un impacto positivo en el desarrollo cognitivo y la socialización.

SEGUNDO MIÉRCOLES DIA MUNDIAL DE LA REDUCCIÓN DE LOS DESASTRES

<https://www.un.org/es/observances/disaster-reduction-day>

El Día Internacional para la Reducción del Riesgo de Desastres gira en torno al papel de la educación en la protección y el empoderamiento de los niños para un futuro sin desastres.

Muchas catástrofes, a menudo agravadas por el cambio climático, suponen graves amenazas para el bienestar de niños y jóvenes. UNICEF advierte que alrededor de mil millones de niños en todo el mundo están en situación de riesgo extremadamente alto debido a los efectos del clima y las catástrofes conexas. En 2022, el número de niños afectados por inundaciones en el Chad, Gambia, Pakistán y Bangladesh fue el más alto registrado en los últimos 30 años. Además

del elevado riesgo de muerte y lesiones, los niños se enfrentan tras un desastre a otros problemas como la interrupción de la escolarización, la desnutrición, la falta de atención sanitaria y la protección.

Para proteger a los niños de tales fenómenos, los países deben tener en cuenta sus vulnerabilidades y necesidades a la hora de desarrollar estrategias nacionales y locales de reducción del riesgo de desastres. Es igualmente importante empoderar a los niños y a los jóvenes y darles la oportunidad de contribuir a la reducción del riesgo de desastres, como se indica en el Marco de Sendai para la Reducción del Riesgo de Desastres 2015-2030.



El empoderamiento de los niños, especialmente a través de la educación, puede equiparlos para protegerse a sí mismos y convertirse en agentes de cambio en sus familias y comunidades al compartir lo que han aprendido. Esto es especialmente pertinente en el contexto del esfuerzo mundial por ampliar los sistemas de alerta temprana en el marco de la iniciativa Alerta Temprana para Todos del Secretario General de las Naciones Unidas.

DESCUBRIMIENTO DE AMÉRICA

<https://www.gob.pe/institucion/munilunahuana/noticias/848841-dia-del-descubrimiento-de-america>

Descubrimiento de América es la denominación que recibe el acontecimiento histórico por el que se dio a conocer lo acaecido el 12 de octubre de 1492, consistente en la llegada a América de una expedición proveniente de Castilla, en la península ibérica, dirigida por Cristóbal Colón por mandato de los Reyes Católicos, Isabel I de Castilla y Fernando II de Aragón. Colón había partido del Puerto de Palos dos meses y nueve días antes y, tras cruzar el océano Atlántico, llegó a una isla del continente americano, Guanahani, creyendo que había llegado a la India. Este hecho es uno de los momentos fundamentales de la historia universal y representa un «descubrimiento» para las personas que vivían en Afro Eurasia de culturas, civilizaciones, escrituras, idiomas, tecnologías, productos, cultivos, ganados, ciudades, riquezas, fauna y flora, buena tierra, condiciones climáticas favorables al europeo y no europeo, y de una población con una cosmología de relaciones de poder muy distintas; así como el llamado «encuentro de dos mundos» que habían evolucionado independientemente desde el poblamiento de América.

DIA DEL MINUSVÁLIDO

<https://www.gob.pe/institucion/conadis/noticias/307444-conmemoracion-del-dia-nacional-de-la-persona-con-discapacidad>

16 de Octubre. En el año 2012, se promulgó la Ley N° 29973 - Ley General de la Persona con Discapacidad, cuyo objetivo es establecer el marco de protección legal en cuatro principales ejes temáticos: salud, educación, trabajo y accesibilidad para que la persona con discapacidad alcance un óptimo desarrollo social, económico, cultural y tecnológico.

Esta fecha busca concienciar sobre los derechos de las personas con discapacidad que se encuentran establecidos en la Convención de los derechos de las personas con discapacidad y la normativa local.



La discapacidad ha pasado por muchos enfoques limitantes hasta llegar a ser, hoy en día, un tema de derechos humanos que compromete al Estado y la sociedad para velar por una real inclusión que permita su acceso en igualdad de condiciones a una vida libre, independiente y digna.

Según los censos del 2017, existen 3 millones 209 mil 261 personas que tienen alguna discapacidad, es decir, “alguna dificultad o limitación permanente que le impide desarrollarse normalmente en sus actividades diarias”, ello representa el 10,3% de la población de nuestro país. Entre las mujeres, 1 millón 820 mil 304 personas (11,5%) señalaron estar en esta condición, y en el caso de los hombres, son 1 millón 388 mil 957 (9,0%).

Los avances normativos se han ido logrando progresivamente, es así que contamos con el Decreto Legislativo N° 1384 que reconoce y regula la capacidad jurídica de las personas con discapacidad en igualdad de condiciones; el Decreto Legislativo N° 1417 que promueve la inclusión laboral y reafirma el derecho que tienen las personas con discapacidad en el lugar de trabajo y otorga a los familiares de las personas con discapacidad el derecho a las licencias con goce de haber para acompañarlas a las terapias de rehabilitación. Incluye la protección al adulto mayor con discapacidad.

DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

<https://www.fao.org/world-food-day/es>

16 de Octubre, los "Alimentos" representan diversidad, nutrición, asequibilidad, accesibilidad e inocuidad. Debería haber una mayor diversidad de alimentos nutritivos disponibles en nuestros campos, redes de pesca, mercados y en nuestras mesas, para beneficio de todos.

Alrededor de 2800 millones de personas en el mundo no pueden permitirse una dieta saludable. Las dietas no saludables son la causa principal de todas las formas de malnutrición: desnutrición, carencia de micronutrientes y obesidad, que ahora existen en la mayoría de los países y afectan a todas las clases socioeconómicas. Sin embargo, hoy en día, demasiadas personas sufren de hambre y no pueden permitirse una dieta saludable.

Las personas más vulnerables a menudo se ven obligadas a depender de alimentos básicos o menos caros, que pueden ser poco saludables, mientras que otras sufren por la falta de disponibilidad de alimentos frescos o variados, carecen de la información que necesitan para elegir una dieta saludable o simplemente optan por la comodidad.

El hambre y la malnutrición se ven aún más exacerbadas por las crisis prolongadas o duraderas impulsadas por una combinación de conflictos, fenómenos meteorológicos extremos y crisis económicas. Los sistemas agroalimentarios, en su conjunto, son vulnerables a los desastres y las crisis, en particular a las repercusiones del cambio climático, pero al mismo tiempo generan contaminación, degradan el suelo, el agua y el aire, y contribuyen a las emisiones de gases de efecto invernadero y a la pérdida de biodiversidad. Al transformar los sistemas agroalimentarios, existe un gran potencial para mitigar el cambio climático y fomentar medios de vida pacíficos, resilientes e inclusivos para todos.

DÍA MUNDIAL DE LAS NACIONES UNIDAS

El Día de las Naciones Unidas, el 24 de octubre, marca el aniversario del día en que entró en vigor la Carta de las Naciones Unidas en 1945. Con la ratificación de este documento fundacional por parte de la mayoría de sus firmantes, incluidos los cinco miembros permanentes del Consejo de Seguridad, las Naciones Unidas nacieron oficialmente.

<https://www.un.org/es/observances/un-day>



NACIONES UNIDAS

No existe ninguna otra organización mundial con la legitimidad, el poder de convocatoria y el impacto normativo de las Naciones Unidas. Ninguna otra organización mundial da esperanza a tanta gente para un mundo mejor y puede ofrecer el futuro que queremos. Hoy en día, la urgencia de que todos los países se unan, para cumplir la promesa de las Naciones Unidas, nunca ha sido mayor.

La fecha ofrece una oportunidad anual para ampliar la agenda común y reafirmar los propósitos y principios de la Carta de la ONU que nos han guiado durante los últimos 78 años.

DIA NACIONAL DEL AHORRO DE ENERGÍA

<https://www.gob.pe/institucion/ugelsanjuandemiraflores/noticias/730808-21-octubre-dia-nacional-del-ahorro-de-energia-en-el-peru>

21 de octubre, se celebra en nuestro país el Día Nacional del Ahorro de Energía, se busca generar conciencia en la población sobre el uso diario la energía como una medida para contribuir a la economía familiar y a la protección del medio ambiente. Debemos ser conscientes, dando un uso adecuado a la energía y fomentar un cambio de hábito en las futuras generaciones, que contribuya al cuidado del planeta. En el hogar, trabajo, escuela se debe aplicar buenos hábitos de consumo de energía, como por ejemplo desenchufar los equipos eléctricos cuando no se usen, revisar que la refrigeradora cierre herméticamente, apagar la computadora cuando no está en actividad, así como incorporar en el hogar la tecnología LED en reemplazo de los focos incandescentes y ahorradores, lo que puede significar un ahorro de hasta un 40% en el recibo de luz mensual.

DIA DE LA CANCIÓN CRIOLLA

<https://www.emufec.gob.pe/dia-de-la-cancion-criolla>

Fue establecido el 18 de octubre de 1944 por el presidente de la República, Don Manuel Prado Ugarteche, mediante resolución suprema.

Es un reconocimiento político surgido como una reacción al movimiento indigenista de la época, la prédica mariateguista y la enorme migración de pobladores de los Andes a la capital.

Se celebra cada 31 de octubre para rendir homenaje a todos los exponentes de la música criolla. Esta fecha es ocasión propicia para tocar y bailar al son de marineras, festejos, tonderos, polcas y valeses. La música criolla se forjó en el barrio popular de Barrios Altos, El



Rímac y La Victoria, en las primeras décadas del siglo XX. Ahí nacieron hermosas composiciones musicales como el vals «El Plebeyo» de Felipe Pinglo Alva.

Cantantes de música criolla de Perú Luis Abanto Morales, Julio Andrade, Eloísa Angulo, Eva Ayllón, Cecilia Bracamonte, Lucila Campos, Alcides Carreño, Pablo Casas Padilla, Arturo «Zambo» Caverro, Lucía de la Cruz, Chabuca Granda y Augusto Polo Campos.

MARAVILLAS NATURALES DEL PERÚ. RESERVA NACIONAL PACAYA-SAMIRIA

Pacaya Samiria es la segunda área protegida más grande de Perú. Es un paraíso para los amantes de la naturaleza, con una biodiversidad que se manifiesta en más de 1000 especies de animales y 965 especies de plantas silvestres.

Conocida como la Selva de los Espejos, por la intensidad con la que se refleja el bosque en sus aguas negras. Este bosque húmedo, tropical e inundable es un ecosistema autónomo y ejemplar, que alberga lagunas como la cocha El Dorado y comunidades nativas que tienen al turismo vivencial como uno de sus principales medios de subsistencia.



La Reserva Nacional Pacaya Samiria es una zona protegida del Perú ubicada en el departamento de Loreto en la Amazonia en la depresión Ucamara, donde se da la confluencia de los grandes ríos Ucayali y Marañón, los cuales forman sus límites naturales. La parte suroccidental está delimitada por una franja de colinas bajas que forma la divisoria de aguas con el río Huallaga.

Con una superficie de 2 080 000 ha (20 800 km²) es la Reserva Nacional más extensa del Perú, la segunda área natural protegida del país (luego

del parque nacional Alto Purús) y la cuarta área protegida de toda América del Sur. La extensión de la reserva representa el 1.5% del territorio peruano y el 6% de la región Loreto, lo que asegura la representatividad ecológica y genética de la región.

Asimismo, es el área protegida de Amazonía inundable (ecosistema conocido como várzea) más extensa de Sudamérica, debido a ello fue designada sitio RAMSAR el 28 de agosto de 1986.

VÁRZEA es un tipo de bosque tropical que se caracteriza por ser una tierra baja inundable. Es típico en la Amazonia. Los árboles de este bosque tienen aletones.

RAMSAR es un tratado internacional aprobado el 2 de febrero de 1971 en la ciudad iraní de Ramsar (de ahí su nombre), relativo a la conservación y uso racional de los humedales. Su sede administrativa se encuentra en Gland, Suiza.

La Reserva alberga una alta diversidad biológica y una importante población humana que aprovecha de sus recursos naturales. Comprende en su interior las cuencas de los ríos Pacaya, Samiria y Yanayacu-Pucate. Aunque mayormente se

trata de una planicie de selva baja aluvial e inundable, presenta algunas colinas bajas en las nacientes del Pacaya.

Esta topografía, sumada al régimen hidrológico alternado de la Amazonía de crecientes y vaciantes, crea numerosas islas, caños y cochas, entre las cuales sobresale la famosa cocha El Dorado, en la cuenca baja del Yanayacu, que es el destino turístico central de la Reserva y ejemplo exitoso de emprendimiento en turismo vivencial comunitario.

Flora y fauna

La diversidad de Pacaya Samiria es apasionante: en esta reserva nacional se han encontrado más de 1000 especies de animales y 965 de plantas silvestres y 59 especies de plantas cultivadas. Su valor para la protección de la diversidad biológica está ampliamente justificado por la presencia de inmensas extensiones de aguajales o bosques de aguaje (*Mauritia flexuosa*) de gran valor para la captura de carbono y especie importante en la cadena trófica de los ecosistemas terrestres y acuáticos. Posee tres unidades paisajísticas que la hacen poseedora de una amplia variedad de flora del lugar. Estas son: Llanura Aluvial Reciente, Llanura Aluvial Antigua y Colinas de Cuaternario; ecosistemas que permiten la existencia de especies diferentes de plantas silvestres y cultivadas.

Entre las principales plantas podemos encontrar:

Reserva Nacional Pacaya Samiria, Amazonía Peruana, Loreto, Perú.

- La Victoria Regia, o Victoria amazónica, catalogada como la flor acuática más grande del mundo, sólo florece cada dos o tres meses en las lagunas quietas, poco profundas y de aguas cenagosas de los alrededores de los grandes ríos de las selvas amazónicas.
- Heliconia Rostrata, es conocida como Pico de Tucán y resalta por la exuberante belleza de su floración. Los tallos de esta planta pueden superar los dos metros de altura, lo que hace formar plantaciones de gran tamaño. Sus flores también son muy grandes, pues pueden medir hasta los 100 centímetros. Además, sus flores son las favoritas entre los colibríes que recogen su néctar.
- Piñita Roja, esta es una de las plantas más peculiares que puedes ver en la selva amazónica, pues puede crecer sobre la piedra (litofitas) o, incluso, sobre otros árboles (epífitas), por lo que no cuentan con un tallo como la planta común. Lo más característico de esta planta es su flor rojiza y carnosa, lo que le da una forma muy parecida a una piña, por lo que recibe su nombre. Esta planta necesita de mucha luz y calor en su hábitat.
- Jacinto de Agua Común, es una planta acuática oriunda del continente americano, específicamente de América del Sur. Viven en aguas tranquilas de

lagunas, zanjas, ríos, entre otros. Es, durante la época de calor, que la planta expone una especie de espigas de tono morado, las cuales tienen mucho parecido a los jacintos que se cultivan en tierra. Está considerada como una de las plantas más invasoras.

- Mafafa Rosada, esta es una de las especies que también se puede usar en jardines. Es también conocida como Orejas de Elefante y crecen en áreas abiertas de la selva durante estación seca. Su hoja puede crecer hasta los 15 centímetros y alcanzar 45 centímetros de ancho. Esta planta no debe exponerse directamente al sol, pues sus hojas pueden marchitarse.



Victoria regia



Pico de Tucán



Piñita roja



Jacinto de agua común



Mafafa Rosada

Además, en la Reserva se encuentran los siguientes árboles:

- Cedro (*Cedrela odorata*)
- Cascarilla (*Cinchona officinalis*)
- Caoba (*Maena capimori*)
- Cacao (*Theobroma cacao*)
- Chuchuhuasi (*Noxythece* sp.).
- Hormiga caspi (*Durdia eriophila*).
- Huairuro (*Ormosia amazonica*).
- Lupuna colorada (*Cavanillesia hylogeiton*).
- Lupuna blanca (*Ceiba pentandra*)
- Machín sapote (*Quararibea bicolor*).

En lo relativo a la fauna de la Reserva existe más 1,025 especies de vertebrados, lo que representa un 27% de la diversidad de estas especies en el Perú y el 36% del total registrado para la Amazonía. Alberga importantes especies de fauna silvestre como la vaca marina o manatí (*Trichechus inunguis*), el delfín rosado (*Inia geoffrensis*), el delfín gris (*Sotalia fluviatilis*), el maquisapa frente amarilla (*Ateles beltzebuth*), el lobo de río (*Pteronura brasiliensis*), el puma (*Puma concolor*), la sachavaca (*Tapirus terrestris*), el otorongo o jaguar (*Panthera onca*), la huangana (*Tayassu pecari*), el sajino (*Tayassu tajacu*), el venado colorado

(*Mazama americana*), el maquisapa (*Ateles paniscus*), el coto mono (*Alouatta seniculus*) y el mono choro (*Lagothrix lagothricha*).

La fauna ornitológica está constituida por 449 especies, donde destacan las poblaciones de aves relacionadas con los ambientes acuáticos, entre las que destacan la garza blanca (*Egretta alba*), la garza ceniza (*Ardea cocoi*), la puma garza (*Tigrisoma lineatum*) y el cushuri (*Phalacrocorax brasilianus*).

Entre los reptiles destacan la tortuga charapa (*Podocnemis expansa*), la taricaya (*Podocnemis unifilis*), el lagarto negro (*Melanosuchus niger*) y el lagarto blanco (*Caiman crocodylus*). Los recursos hidrobiológicos son los más importantes de la Reserva tanto por su papel en los procesos ecológicos como por su valor económico, además son la base de la alimentación de los pobladores locales, entre las cuales destaca el paiche (*Arapaima gigas*), el dorado (*Brachyplatystoma rousseauxii*) y la doncella (*Pseudoplatystoma fasciatum*).



Vaca marina



Maquisapa



Otorongo



Charapa



Puma



Lagarto blanco



Paiche



Garza ceniza



Doncella



Mono choro

Rutas turísticas

Siendo un área tan extensa, existen varias rutas y actividades ofrecidas. Así, son ocho las áreas permitidas de uso turístico: Tibilo Pastococha, Pinchi - Yanayacu Grande, Bajo y medio Samiria, Yanayacu Pucate - El Dorado, Nauta Caño, Yanallpa Iricahua, Bajo Pacaya y Cochabamba de Punga.

Existen además tres circuitos turísticos principales:

La cuenca Yanayacu-Pucate, desde la comunidad Veinte de Enero, cerca a Nauta, hasta la famosa cocha El Dorado. Es la zona donde se encuentra la mayor cantidad de refugios y zonas de campamento a lo largo del río. La laguna El

Dorado es considerada el corazón de la Reserva y uno de los lugares con mayor concentración de fauna.

En la cuenca baja y media del río Samiria, visitando las cochas Yarina, Fortuna y Ungurahui. Además, en San Martín de Tipishca, al inicio de la cuenca, se puede convivir con los habitantes de la comunidad nativa Kukama Kukamilla, quienes también ofrecen varios circuitos por recorrer, tanto a pie como en canoas.

En la cuenca baja del Pacaya, donde abundan las cochas y el bosque permanece inundado gran parte el año.

Población

Al interior de la húmeda y tropical Reserva Nacional del Pacaya Samiria, ubicada al norte de la Amazonía peruana, viven más de 40.000 pobladores que luchan por desarrollarse sin poner en peligro el frágil ecosistema de ese paraíso ecológico.

Las comunidades indígenas de los shipibo-konibo y kukama kukamiria se han convertido en protectores de los bosques amenazados por la deforestación. Cuidan de la biodiversa zona mediante el uso sostenible de sus recursos naturales. Su trabajo cuenta con el apoyo del Gobierno peruano y de un incipiente sector privado comprometido con el cuidado de la selva.

También la etnia Cocama-Cocamilla, que sufren las consecuencias de la depredación de los árboles madereros, así como de la pesca y caza indiscriminada.

Grupos organizados de la reserva como los 'Yacu taytas' (que en quechua significa 'los padres del agua') extraen paiches, de acuerdo a cuotas y en épocas permitidas, así como consumen y comercializan huevos de tortugas, que ellos mismos se encargan de proteger en playas artificiales.

En las comunidades se venden, además, productos como collares y pequeñas esculturas de tagua o marfil vegetal, que también ayudan a las economías locales e individuales.

Clima

La temperatura media anual oscila entre los 20° y 33° C. En la RNPS se puede registrar temperaturas altas en cualquier época del año pero son más frecuentes en la época de vaciante (julio a setiembre). La mejor temporada para visitar la reserva es entre mayo y enero.

Bibliografía:

<https://www.gob.pe/institucion/sernanp/informes-publicaciones/1749588-reserva-nacional-pacaya-samiria>
https://es.wikipedia.org/wiki/Reserva_nacional_Pacaya-Samiria
<https://es.mongabay.com/2020/10/pacaya-samiria-amazonia-peru-fotos/>
<https://www.aecid.pe/noticias/medio-ambiente/808-la-reserva-pacaya-samiria-esta-entre-el-equilibrio-ecologico-y-el-desarrollo-humano>

Cataratas Victoria, en Zimbabue y Zambia

<https://www.civitatis.com/blog/cataratas-victoria/#:~:text=Las%20Cataratas%20Victoria%2C%20en%20el,Rainbow%20Falls%20y%20Eastern%20Cataract.>
https://es.wikipedia.org/wiki/Cataratas_Victoria

Las Cataratas Victoria, en el río Zambeze, son la frontera natural entre Zambia y Zimbabue a lo largo de sus casi 1.700 metros, constituyendo las cataratas más largas del mundo.



Están ubicadas en el distrito de Livingstone, en la Provincia del Sur, de Zambia y en el distrito de Hwange, en la región de Mashonalandia Occidental, de Zimbabue.

Es un salto de agua del río Zambeze el cual tiene más de dos kilómetros de ancho en este lugar, se precipita con

estruendo por una serie de desfiladeros basálticos, levantando una nube de rocío iridiscente que puede verse a más de 20 kilómetros de distancia.

Sobre las cataratas se encuentra el puente de las Cataratas Victoria (“Victoria Falls Bridge”) un antiguo arco de acero terminado en 1905. El cruce entre ambos países es el puente una atracción turística en sí misma.

Las cataratas tienen una anchura aproximada de 1,7 km y 108 m de alto. Se consideran un espectáculo extraordinario debido al estrecho y raro abismo en que el agua cae.

Sus 1.700 metros de longitud se pueden agrupar en 5 cataratas: Devils Cataract, Main Falls, Horseshoe Falls, Rainbow Falls y Eastern Cataract. Sus saltos de agua tienen una altura

que oscila entre los 70 y los 108 metros y, durante la temporada de lluvia, alcanzan un caudal de 550 millones de litros por minuto.

En medio del asombroso paisaje se encuentra la isla de Livingstone, llamada así porque fue el lugar donde el explorador vio las cataratas por primera vez. Aquí se encuentra la Piscina del Diablo (Devils Pool), posiblemente el lugar de baño más famoso del mundo -y a simple vista, más peligroso-.

David Livingstone, el misionero y explorador escocés, visitó la cascada en 1855 y las bautizó con el nombre de la reina Victoria, aunque son conocidas localmente como Mosi-oa-Tunya, el humo que truenas. La cascada forma parte de dos parques nacionales, parque nacional de Mosi-oa-Tunya en Zambia y el parque nacional de



las Cataratas Victoria en Zimbabue, y son una de las mayores atracciones turísticas del África austral.

Las cataratas Victoria fueron declaradas Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, en el año 1989, protegiendo un área de 8.780 ha.

Desde 2010, están integradas dentro del Área de Conservación Kavango-Zambeze. Las cataratas Victoria están formadas por la caída en picado en una sola vertical de una cima de entre 60 y 120 m de alto, esculpida por sus aguas a lo largo de una meseta de basalto.



La profundidad de la cima, llamada Primera garganta, varía entre los 80 m en su parte más occidental hasta los 108 m en el centro.

La única salida de la Primera garganta es un espacio de 110 m de ancho a unas dos terceras partes del paso a lo largo de la

anchura de las cataratas desde la parte oeste, a través de la cual todo el volumen del río cae en las gargantas de las cataratas Victoria.

La meseta por la que discurre el río Zambeze experimenta una estación lluviosa desde finales de noviembre hasta principios de abril; y una estación seca el resto del año. La inundación anual tiene lugar entre febrero y mayo con un pico en abril. El agua pulverizada de las cascadas llega a alcanzar los 400 metros e incluso los 800 dependiendo de la estación.

No obstante, durante el periodo de inundaciones no es posible ver el pie de la cascada ni tampoco parte de la cortina de la catarata, además los paseos a lo largo del acantilado resultan ser una ducha constante debido a la abundante agua vaporizada. Cerca del borde del acantilado, el vapor de agua sube como una lluvia invertida, especialmente en el borde de Zambia.

Según va entrando la estación seca, las cimas se hacen más anchas y numerosas, desde septiembre a enero más de la mitad de la cara de las cataratas puede llegar a quedarse seca y se puede observar la Primera garganta en casi toda su longitud. En esta estación resulta posible —aunque no necesariamente seguro— caminar a lo largo de algunos de los tramos de las crestas del río.

También, es posible caminar desde la parte inferior de la Primera garganta hasta la parte de Zimbabue. El menor caudal sucede en noviembre, y es una décima parte del de abril; esta variación de caudal también es mayor que en otras grandes cascadas y hace que la media anual de caudal de las Victoria sea menor de lo esperado si se compara con la máxima.

El tamaño de las cataratas Victoria es casi el doble que las cataratas del Niágara, y más de dos veces el tamaño de las Horseshoe. Solo rivalizan con las cataratas del Iguazú en Argentina y Brasil y con los Saltos del Moconá también en la frontera de Argentina y Brasil.

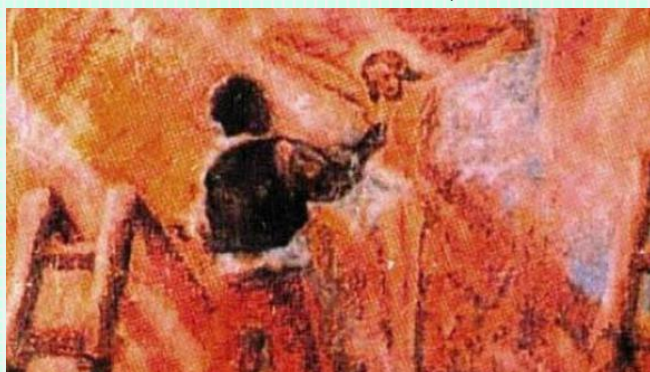
Denominar a octubre como el mes morado tiene un motivo muy poderoso: el Señor de los Milagros. Su historia ha inspirado la fe y devoción de cientos de peruanos quienes le rinden homenaje durante el mes de octubre. En las calles de todas las ciudades podemos observar a personas de diferente raza, sexo y edad implorándole al Cristo Moreno por sus familiares y ellos mismos, mientras el sahumero purifica sus cuerpos y alma.

La imagen del Señor de los Milagros actualmente se encuentra ubicada en el Altar Mayor del Santuario de las Nazarenas de Lima.

El Señor de los Milagros, Cristo de Pachacamilla, Cristo Morado, Cristo Moreno o Señor de los Temblores, es una imagen del Señor Jesús pintada milagrosamente en una pared de adobe ubicada en el Altar Mayor del Santuario de las Nazarenas de Lima, a mediados del siglo XVII

- *Cristo de Pachacamilla. Se le denomina así por encontrarse pintado en el barrio de Pachacamilla, lugar de descanso de los indios y negros esclavos de la época*
- *Cristo Morado. Los fieles visten un hábito de color morado porque la madre Sor Antonia Lucía del Espíritu Santo llegó de Ecuador a Lima y fundó el Beaterio de Nazarenas en el Callao, cuyo hábito era morado, propio de la túnica nazarena, en honor a Jesús Nazareno (es decir, el Cristo con la cruz a cuestas).*
- *Cristo Moreno. Es conocido como Moreno debido a la fuerte presencia de fieles de piel oscura entre sus primeros devotos.*
- *Señor de los temblores. Casualmente, los terremotos más fuertes se han producido en los meses de mayo y octubre. No obstante, los temblores más destructivos se dieron en octubre de 1746, 1974 y 1966.*

Cuenta la tradición popular que la imagen de Jesucristo crucificado fue pintada en 1651 en Pachacamilla, ubicada en la periferia de Lima, dentro de una casa



huerta propiedad de Diego de Tebes Manrique de Lara, donde actualmente yace el Santuario y Monasterio de Las Nazarenas. Justo en esta zona, muchos de los creyentes eran afrodescendientes, por lo que a este Jesús se le llamó Cristo Moreno.

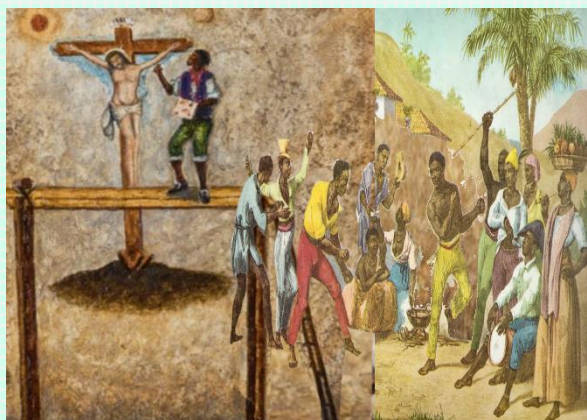
Según se cuenta fue el esclavo angoleño Pedro Dalcón conocido como “Benito”, quien pintó la imagen del Señor de Los Milagros en una pared de adobe, la misma que hoy vemos en la iglesia Las Nazarenas.

Benito, sin tener conocimientos de pintura, hizo esta imagen motivado por su fe, sin sospechar que el dibujo del Cristo crucificado despertaría la devoción entre los pobladores.

Los negros esclavos se reunían en unas casas llamadas “cofradías” que tenía una sala espaciosa con pinturas conmemorando sus devociones religiosas.

Los cófrades de Pachacamilla cantaban y rezaban al Cristo de la pared, lo hacían con sus antiguas danzas africanas dedicadas a sus deidades.

A mediados de siglo las autoridades virreinales atribuyeron a estas manifestaciones como costumbres sacrílegas.



El 13 de noviembre de 1655, Lima y Callao sufrieron un terrible terremoto de magnitud 7.8 grados. Los reportes de la época lo catalogaron como una “destrucción total”, donde incluso las réplicas sucedieron por varios días y los habitantes optaron por dormir en plazas, huertas y patios. El sismo dejó muchos muertos y trajo abajo cientos de casas e iglesias, pero milagrosamente el pedazo del muro donde estaba pintado el Cristo permaneció de pie, sin una sola rajadura.

Sin embargo, el tiempo pasó y el muro lucía abandonado y a la intemperie, como lo cuentan los escritos de don Sebastián de Antuñano, español que luego de una revelación divina se convirtió en el impulsor de la fe hacia el Cristo pintado en el muro de Pachacamilla.

Esto no agradó al párroco José Laureano de Mena, quien consideraba que esta veneración iba en contra de los cultos religiosos. Por ello, pidió la intervención del virrey de aquella época, Pedro Antonio Fernández de Castro. El párroco denunció que en el lugar donde estaba el muro “los negros celebraban ruidosas reuniones y bailes nocturnos calificados de indecentes”.

Esto generó que, el 5 de setiembre de 1671, autoridades eclesiásticas decidieran borrar la imagen del cristo crucificado. Pero durante ese fallido intento, sucedieron hechos tan extraños como justicieros.

Tras verificar la existencia de la imagen, el virrey ordenó que fuera borrada. La primera persona en intentarlo fue un pintor indio, quien se rehusó a continuar con la tarea, tras sentir temblores y escalofríos mientras pretendía hacerlo.

La segunda persona en tratar de eliminar la imagen vio en ella algo que lo hizo desistir. Por su parte, el tercer hombre fue un soldado, quien no pudo hacerlo porque vio que la imagen se ponía más bella y la corona de espinas adquiría un color verde.

Los intentos fallidos y el disgusto de la población hicieron que el virrey revoque la orden y que el vicario autorizara su culto. Así, el 14 de septiembre de 1671, se celebró la primera misa en honor al Cristo Moreno.

Con el paso del tiempo, 20 años después, para ser exactos, un vecino del barrio llamado Andrés de León realizó una de las primeras intervenciones al muro: le colocó un techo y una base de adobes para sostener las velas “pues no la halló con más aliño ni adorno que con un mal techuelo de hojas de plátanos de la misma huerta y que en el suelo le ponían las velas”.

Andrés de León se convirtió en un fiel devoto del Cristo Moreno porque lo curó de una enfermedad. La curación de Andrés hizo que sus vecinos comenzaran a difundir lo ocurrido como un milagro. Desde ahí muchos empezaron a visitar la imagen.

Desde entonces, gente común, así como los miembros del gobierno virreinal, llegaban en romería a ese lugar apartado de la ciudad. Y también iba, junto a su esposa, el virrey Don Pedro Antonio Fernández, Conde de Lemos, quien se caracterizó por la gran cantidad de fundaciones y fiestas religiosas, por sus oraciones y rosarios habituales, así como sus visitas a los enfermos en hospitales, a quienes les servía la comida de rodillas y dejaba cuantiosas limosnas.

El 20 de octubre de 1687, otro terremoto azotó Lima. El hecho, que tocó fibras de muchos sobrevivientes del movimiento telúrico de 1655, hizo que fieles levanten al Cristo morado en andas para aplacar la “ira de Dios”, llevando las andas a la Plaza Mayor. Desde ese entonces, no sólo se le pedía sanar a enfermos, sino que evite los temblores.

Desde entonces, la devoción al Señor de los Milagros, aquel Cristo de Pachacamilla o Cristo Moreno, por sus orígenes, no hizo más que crecer.

Hoy, el Señor de los Milagros es el patrono de la religiosidad y espiritualidad católica del Perú, por ser la imagen más venerada del país.

Este 18 de octubre, un mar de gente vestida de morado acompañará el lienzo copia fiel de aquel muro humilde, pidiendo algún milagro personal y bendiciones para el Perú. Así como en 1687, pero ahora con millones de fieles alrededor del mundo.

Asimismo, la historia narra que el 28 de octubre de 1746, otro movimiento sísmico azotó la capital, pero, al salir la imagen por las calles, la tierra dejó de temblar. Por ello, ese día, el Señor de los Milagros acostumbra recorrer la ciudad en procesión.

En octubre de 2005, el Vaticano y el Arzobispado de Lima, designaron al también conocido como Cristo de Pachacamilla, Patrón de los Peruanos Residentes e Inmigrantes, debido a que ellos le rendían culto en diversas partes del mundo.

El Señor de los Milagros es la expresión más bella del amor de Dios para con su pueblo, para con toda la humanidad y la creación. “En la cruz está la vida y el consuelo, y ella sola es el camino para el cielo”. (Sta. Teresa de Jesús).

El Señor de los Milagros, es el mismo Cristo Crucificado que está expuesto en la Cruz para salvación de toda la creación. Cómo no ser agradecidos con Dios, por su entrega generosa, por su amor misericordioso, y como no darle gracias a Dios por medio de nuestra oración, de nuestra presencia en la Eucaristía, con nuestras palabras y obras de caridad para con los más necesitados.

DATOS SOBRE EL SEÑOR DE LOS MILAGROS

- Su imagen es considerada la más grande y antigua de América Latina, con una altura de aproximadamente 3 metros y medio.
- El color morado representaba, para los esclavos africanos, luto y penitencia, así como humildad y una gran fe, lo cual quedó como tradición a lo largo de las festividades.
- También se cree que el morado es un color que inspira respeto en las celebraciones católicas.
- La festividad principal se celebra en octubre en Lima, con procesiones multitudinarias que congregan a miles de fieles y devotos vestidos de morado, pero el día central es el 18 de octubre, donde se lleva en andas entre cantos y oraciones.
- La imagen del Señor de los Milagros ha sobrevivido a varios desastres naturales, incluidos terremotos e incendios, lo que ha fortalecido la fe de sus devotos con su poder protector y milagroso.
- La Capilla del Señor de los Milagros, ubicada en el Centro Histórico de Lima, es un importante lugar de peregrinación y devoción, donde los fieles acuden para rendir homenaje a la sagrada imagen.
- Durante la festividad del Señor de los Milagros, se prepara y comparte un postre tradicional llamado "mazamorra morada", a base de maíz morado que simboliza la sangre de Cristo.
- Ha sido declarado Patrimonio Cultural de la Nación por su importancia histórica y cultural para el pueblo peruano.

COMIDAS MAS COMUNES DURANTE OCTUBRE

- **Picarones:** Aros medianos dulces y fritos hechos de masa de camote y zapallo, servidas con miel de chancaca, con el higo como uno de sus ingredientes estrella.

- Turrón: Consta de barras cruzadas como galleta muy suave y arenosa, con miel y dulces encima, con anís y ajonjolí.
- Mazamorra morada: Postre hecho con maíz morado hervido con frutas, se le agrega chancaca, canela y clavo de olor.
- Chicha morada: Bebida hecha con maíz morado, piña, manzana, canela y clavo de olor.

SEÑOR DE LOS MILAGROS EN EL MUNDO

En octubre la comunidad peruana residente en el exterior expresa su devoción por el Señor de los Milagros mediante misas, procesiones y presentaciones artísticas, extendiendo así nuestras tradiciones culturales al mundo.

América

En **Estados Unidos** diferentes Estados realizaron actos celebratorios al Señor de los Milagros:

- En Boston, Massachusetts, misa y procesión que se realiza por más de 30 años en la localidad.
- En Connecticut se realizan diferentes actividades en homenaje a Cristo Morado, organizadas por la Hermandad del Señor de los Milagros de New Haven y la Hermandad del Señor de los Milagros de Hartford.
- En Dallas la “Misa Criolla” acompaña la liturgia al Señor de los Milagros en la Catedral de la Virgen de la Guadalupe. También recorrido procesional de la sagrada imagen, organizada por la Hermandad de Dallas-Fort Worth, acompañado por un pasacalle de danzas folklóricas.

En **Caracas Venezuela** misa y procesión en honor al Señor de los Milagros, en la Basílica Catedral de Nuestra Señora del Socorro de Valencia, Estado Carabobo. Evento fue organizado por la Asociación Civil Señor de los Milagros de Carabobo y entre las expresiones culturales demostradas en la actividad estuvo la marinera.

En **Santiago**, la Hermandad formada en la capital chilena organiza misa en la Catedral y una procesión por las calles de la ciudad. La sagrada imagen es recibida con cajones tocados por niños pertenecientes a la Hermandad

En **Santa Cruz, Bolivia**, los fieles devotos, participan en una ceremonia litúrgica, la tradicional procesión y un compartir solidario.

En **Buenos Aires, Argentina**, procesiones en honor al Señor de los Milagros que se llevaron a cabo en los barrios de San José de Flores y Rodrigo Bueno en la Capital Federal y en General San Martín en la Provincia de Buenos Aires.

En **Canadá** la comunidad peruana organiza anualmente la misa en honor al Señor de los Milagros en la Parroquia Sagrada Familia de Ottawa.

También en Canadá en Montreal misa y procesión organizadas por la Hermandad del Señor de los Milagros de la Misión Santa Teresa de Ávila y la Hermandad de Montreal.

Oceanía

En **Australia** la comunidad peruana de Sydney organiza diversas misas y procesiones, acompañadas de espectáculos de música y danzas tradicionales y la degustación de comida peruana. Las liturgias se celebran en las iglesias de habla hispana de los suburbios de St. George Ashcroft, Hurstville e Ingleburn.

Asia

La comunidad peruana en Japón, en la ciudad de Oyama, prefectura de Tochigi, lleva a cabo la celebración eucarística en 4 idiomas (japonés, inglés, vietnamita y español) y la procesión del Cristo de Pachacamilla.

En la Prefectura de Gunma el Consulado General del Perú en Tokio, se realiza una misa y procesión. La jornada incluye exhibiciones de danzas peruanas y degustación de nuestra gastronomía, con la participación de los diferentes restaurantes peruanos de la localidad.

También en Japón, en Nagoya, se desarrollan celebraciones organizadas por las Hermandades del Señor de los Milagros de Midorigaoka, Komaki, Ciudad Toyoya, Anjo-Kariya y Hamamatsu.

Europa

En la iglesia Saint Anne de Vauxhall en **Londres** se celebra la misa solemne dedicada al Señor de los Milagros. Además se realiza una procesión.

En **Países Bajos** la comunidad peruana en ese país se organiza para rendir un homenaje al Cristo de Pachacamilla en las ciudades de La Haya, Rotterdam y Almelo.

En **Múnich, Alemania**, misa y procesión en honor al Cristo Moreno, organizado por la Hermandad del Señor de los Milagros de esa ciudad y la asociación “Centro Cultural del Perú acompañados de una banda de música tradicional bávara que interpreta piezas alusivas a la ceremonia, como el himno al Cristo de Pachacamilla.

También en Alemania, en **Hamburgo**, en la iglesia católica St. Marien Dom se celebra una misa en honor al Señor de los Milagros en español y alemán. También se realiza la procesión que finaliza con degustación de platos típicos peruanos, pisco sour y presentaciones musicales.

En **Italia**, se desarrolla un homenaje al Señor de los Milagros que es organizado por los peruanos residentes en las localidades de Imperia y Loano.

El Vaticano

Un domingo de octubre la imagen del Señor de los Milagros ingresa en procesión a la Plaza San Pedro del Vaticano, como parte de las actividades en su honor, organizadas por la Embajada del Perú ante la Santa Sede, en coordinación con la Hermandad del Señor de los Milagros de Roma.

CARGAS LABORALES

Como se dijo en la anterior entrega, las cargas laborales son gastos a cargo del empleador cuando se cuenta con colaboradores.

TRABAJO EN FERIADO O DÍA DE DESCANSO

Los días feriados son aquellos señalados por la ley (artículo 6 del D.L N° 713), en donde el trabajador tiene derecho a descansar en ese día y que dicho descanso sea remunerado. Este derecho también corresponde a los/las trabajadores/as de tiempo parcial y a los/las socios/as – trabajadores/as de las cooperativas de trabajadores/as.

Los feriados para el año 2024 son (o fueron):

- *Lunes 1 de enero: Año Nuevo.*
- *Jueves 28 de marzo: Jueves Santo.*
- *Viernes 29 de marzo: Viernes Santo.*
- *Miércoles 1 de mayo: Día del Trabajo.*
- *Viernes 7 de junio: Batalla de Arica y Día de la Bandera.*
- *Sábado 29 de junio: San Pedro y San Pablo.*
- *Martes 23 de julio: Día de la Fuerza Aérea del Perú.*
- *Domingo 28 de julio: Día de la Independencia.*
- *Lunes 29 de julio: Fiestas Patrias.*
- *Martes 6 de agosto: Batalla de Junín.*
- *Viernes 30 de agosto: Santa Rosa de Lima.*
- *Martes 8 de octubre: Combate de Angamos.*
- *Viernes 1 de noviembre: Día de Todos los Santos.*
- *Domingo 8 de diciembre: Inmaculada Concepción.*
- *Lunes 9 de diciembre: Batalla de Ayacucho.*
- *Miércoles 25 de diciembre: Navidad.*

Si el trabajador labora en un día feriado sin descanso sustitutorio tiene derecho al pago de la retribución correspondiente por la labor efectuada con dos remuneraciones diarias adicionales, es decir recibe las siguientes remuneraciones:

- 1 Por trabajo del día
- 1 Por el trabajo extra realizado
- 1 Por sobretasa del 100%

El gobierno de acuerdo con lo señalado en el Decreto Supremo N° 110-2024-PCM, declaró los días jueves 14, viernes 15 y sábado 16 de noviembre de 2024, como días no laborables. Esta norma alcanza a los trabajadores que laboran dentro de Lima Metropolitana y la Provincia Constitucional del Callao. En este caso NO CORRESPONDE el pago adicional porque el trabajador está obligado a RECUPERAR las horas dejadas de trabajar.

Tabla resumen de situaciones que podrían ocurrir:

N°	Situación	Efecto/pago
1.	No labora días APEC y se compensa posteriormente con días de trabajo	No hay sobretasa ni pago adicional
2.	Labora voluntariamente días APEC (mediante convenio o formato de aceptación)	No hay sobretasa ni pago adicional
3.	Trabajador se niega a laborar días APEC	No cabe sanción, pero es posible programar la recuperación.
4.	Labora obligatoriamente días APEC y NO se compensa posteriormente con días de descanso	No hay sobretasa ni pago adicional. Cabe multa de SUNAFIL
5.	No labora días APEC porque se consideran como vacaciones	No hay sobretasa ni pago adicional, pero se requiere de un acuerdo con el trabajador.
6.	Actividades indispensables para la comunidad	Día regular de trabajo.
7.	Servicios mínimos en las empresas	Día regular de trabajo.

Fuente: Área Laboral de PwC Perú

MONTO A RECIBIR

El monto a recibir por el trabajador que labora en día feriado es igual a una remuneración íntegra dividida entre 30.

El resultado se multiplica por 2 (por BONIFICACIÓN POR TRABAJO EN DÍA FERIADO). Entonces, el trabajador recibe el pago por el día normal mas 2 días de bonificación adicional.

BONIFICACION 1 DE MAYO

El 1° de mayo, Día del Trabajo, se considera, de acuerdo a lo dispuesto por el Decreto Legislativo N° 713, como un día feriado no laborable, reconociéndose a favor del trabajador el derecho a un día de descanso remunerado.

Cuando el descanso por el 1° de Mayo coincide con el día de descanso semanal obligatorio del trabajador, el empleador está obligado a pagar un treintavo (1/30) de la remuneración mensual adicional por el día feriado

INFRACCIONES

El incumplimiento de las disposiciones relacionadas a los descansos en feriados no laborables y bonificación por trabajar el 1° de mayo es considerado como una infracción "muy grave" y dependiendo del tipo de empresa y cantidad de trabajadores afectados se puede sancionar con multas que puede ir desde 1058 hasta los 241 638 soles.



Ing. Guillermo Infantes Espinosa
Jefe de Seguridad

ERGONOMIA

Ergonomía (o factores humanos) es la disciplina científica que se centra en el estudio de las condiciones físicas (el ambiente) del trabajador durante su jornada laboral, por ejemplo: el ruido, la iluminación, temperatura, etcétera. La ergonomía, dentro de los entornos laborales, consiste en una serie de conocimientos científicos y prácticos que abarcan muchas disciplinas y que se llevan a cabo para adaptar el puesto de trabajo al usuario, de forma que cubra sus necesidades, limitaciones y haga de dicho puesto un espacio saludable en el cual la productividad y el confort sean lo máximo posible.,

Cuando la ergonomía es correctamente aplicada es posible que se tenga una menor probabilidad de sufrir dolores de cabeza, fatiga visual, dolor de cuello y espalda, problemas de bursitis, problemas musculares, estrés y ansiedad. Este tipo de lesiones tienen un gran impacto en la calidad de vida de los trabajadores, por lo que a continuación se da una serie de recomendaciones a seguir con el objetivo de prevenir y evitar que estas se produzcan.

- Vigilar la altura de la mesa: Trabajar con la mesa a la altura adecuada es fundamental para evitar las malas posturas. Debemos tener el espacio necesario para trabajar con comodidad y para movernos con cierta soltura. Contar con una silla ergonómica regulable en altura es fundamental si se desempeña un puesto de oficina durante toda la jornada laboral. Además, si se trata de personas de poca estatura que no llegan con los pies al suelo, es recomendable utilizar un reposapiés, para mantener la postura adecuada: apoyando ambos pies en el suelo formando un ángulo de 90 grados. Además, ambos antebrazos han de estar correctamente apoyados sobre la mesa.
- Comprobar la colocación de la computadora con el fin de no dañar las cervicales o la vista. Es importante que la distancia desde nuestros ojos al computador sea superior a 40cms, con una trayectoria siempre frontal y el borde superior de la pantalla ha de encontrarse siempre por encima del nivel de los ojos
- Colocar el trabajo enfrente y sentarse erguido mientras se trabaja.
- Tratar de no poner demasiada tensión en una zona de su cuerpo, como la zona lumbar o los brazos.
- Cambiar de posición a menudo. Mantener la misma postura durante mucho tiempo es el origen de muchos dolores musculares. Contar con un punto de apoyo para poder relajar ciertas zonas, como la lumbar, puede ser de gran ayuda. Dar un paseo cada cierto tiempo o tomar descansos para estirarse o levantarse de la silla a intervalos de 20 a 40 minutos. Si puede, cambiar a otra tarea.
- Realizar sencillos ejercicios ergonómicos para evitar lesiones por excesivo sedentarismo. Rotaciones de cuello, estiramiento y extensión de brazos, rotación de muñecas y cuello, o simplemente abrir y cerrar las manos son algunos de los más fáciles de realizar sin necesidad de emplear mucho tiempo en los mismos. Además, se puede

recurrir a bandas de estiramiento o pelotas anti-estrés o de masaje para que dicho ejercicio sea más completo.

- Girar el cuerpo entero en vez de torcerse para estar de cara al trabajo.

RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS (*)

Este es un ejemplo de una terminal de trabajo correcta en términos ergonómicos. Algunas personas estarían más cómodas con leves ajustes, como inclinar un poco el teclado o quitar los apoyabrazos de la silla. Sin embargo, esta imagen muestra muchas de las partes importantes de una buena terminal de trabajo.



1. La parte superior de la pantalla del monitor debe estar al nivel de los ojos.

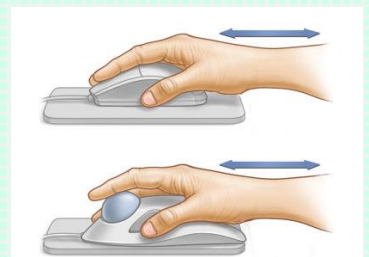
2. Unos auriculares para teléfono ayudan a evitar las posiciones incómodas mientras habla y realiza otras tareas, como teclear.

3. Una almohadilla para las muñecas en la parte inferior del teclado ayuda a mantener las muñecas en una posición neutral, casi recta, durante breves descansos después de escribir. Las almohadillas para las muñecas no están diseñadas para usarlas

mientras escribe. Sin embargo, algunas personas consideran útiles las almohadillas incluso cuando están usando el teclado o el ratón. Cuando se teclee o se use el ratón, tratar de levantar un poco los antebrazos para que las muñecas queden en una posición neutral y los brazos y las manos puedan moverse libremente. Si se tiene apoyabrazos en la silla, es posible que pueda ajustarlos para que los antebrazos estén paralelos al suelo y las muñecas estén en posición neutral. Es posible que se alterne entre apoyar las muñecas sobre las almohadillas y levantarlas. Con una almohadilla para las muñecas, es mejor descansar la palma o la base de la mano sobre el soporte en lugar de la muñeca.

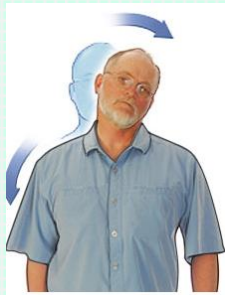
4. Si los pies no reposan planos sobre el suelo cuando se sienta en la silla, un reposapiés los eleva para reducir la presión sobre la zona lumbar.
5. Los reposabrazos se ajustan de modo que los codos queden cerca del costado del cuerpo y doblados en un ángulo de entre 90 y 100 grados.
6. Una silla ajustable tiene un ajuste de altura para permitir que los pies descansen en el suelo o en un reposapiés. También el respaldo de la silla se ajusta para diferentes posiciones.
7. Sentarse con las orejas directamente sobre los hombros, que a su vez están sobre las caderas, ayuda a prevenir el dolor de espalda. Colocar una almohada lumbar o un rollo lumbar contra la parte baja de la espalda proporciona apoyo adicional.

La mejor posición para el uso del mouse y de la bola de seguimiento es con la muñeca en posición neutra. La muñeca no debe flexionarse a fin de inclinar la mano hacia arriba ni hacia un costado. La misma idea ayudará cuando se realice otras actividades que requieran que use los dedos y las manos en la misma forma una y otra vez. Mantener las muñecas en posición neutra lo más que pueda



Estiramiento de cuello

1. Este estiramiento funciona mejor si mantiene el hombro hacia abajo mientras se inclina alejándose de él. Como ayuda para acordarse de hacer esto, comience relajando los hombros y sujetando ligeramente los muslos o la silla.



2. Inclina la cabeza hacia el hombro y mantenga el estiramiento entre 15 y 30 segundos.

3. Si desea algo de estiramiento adicional, use la mano para tirar suave y constantemente de la cabeza en dirección al hombro. Por ejemplo, mientras mantiene el hombro derecho hacia abajo, incline la cabeza hacia la izquierda. Deje que el peso de la cabeza estire sus músculos o utilice la mano izquierda para tirar suavemente de la cabeza hacia abajo.

4. Repita el estiramiento de 2 a 4 veces para cada hombro.

Estiramiento de cuello en diagonal

1. Gire la cabeza ligeramente hacia la dirección en que va a hacer el estiramiento e incline la cabeza en diagonal hacia el pecho. Mantenga el estiramiento entre 15 y 30 segundos.
2. Si desea algo de estiramiento adicional, use la mano para tirar suave y constantemente de la cabeza hacia adelante en diagonal.
3. Repita el estiramiento de 2 a 4 veces para cada lado.



Estiramiento por encima de la cabeza

1. Pararse cómodamente con los pies separados a la altura de los hombros.
2. Mirando al frente, levantar ambos brazos por encima de la cabeza y extenderlos hacia el techo. No inclinar la cabeza se incline hacia atrás.
3. Mantener la posición durante 15 a 30 segundos y luego bajar los brazos a los costados.
4. Repetir de 2 a 4 veces

Estiramiento lateral

1. Pararse cómodamente con los pies separados a la altura de los hombros.
2. Levantar un brazo por encima de la cabeza y luego inclinar hacia el otro lado. Deslizar la mano por la pierna mientras permite que el peso del brazo estire suavemente los músculos laterales.
3. Mantenga durante 15 a 30 segundos.
4. Repita de 2 a 4 veces a cada lado.



(*) Tomado de CIGNA health care ERGONOMIA EN LA OFICINA

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/ergonoma-en-la-oficina-tr5915>

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Bomberos: 116

Policía: 105

SAMU: 106

Cruz Roja: 475- 5787

Defensa civil: 225- 9898

Instituto Nacional Materno Perinatal: 328-1370 / 3280988

NO AL TABAQUISMO / UNA VIDA SIN HUMO

<https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/referencias>

¿Quién consume a quien?

El tabaco causa 8 millones de muertes anualmente.



El Día Mundial Sin Tabaco se celebra en todo el mundo el 31 de mayo de cada año. Esta celebración anual informa al público acerca de los peligros que supone el consumo de tabaco, las prácticas comerciales de las empresas tabacaleras, las actividades de la OMS para luchar contra la epidemia de tabaquismo, y lo que las personas de todo el mundo pueden hacer para reivindicar su derecho a la salud y a una vida sana, y proteger a las futuras generaciones.

La Asamblea Mundial de la Salud instituyó el Día Mundial sin Tabaco en 1987 para llamar la atención mundial hacia la epidemia de tabaquismo y sus efectos letales. La celebración de este día es una oportunidad para destacar mensajes concretos relacionados con el control del tabaco y fomentar la observancia del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco.

El consumo de tabaco es la principal epidemia prevenible a la que se enfrenta la comunidad sanitaria.

Las consecuencias del consumo de tabaco —incluida la exposición pasiva al humo— hacen que el control del tabaco y la prevención del tabaquismo sean componentes críticos de toda estrategia de salud pública. Desde la publicación del primer informe de la Dirección General de Servicios de Salud sobre el consumo de tabaco y la salud en 1964, los estados y las comunidades han trabajado para reducir la iniciación del tabaquismo, disminuir la exposición al humo y aumentar la cesación del consumo. Los investigadores estiman que estos esfuerzos para controlar el tabaco habrían evitado aproximadamente 8 millones de muertes prematuras y extendido el promedio de expectativa de vida en 2.3 años para los hombres y 1.6 años para las mujeres. Pero aún queda mucho camino por recorrer: se anticipa que aproximadamente 5.6 millones de adolescentes menores de 18 años morirán prematuramente como consecuencia de alguna enfermedad relacionada con el tabaquismo.

La prevención puede tomar la forma de políticas (como la fijación de impuestos más altos para los productos de tabaco); leyes más estrictas (y su correspondiente aplicación) para regular quién puede comprar productos de tabaco; cómo y dónde se pueden comprar; cómo y dónde se pueden consumir (es decir, políticas de prohibición de fumar en restaurantes, bares y otros lugares

públicos), y restricciones en la publicidad y obligación de colocar advertencias de salud en los paquetes. Más de 100 estudios han demostrado que los impuestos más altos en los cigarrillos, por ejemplo, producen reducciones importantes en el consumo, especialmente entre los jóvenes y las personas de bajos ingresos. Las leyes que prohíben fumar en el lugar de trabajo y las restricciones en la publicidad también han mostrado beneficios.

La prevención también puede tener lugar a nivel comunitario o escolar. Solo educar a los posibles fumadores sobre los riesgos que el tabaco tiene para la salud no ha resultado efectivo. Las intervenciones exitosas basadas en las pruebas tienden a reducir o demorar el inicio del consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales; también mejoran el resultado para niños y adolescentes, ya que reducen o mitigan los factores modificables de riesgo y refuerzan los factores de protección. Los factores de riesgo de tabaquismo incluyen tener familiares o amigos que fuman, estar en una situación socioeconómica más baja, vivir en un vecindario con gran densidad de sitios de venta de tabaco, no participar en deportes en equipo, estar expuesto a personajes que fuman en las películas y buscar experimentar sensaciones. Si bien los adolescentes mayores son más propensos a fumar que los adolescentes más jóvenes, cuanto más temprana es la edad en que una persona comienza a fumar o a consumir cualquier sustancia adictiva, más probable es que se vuelva adicta. Los hombres también tienen más probabilidad que las mujeres de comenzar a fumar en la adolescencia.

Algunas intervenciones basadas en la evidencia muestran efectos duraderos en la reducción de la iniciación del tabaquismo. Por ejemplo, las comunidades que utilizan el sistema de intervención Communities that Care (CTC) con estudiantes de 10 a 14 años han mostrado una reducción sostenida de iniciación del tabaquismo en los estudiantes de sexo masculino durante un período de hasta 9 años después del fin de la intervención.

Datos y cifras

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco#:~:text=Alrededor%20del%2080%20por%20ciento,por%20ciento%20de%20las%20mujeres.>

El tabaco mata hasta a la mitad de las personas que lo consumen y no lo dejan.

El tabaco mata a más de 8 millones de personas cada año, de los cuales cerca de 1,3 millones son no fumadores que están expuestos al humo ajeno.

Alrededor del 80 por ciento de los 1 300 millones de consumidores de tabaco que hay en el mundo viven en países de ingresos medianos o bajos.

En 2020, el 22,3 por ciento de la población mundial consumía tabaco: concretamente el 36,7 por ciento de los hombres y el 7,8 por ciento de las mujeres.

Para hacer frente a la epidemia de tabaquismo, los Estados Miembros de la OMS adoptaron en 2003 el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco (CMCT de la OMS). Actualmente 182 países son Partes en este tratado.

Las medidas MPOWER de la OMS están en consonancia con el CMCT de la OMS y se ha demostrado que salvan vidas y reducen los costos al evitar gastos sanitarios.

AL SEÑOR DE LOS MILAGROS

Paso a Nuestro Amo y Señor
andas, lienzo y candelabros.
Paso a Nuestro Salvador
el Señor de los Milagros.



SEÑOR DE LOS MILAGROS

La calle es un río humano
por cuyo cauce, la gente
muy acompasadamente
camina desde temprano.
Avancen, avancen hermanos,
no estorben al cargador...
grita el Capataz Mayor
que las cuadrillas comanda.
Paso, que vienen las andas,
paso a Nuestro Amo y Señor...

Por las calles se desborda
aquel torrente morado;
gimen los pies maltratados,
la Fe permanece sorda.
La multitud que lo aborda
da marco al rey de los cuadros:
Caídas y descalabros
en aquella mar mulata,
y cual velero de plata
andas, lienzo y candelabros.

Una señora morena
le ofrece todos sus hijos;
una ciega de ojos fijos
pídele Luz Nazarena;
azota una Magdalena
su vil cuerpo pecador.
Al paso del Redentor
doblan tristes las campanas
Avancen, avancen hermanas,
paso a Nuestro Salvador...

Sobre el lienzo de Jesús
la tarde pinta una sombra.
Sobre las frentes se nombra
señal de la Santa Cruz...
Bajo un cirio -santa luz-
A Ti, Señor, me consagro,
y de tus perfiles magros
venga a nos tu Redención
que nunca negó perdón
el Señor de los Milagros.

Nicomedes Santa Cruz



NUESTRA SEÑORA DE LA NUBE

Mediante el Decreto Supremo N° 110-2024-PCM publicado este viernes 11 de octubre en el boletín de normas legales de El Peruano, el Gobierno declaró como días no laborables el jueves 14, viernes 15 y sábado 16 de noviembre a nivel de Lima y el Callao por la realización de la Semana de Líderes del Foro de Cooperación Económica Asia-Pacífico (APEC).

Pero, ¿Qué es el APEC?

<https://apecperu.pe/2024/2023/12/06/unanime-respaldo-de-apec-a-las-prioridades-propuestas-por-el-peru-en-2024/>

APEC (“Asia-Pacific Economic Cooperation”- Cooperación Económica Asia-Pacífico) es el principal foro económico de Asia-Pacífico, establecido en 1989 y cuyo objetivo es crear una mayor prosperidad para la población de la región promoviendo un crecimiento económico equilibrado, inclusivo, sostenible, innovador y seguro, y acelerando la integración económica regional. El idioma oficial del foro es el inglés.



**APEC
PERU
2024**

La región del Asia-Pacífico destaca por ser una de las más dinámicas dentro de la economía global. En los últimos años, APEC ha delineado una visión para un desarrollo económico más

equilibrado, sostenible e inclusivo y es, en este contexto, que el Perú enfoca sus esfuerzos en trabajar una agenda que permita beneficiar a nuestros ciudadanos y aprovechar las oportunidades presentadas por la transformación digital en la región para dar un nuevo impulso al crecimiento económico.

APEC fomenta el crecimiento económico de calidad entre sus miembros, a través de la cooperación económica y técnica, la seguridad humana, el comercio, las inversiones, la economía digital, la inclusión económica y el apoyo a iniciativas para mejorar las políticas públicas sectoriales, entre otras iniciativas.

Es por ello que bajo el lema “Empoderar, Incluir, Crecer”, las tres prioridades presentadas son:

- Comercio e inversión para un crecimiento inclusivo e interconectado, prioridad enfocada en fortalecer un comercio abierto, libre e inclusivo que promueva un crecimiento económico que abarque diversos sectores de la sociedad promoviendo la interconexión, la inclusión y garantizando la sostenibilidad a largo plazo.
- Innovación y digitalización para promover la transición a la economía formal y global, que busca fomentar la transición hacia la formalidad de actores económicos, en particular de los más vulnerables.
- Crecimiento sostenible para un desarrollo resiliente, que busca promover la transición energética, la descarbonización de actividades económicas y la promoción de la seguridad alimentaria.

A lo largo de las discusiones y actividades planificadas para el 2024, se espera profundizar en estas prioridades y explorar oportunidades concretas para avanzar hacia un desarrollo más inclusivo y sostenible en la región.

PERU Y APEC

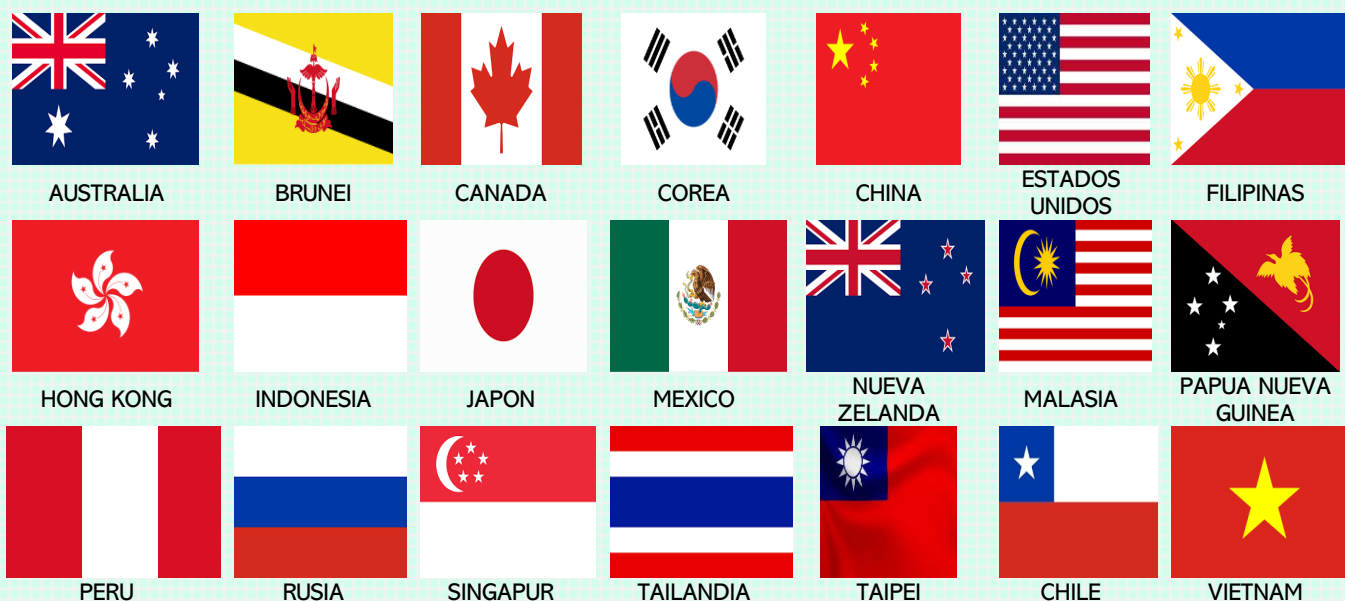
El Perú se convirtió en miembro de APEC en 1998 durante el mandato de Alberto Fujimori. Esta membresía fue clave para la política exterior del país, puesto que le permitió consolidar su proyección internacional como parte de una de las regiones más innovadoras, dinámicas y de mayor crecimiento del mundo: el mercado Asia-Pacífico. Desde entonces, el Perú ha estado activamente involucrado en las actividades y reuniones de APEC, lo que ha repercutido positivamente en sus relaciones multilaterales, economía, posición geográfica portuaria y aérea alineadas a sus prioridades en materia de política exterior.

Pro tempore es una frase proveniente del latín pro, que significa “por”, y tempore, que significa “tiempo”. Su traducción al español sería “por un tiempo”, y se utiliza cuando se otorga un cargo temporal a una persona. Locución adverbial españolizada que significa temporal o transitoriamente.

El Perú recibió la presidencia del Foro de Cooperación Económica Asia-Pacífico (APEC) por el año 2024 para ser sede de las reuniones de líderes, ministros, empresarios y representantes de las 21 economías que conforman el bloque multilateral.

El presidente de Estados Unidos, Joseph Biden, y la mandataria Dina Boluarte realizaron el acto de transferencia durante la 30.º Reunión de Líderes Económicos de APEC 2023 en la ciudad de San Francisco, en EE. UU.

Países miembros de APEC



Un saludo y un abrazo a nuestros compañeros y alumnos que cumplen años en el mes de octubre:



Prof. Melisa Canales
06 de octubre



Sra. Hilda Rodríguez
06 de octubre



Psic. Paola Vilca
22 de octubre



Prof. Nancy Natividad
25 de octubre

LOAYZA GRADOS Amira Stefania Kristel	5 grado	1
CASTRO GUZMAN Camila Karim	1 año	1
CISNEROS SANTA CRUZ Sofia Luciana	3 grado	2
RODRIGUEZ SERVAT Patrick	3 año	3
LIZARRAGA FLORES Ariano Daniel	4 año	3
LA TORRE RIVAS Almendra Carolina	4 año	4
QUINTANILLA NIQUEN Luisa Fernanda	1 año	5
RAYO BENAVENTE Mirkhala Kristel	2 año B	5
ASTUHUAMAN GALEANO Thiago Romeo	5 grado	6
AGUILAR PAIRAZAMÁN Jenny Massiel	1 año	6
MARCOS ORBEGOSO Dhanna Clariz	2 año B	6
FLORES CAPILLO Claire Antonella	4 grado B	7
GARGUREVICH MIO Matthieu Philippe	2 año A	7
SILVA MAYORGA Deborah Cesi	2 año A	9
MENDOZA GUTIERREZ Alanis Valentina	2 año B	10
CASTRO GUZMAN Ariana Antonella	5 año	10
OLANO FIGUEROA Thiago Gabriel	5 grado	11
MENDOZA HUARAC Stefano Steve	4 grado A	12
GARCIA GIRON Sofia Mariana De Los Angeles	4 año	12
CHUQUIVILCA CUSI Aitana Gaela	2 grado B	13
ALARCON BURGA Adriano Paolo	3 grado	15
CASTAÑEDA CAÑAHUILLE Luciana Valentina	6 grado B	16
CRIALES RAMOS Briana Xiomara	4 año	17
NEIRA SACIGA Frederick Andre	4 año	17
QUICAÑO CASTILLO Saori Sofia	2 grado B	18
SOTELO MADRID Vasco Ignacio	5 grado	20
YBAÑEZ VASQUEZ Facundo Luciano	1 año	20
ALONZO GOMEZ Keyla Griselle	4 año	22
MIYAHIRA CAMPOS Myriam Hisae	2 grado A	23
ROJAS PERALTA Oscar Andre	3 grado	26
ROJO VILCA Adriano Rodrigo	3 año	26
TORRES CALLE Armando	1 año	27
MIYASHIRO GARCIA Luciana Harumi	5 grado	28
RODRIGUEZ GARCIA Danna Camila	3 año	28
UGARTE HERRERA Danna Valentina Cielo	5 año	29
ROJAS LOZANO Jordano Josue	5 grado	31
NORIEGA TORRES Valentino Alexander	6 grado B	31



A TODOS ELLOS ¡FELIZ CUMPLEAÑOS !

ORIGEN DE LAS FRASES Y REFRANES

DE CHIRIPA

Cuando algo sale bien de forma imprevista suele decirse que ha pasado de chiripa. Con este nombre se conoce cierto tipo de carambola del juego del billar, que es favorable para el que ha lanzado la bola con el taco, que así gana el punto.



De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (RAE), la palabra chiripa tiene un origen incierto, y en el

juego de billar, se refiere a la "suerte favorable que se gana por casualidad", fruto del azar, asimismo, la define como carambola o sinónimo de "por poco". El término chiripa fue recogido por primera vez en el Diccionario Usual de la RAE, en su edición de 1832, dándole la acepción de 'En el juego de billar la suerte favorable que se gana por casualidad' y donde también aparecían los términos 'chiripear' ('En el juego de billar ganar tantos por golpes hechos casualmente') y 'chiripero' ('En el juego de billar el que juega más por acaso que por buenas jugadas o destreza'). Las tres entradas siguen recogándose en la edición actual del diccionario con significados muy similares.

ABURRIRSE COMO UNA OSTRAS

Las ostras no se aburren. O, al menos, no existe estudio científico alguno que así lo confirme. Esta famosa expresión, que hace referencia al momento de máximo tedio que puede tener alguien, en realidad no habla del hastío de un molusco, sino de un castigo que se imponía en tiempos de la antigua Grecia que era conocido como ostracismo y que consistía en ser desterrado de una población por un periodo concreto de tiempo. El término procede del griego ostrakon, que era un tipo de concha de cerámica donde se escribía el nombre de la persona que debía ser desterrada. Se supone que era común que el



ostracista acabará aburriéndose debido a la soledad a la que estaba obligado a vivir. Con el tiempo, el término referido a ese castigo acabó en el apócope «ostra»

ANDA A FREIR ESPÁRRAGOS

Mandar a alguien a freír espárragos es una forma de demostrar rechazo hacia esa persona. Cuando le dices a alguien que se vaya a freír espárragos, le estás diciendo que te deje en paz, que deje de molestarte o simplemente que se vaya para perderle de vista.

Es una forma de decirle a alguien: "En vez de discutir conmigo, anda a ocupar tu tiempo en otra cosa que a nadie le importe".

En este caso la expresión nació (o al menos aparece documentada) en el Siglo XIX, y ya por aquel entonces se decía como la misma intención con la que la utilizamos hoy en día.

Por lo visto es una frase que surgió como

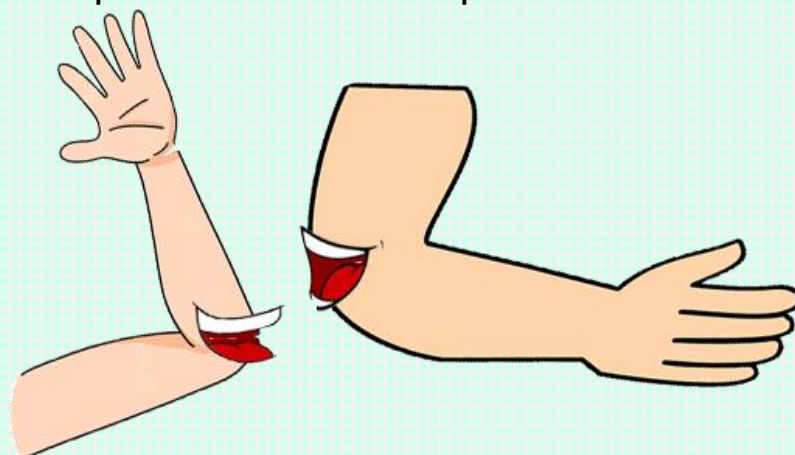
contrapunto a la expresión latina *Citius quam asparagi coquantur* (En lo que tardan en cocerse los espárragos) para hacer que alguien estuviera ocupado un buen tiempo.

Así, la expresión «Vete a freír espárragos» surgió porque este alimento tarda muy poco en cocerse. De hecho, con un solo hervor, el espárrago ya está cocido de manera cuando se deseaba que alguien molesto se alejara se le decía que se fuera a «freír» y no a «hervir» espárragos dado que tardaría bastante más tiempo en hacerlos.



HABLAR HASTA POR LOS CODOS

La expresión 'Hablar hasta por los codos' es utilizada para indicar que alguien



habla demasiado, muy seguido y sin parar e incluso sin decir nada de relevancia. Algunas ideas acerca de el origen de esta frase dicen que podría provenir del hecho de que las personas que hablan mucho suelen gesticular bastante.

Otra idea dice que la mención a los codos podría referirse al acto que hacen algunas personas de tocar el codo (o brazo) del interlocutor para llamar su atención, cuando ve que éste no está escuchando lo que dice.

DATOS CURIOSOS DEL COLEGIO

En este mes de Aniversario del colegio recordamos algunos datos curiosos.

COLABORADOR CON MÁS AÑOS DE SERVICIOS

La persona que tiene más tiempo trabajando en el colegio es la Directora Liliana Aldazábal quien ingresó el 1 de junio de 1983 cuando aún no cumplía los 20 años. Este 2024 la Directora ha cumplido 41 años de trabajo ininterrumpido.

En contraparte la Srta. Rosa Ancajima Auxiliar de Psicología es el colaborador con menos tiempo en el colegio, pues ingresó en mayo de este año.

TRES GENERACIONES

Nuestro recordado profesor Carlos Infantes fue alumno espinosino en sus inicios. Años después, su hija la Sra. Carol Infantes estudió toda su primaria y secundaria, ahora los nietos del profesor Carlos, los hermanos Reátegui Infantes estudian en nuestra institución.

EXALUMNOS PROFESORES

La mística espinosina de enseñar con valores, con ejemplos y sobre todo con cariño que fue iniciada con los Profesores Berta Espinosa de Infantes y José Luis Infantes Piedra, fue contagiada a muchos de nuestros alumnos que eligieron a la Educación como su carrera profesional y, algunos de ellos aplicaron sus conocimientos en nuestras aulas.

En la actualidad dos de ellos los profesores Katty Lazarte Sevillano (promoción 1998) y José Luis Infantes Lozano (promoción 1991), están laborando en el colegio.

Katty es Coordinadora de Ciencias y profesora de Matemática y José Luis es Jefe de Cómputo y Profesor de Educación para el trabajo de Primaria y Secundaria.

Pero, también podemos contar que otros exalumnos también han aportado a la Gloria del Colegio:

- *Daniel Infantes Lozano de la promoción 1993 fue profesor de Comunicación*
- *Paola Cabanillas Colán de la promoción 1996 fue profesora de Arte*
- *Gisela Lazarte Sevillano de la promoción 1997 fue profesora de Primaria*
- *Sandra Caso Rissi de la promoción 2000 fue profesora de Ciencias Sociales*
- *Mercedes Ugaz Montenegro de la promoción 2004 fue profesora de Primaria*

Además, podemos contar que otros exalumnos trabajaron en otras áreas del colegio:

- *Oscar Infantes Lozano de la promoción 1995 trabajó en Contabilidad.*
- *Jenny Infantes Cerdán de la promoción 1997 fue Psicóloga de Primaria*

Mención especial merecen los exalumnos “fundadores” Carlos Infantes, María Infantes y Mercedes Infantes que también han aportado en el colegio. María es la actual administradora. Carlos y María son mellizos.

HIMNO ESPINOSINO

Todos los lunes o en ceremonias y actuaciones, después de las palabras de la Directora se escuchan las Notas del Himno Espinosino:

*“En el Rímac ahora y siempre
con orgullo debemos cantar...”*

La letra del Himno es inspiración del antiguo Director José Luis Infantes Piedra, quien, a parte de la letra del himno, también escribió otras lindas canciones como por

ejemplo: al maestro (*"Van plateando tus cabellos muchas penas, más sencillo.."*), al Dos de mayo (*"2 de mayo magnífica fecha, de enseñanza y sublime valor.."*), a la Madre (*"Fuiste y eres oh mamita lo más bello para mi.."*), al inicio del año escolar (*"ya se acabaron mis vacaciones, vuelvo contento a mi labor.."*), a la escarapela (*"orgulloso voy con mi escarapela, luciré también.."*) y otras. El profesor Infantes por sus canciones y poesías merecía además de Profesor el título de Poeta.

El Himno Espinosino fue escrito con motivo de las Bodas De Plata Espinosinas. Los arreglos musicales los realizó el Señor Oscar Infante (no es familia del Director), quien era músico y padre de familia de los exalumnos Infante Bedón.

El profesor de Música de esos años Jorge Pablo Salvador Portuguez se encargaba de preparar la banda de Música del colegio Espinosa. Él propuso al Director grabar un disco con el Himno Espinosino, lo que fue aceptado de inmediato.

Con un grupo de alumnos integrantes de la banda de Música y con el apoyo de músicos profesionales se grabó el disco con el HIMNO ESPINOSINO.

La voz que se escucha en la grabación cantando el himno es de nuestra exprofesora de Ciencias Sociales Clara Luz Solís Vélez.



Director José Infantes Piedra
Escribió la letra del himno



Profesora Clara Solís Vélez
Profesora cantó el himno



Profesor Jorge Pablo Salvador Portuguez
Músico Grabación del Disco

INSIGNIA



La primera insignia del colegio se utilizó desde 1968 hasta 1997. En ella se apreciaba una antorcha que iluminaba el saber y un libro abierto que nos indicaba que todo espinosino siempre debe estar dispuesto a estudiar, investigar y aprender.

Dentro de este libro aparecían las letras CPM que significaban "Colegio Particular Mixto".

La insignia fue diseñada y dibujada por el profesor Ing. Guillermo Infantes cuando todavía era un estudiante de ingeniería de la UNI. La insignia está adornando el patio del colegio.

LOGO

A partir del año 1998, se emplea un logo que marca a la Institución Espinosina. En este logo se destacan las dos letras "E", la primera representa la palabra Enrique y la segunda la palabra Espinosa, entre estas dos letras se encuentra la "N" que se sale del recuadro y se extiende hasta el infinito, semejante a un rayo con infinitas posibilidades del saber. Este logo fue diseñado y dibujado por nuestro exalumno Oscar Infantes Lozano.



Alameda de los Descalzos

Según Wikipedia, una alameda es un lugar poblado de álamos, aunque también se extiende el uso del término a otro tipo de árboles como el olmo, roble, almez, tilo, morera o plátano de sombra. Asimismo, se llama alameda a los paseos que presentan álamos y, por extensión, a todos los paseos que cuentan con cualquier tipo de árbol. Las alamedas, en este sentido, pueden contar con plátanos, olmos, robles, castaños y otros árboles.

Se llamó inicialmente Alameda Grande. Fue mandada trazar por el virrey Juan de Mendoza y Luna, marqués de Montesclaros para unir el barrio de San Lázaro con el Convento de Nuestra Señora de Los Ángeles (1592) ubicado en la falda de los cerros, “para embellecer el lugar y facilitar el tránsito de los visitantes a dicho Convento”. Se encargó al alcalde ordinario Juan Dávalos de Ribera la ejecución de un proyecto que tuvo dos años de duración.

La obra se inició el 13 de mayo de 1609 con el dinero que dio el ayuntamiento y con el que aportó el virrey.

En 1611 la alameda tenía ya colocadas tres fuentes pero faltaba plantarla y allanar sus calles, por lo que el alcalde de entonces, don Julepe de Ribera y Dávalos solicitó la aportación de más dinero. Para las fuentes se trajeron de Panamá 61 piezas de piedra. Concluida la obra, con sus tres calles y las referidas tres fuentes, tuvo un costo de poco más de 30.000 pesos. Para su conservación el virrey cedió al cabildo la renta que producía el estanco del tabaco y sal.

Desde sus comienzos, la idea de la alameda no prosperó, tanto porque el virrey príncipe de Esquilache quitó a la ciudad la renta del indicado estanco, cuanto por haberse hecho la obra en lugar pedregoso y arenoso, poco apto para el sembrío. Ya en 1613, el paseo estaba descuidado, los árboles decaídos y las fuentes sin agua. Luego una de esas pilas, que habría sufrido maltratos, fue llevada a la Plaza de Santa Ana. En 1614 se acordó restaurarla y sacar a remate su restauración.

En el periodo del Virrey Amat, preocupado por las obras públicas, se emprendió el mejoramiento de este paseo por estar en malas condiciones, con deforestación y dañadas sus cañerías y fuentes. Fue dotada de bancas y tres surtidores de bronce, así como reparadas y forestadas sus tres calles.

Este Virrey del periodo Borbónico trató de mejorar las áreas de esparcimiento para una población que vivía encerrada en una ciudad rodeada de muros, para ello creó en las cercanías de la Alameda, el Paseo de Aguas (1770), la Plaza de Toros de Acho (1766) y permitir su acceso desde la zona de Lurigancho con la Alameda de Acho (1773).

En 1856, el presidente Castilla dispuso la destrucción de la alameda virreinal y en su reemplazo creó una nueva, encargada a un tal Felipe Barreda. La nueva Alameda tendría alrededor de 42.000 metros cuadrados con una calle central de 13,30 metros y dos franjas laterales de 2,50 metros sembradas de plantas y encerrada por una reja de hierro traída de Inglaterra; en su extremo tenía un surtidor de cinco metros de diámetro”. Se colocaron, además, 50 bancos de mármol, 100 jarrones de fierro al borde de los sembríos, 12 farolas de gas y 12 estatuas compradas en Italia que simbolizaban los signos del zodiaco en la figura de dioses griegos. De esta forma es como la conocemos actualmente, como supondrán, ya se trataba de una Alameda republicana con el gusto de aquella época y fruto de la bonanza que se vivía con la explotación del guano.

A lo largo de sus 400 años de historia, la Alameda ha sido restaurada en múltiples ocasiones. Siempre, desde su creación, fue víctima de abandono y depredación. Al inicio del siglo XX estaba en un estado deplorable con ausencia de varias bancas y jarrones, mostrando su enrejado óxido y faltando varios de sus paños. Fue en el gobierno de Leguía en que se emprendió una nueva restauración a fin de reponer los adornos y el enrejado faltante, así como pavimentar todo su contorno.

En el año 2016, la Municipalidad de Lima hizo la entrega de una Alameda totalmente restaurada y con una iluminación especial para su lucimiento nocturno, aun así, falta mayor interés por parte de las autoridades en hacer algún programa que valore el entorno y que ayude a su mantenimiento, además de brindar mayor seguridad para que haga atractiva su visita. Basta recordar que es parte del Centro Histórico declarado por la UNESCO como Patrimonio Mundial.

La tradición oral limeña recoge historias respecto a que en este lugar se daban encuentros furtivos entre amantes prohibidos, donde las muchachas de la época acompañadas en sus paseos por las chaperonas rozaban a sus pretendientes sin siquiera mirarlos. Es cuna de conocidos relatos sobre secretos, sonrisas pícaras y andar garboso de la coquetería de las famosas tapadas limeñas en sus paseos afanosos y seductores de caballeros enamorados. Es testigo también de candentes historias y memorias románticas, la más famosa de las cuales es el romance entre el virrey Amat y la Perricholi que fueron la comidilla de las recatadas señoras de sociedad de la época.

También se dice que, en la noche, pasan fantasmas de viudas, suicidas, personas que murieron en la Inquisición o misteriosas congregaciones de fantasmas que desfilan alrededor de la alameda.

De acuerdo con los cronistas de la Colonia, su diseño original constaba de tres calles, dos laterales para los carruajes y una central para los peatones. Existían tres fuentes, donadas por el ciudadano Agustín Hipólito de Landaburu y ocho

hileras de árboles que ofrecían a los paseantes sombra y frescor. La remodelación definitiva que experimentó en el siglo XIX la convirtió en un paseo romántico. En 1856 el presidente Ramón Castilla le dio un nuevo y definitivo trazo unitario al ordenar la colocación de una verja de hierro forjado importada de Inglaterra, dándole el toque romanticista de inicios del siglo XVIII.

Las Estatuas de la Alameda de los Descalzos

Fue hacia 1859, durante el segundo gobierno de Ramón Castilla, cuando se terminaron de instalar las 12 esculturas interiores de la Alameda de los Descalzos. Diseñada para embellecer el camino hacia el antiguo convento de los Descalzos, el paso del tiempo y su valor cultural la han consolidado como uno de los espacios públicos más importantes y significativos del Centro Histórico de Lima

Más de un siglo y medio después, y con algunas intervenciones previas de por medio, todo su conjunto escultórico, que también abarca 50 bancas, 100 jarrones, la escultura de El Niño y el Pez -de la pileta ornamental- y las seis deidades griegas en mármol que dominan desde el pórtico, ha sido restaurado de manera integral y con especial cuidado en los detalles.

A tal nivel llegó la intervención que los escultores de Prolima, el órgano técnico de la Municipalidad de Lima a cargo de los trabajos, elaboraron más de 300 piezas faltantes en las esculturas, con miras a su restitución: desde manos, dedos y orejas hasta una serie de elementos ornamentales de las 12 figuras zodiacales en mármol de Carrara que caracterizan este paseo en el Rímac.

En el frontis de la Alameda se encuentran seis esculturas que representan a: Afrodita (Venus en la mitología romana), Artemisa (Diana), Cronos (Saturno), Hefestos (Vulcano), Demeter (Ceres) y Hebe (Juventas).



AFRODITA



ARTEMISA



CRONOS



HEFESTOS



DEMETER



HEBE

Las Estatuas y los signos del zodiaco

(<http://losviajesdecesitar.blogspot.com/2018/12/alameda-de-los-descalzos.html>)

Pasando la entrada principal nos encontramos con un largo paseo decorado por 12 estatuas (6 a la derecha y 6 a la izquierda) y en el fondo una pileta.

LIBRA HERMES

La primera escultura del lado derecho es el signo de Libra y está representado por el dios griego Hermes, hijo de Zeus y la pléyade Maya, y el segundo más

joven de los dioses olímpicos. En la mitología romana Hermes es identificado con el dios Mercurio. Hermes es el dios olímpico mensajero, de los viajeros y las fronteras, tanto físicas como del conocimiento, de los pastores, de los oradores y del ingenio, de los literatos y los poetas, del atletismo, de los pesos y las medidas, de los inventos y por su habilidad para la negociación, también del comercio.

ESCORPIO EROS

La primera escultura del lado izquierdo es el signo de Escorpio, representado por el dios Eros. En la mitología era el dios griego del amor y la fertilidad. Eros (Cupido entre los romanos), que simboliza el deseo sensual, es el dios griego responsable de la atracción sexual, el amor y el sexo, venerado también como un dios de la fertilidad. Según Hesíodo, es una de las fuerzas primordiales que nace del Caos.

PISCIS POSEIDON

La segunda escultura del lado derecho es el signo de Piscis, representado por el dios Poseidón. Considerado uno de los principales dioses del panteón clásico. Junto a Zeus y Hades, Poseidón tomó parte en el reparto de las áreas de influencia de los dioses sobre el universo, correspondiéndole el gobierno de las aguas marinas y subterráneas. Es el dios de los mares y, como «Agitador de la Tierra», de los terremotos en la mitología griega. Para los romanos es el dios Neptuno.

SAGITARIO URANO

La segunda escultura de la izquierda corresponde al signo de Sagitario, representado por el dios Urano, es la personificación del paraíso y el cielo en la mitología griega. Su homólogo romano es Caelo. Gaia (Tierra) dio a luz a Urano y lo eligió para ser su semejante. Ella se unió a él, lo que dio lugar al nacimiento de los doce titanes, los tres cíclopes, y los tres hecatónquiros.

Se dice que Urano no podía soportar la fealdad de sus hijos Cíclopes y Hecatónquiros, por lo que les encerró en el Tártaro, lugar sombrío y tenebroso en el centro de la Tierra. Este lugar se identifica con el vientre de Gea, porque ella es la Tierra. Es decir, los devolvió al vientre de su madre, lo que causó un gran dolor a Gea.

A partir de entonces la Tierra ya no volvió a ser “cubierta” por el Cielo en las noches. Éste, mantendría su lugar para siempre. Y se da el fin de la procreación inicial.

ARIES ARES

La tercera escultura a la derecha corresponde al signo de Aries, representado por el dios griego Ares o Marte para los romanos. Hijo de Zeus y Hera, uno de los escasos frutos legítimos de este matrimonio.

Ares es junto Atenea el dios griego de la Guerra, es más Ares simboliza y es la guerra en sí y todo lo que representa: muerte, dolor, destrucción etc. Defiende la guerra gratuita, es agresivo, fornido, impetuoso, obcecado y muy vengativo. Su triunfo es siempre ficticio y destruye a todos, sean amigos o enemigos sin distinción.

El dios de la guerra carece de moral, es oscilante en sus decisiones y solamente Afrodita es capaz de amar su crueldad y fanfarronería. Es una divinidad impopular (incluso entre los demás dioses), sin apenas culto, salvo en Tracia de dónde procedía.

TAURO DIONISO

La tercera escultura a la izquierda es el signo de Tauro, representado por el dios Dioniso para los griegos o Baco para los romanos. era el antiguo dios griego del vino, la diversión, y el teatro. Como el joven rebelde del Monte Olimpo, era quizás el más pintoresco de los dioses olímpicos.

Dioniso fue un hombre hermoso, lo cual lo condujo a tener amoríos con muchas mujeres. Algunas de ellas diosas y otras mortales. Mantuvo relaciones con Afrodita, de la que nacieron Cárites, Himeneo y Príapo. Con Altea, quien concibió a Deyanira. Con Ariadna, que tuvo a Enopión, Toante, Estáfilo y Pepareto. Cirse y con la diosa primordial Nix.



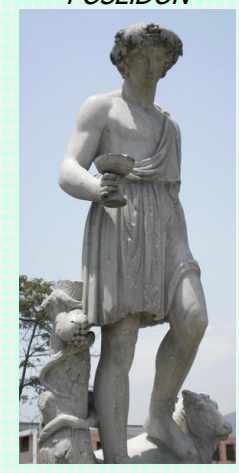
*HERMES
LIBRA*



*ESCORPIO
EROS*



*PISCIS
POSEIDON*



CAPRICORNIO ZEUS

La cuarta escultura de la derecha es el signo de Capricornio, representado por el dios Zeus. Zeus es el dios del cielo y del trueno, el más importante de los dioses olímpicos. Se le considera "padre de dioses y hombres", tras su victoria definitiva sobre los Titanes y demás fuerzas primitivas. Con él acaba la "maldición" del llamado mito de sucesión. Es el último de los hijos de Crono y Rea. Salvado de la voracidad de su padre y criado en Creta donde fue atendido por las Ninfas y amamantado por la cabra Amaltea, según versiones tardías. Ya adulto hizo a Crono vomitar a sus hermanos, a raíz de lo cual se entabló la batalla entre los hijos de Crono y los de Urano.

VIRGO HERMAFRODITO

La cuarta escultura de la izquierda es Virgo y está representado por el dios Hermafrodito.

La mitología dice que cierto día Hermes y Afrodita se miraron intensamente. Y descubrieron que se amaban. Tan fuerte fue la atracción que sintieron, como poco duradero fue su encuentro. Pero de su unión nació un hijo, a quien sus padres llamaron Hermafrodito, fundiendo en uno solo sus nombres griegos.

Terminada su aventura, la diosa comenzó a sentirse culpable de su adulterio. Y viendo en su hijo un testimonio vivo de su traición, decidió separarse de él entregándolo al cuidado de las ninfas del monte Ida para que lo criaran y lo educaran.

Un día, al andar por una región soleada, el calor excesivo le hizo buscar un lago en el que refrescarse. La ninfa Sálmacis, espíritu de aquel lago, se enamoró de él. Hizo todo lo posible por conquistar al joven, pero éste se resistía.

Desesperada, lo enlazó fuertemente y suplicó a los dioses: "¡Dioses! Haced que nada pueda jamás separarlo de mí ni separarme de él". Los inmortales atendieron a su pedido y los dos cuerpos quedaron fundidos para siempre en un solo ser, de doble sexo.

GEMINIS HEFESTOS

La quinta escultura de la derecha es el signo de Géminis, representado por Hefestos dios s el dios de la forja y del fuego, así como de los herreros, los artesanos, los escultores, los metales y la metalurgia.

Era adorado en todos los centros industriales y manufactureros de Grecia, especialmente en Atenas. Su equivalente aproximado en la mitología romana era Vulcano.

Era el herrero divino del Olimpo y en su taller fabricaba armas, escudos y otros objetos para los dioses y para los héroes. Del taller de Hefesto robó Prometeo el fuego para los hombres. Hefesto creó la cadena con la que Prometeo fue

encadenado a la cima del monte Cáucaso y con arcilla modeló a Pandora, la primera mujer.

Físicamente era feo y cojo. Un día que Hera discutía con Zeus, a causa de Heracles, Hefesto intentó defender a su madre y Zeus lo agarró por un pie y lo arrojó del Olimpo. Hefestos cayó en la isla de Lemnos, quedando cojo para siempre.

ACUARIO PAN

La quinta escultura de la izquierda es la correspondiente al signo de Acuario, representado por el dios griego Pan y Fauno para los romanos.

Era el dios de los pastores y rebaños en la mitología griega. Era especialmente venerado en Arcadia, a pesar de no contar con grandes santuarios en su honor en dicha región. En la mitología romana se identifica a este dios como un Fauno. Ya en los Himnos homéricos su nombre tenía una intención etimológica: «solían llamarlo Pan porque a todos les alegró el ánimo». Algunos llaman a Pan como Sinois, y dicen que le viene de la ninfa Sinoe, y que ésta y otras ninfas, pero particularmente ella, fueron nodrizas de Pan.

Pan nunca escuchó los lamentos de los héroes ni les ayudó a realizar sus vanas ambiciones. Solo los pastores y los cazadores podían obtener su auxilio.

En los bosques de la Arcadia, llevaba una vida tranquila y placentera. Hasta la llegada del mediodía cuidaba de sus rebaños, sus animales y sus colmenas. Entonces se echaba a dormir bajo la sombra de un árbol o al frescor de una fuente, y pobre de aquel que le despertase durante su siesta. Por las tardes, se escondía entre la vegetación con prodigioso sigilo para espiar a las ninfas, o las perseguía aprovechando su extraordinaria capacidad para correr y saltar por los peñascos. En realidad, estaba siempre invitado a las fiestas que organizaban.

CANCER CRONOS

La sexta escultura de la derecha corresponde al signo de Cáncer, representado por el dios griego Cronos o Saturno para los romanos, dios de la agricultura. es un titán e hijo menor de Urano (el cielo) y Gea (la tierra). Destronó a Urano y se convirtió en el primer rey del mundo, gobernando sobre sus hermanos y sus compañeros Titanes. Cronos se casó con su hermana Rea y terminó siendo derrocado por su hijo Zeus.

Cronos era un padre problemático y paranoico, ya que sus padres le habían advertido que sus propios hijos se pondrían en su contra, al igual que había hecho Cronos con su padre.

LEO APOLO

La sexta escultura de la izquierda es el signo de Leo, representado por el dios griego Apolo. Es el dios de la belleza masculina y todo lo relacionado con la perfección, la música, las artes plásticas y la luz.

Apolo fue un importante dios griego asociado con el arco, la música y la adivinación. Epítome de la juventud y la belleza, fuente de vida y curación, mecenas de las artes y tan brillante y poderoso como el mismo sol, Apolo fue posiblemente, el más amado de todos los dioses. Se le adoraba en Delfos y Delos, lugares que albergaban algunos de los santuarios religiosos más famosos de Grecia.

Hijo de Zeus y Leto, y hermano gemelo de Artemisa, Apolo nació en la isla de Delos (en la Teogonía de Hesíodo empuña una espada de oro). Su madre, temerosa de la venganza de la esposa de Zeus, Hera, había elegido la estéril isla de Delos como el refugio más seguro que podía encontrar. Se dice que al probar por primera vez la ambrosía, se transformó inmediatamente de bebé a hombre. A Apolo se le dio entonces su arco, hecho por el maestro artesano del monte Olimpo, Hefesto.

Al igual que otras divinidades principales, Apolo tuvo muchos hijos; quizás los más famosos sean Orfeo (que heredó las habilidades musicales de su padre y se convirtió en un virtuoso de la lira o cítara), Asclepio (a quien le dio sus conocimientos de curación y medicina)



*VIRGO
HERMAFRODITO*



*CAPRICORNIO
ZEUS*



*ACUARIO
PAN*



*GEMINIS
HEFESTOS*



*CANCER
CRONOS*



*LEO
APOLO*

LAS RESPUESTAS EN EL PRÓXIMO NÚMERO

1. Lucía fue al médico, éste le recetó tomar 4 pastillas cada 6 horas. ¿En qué tiempo podrá terminar de tomar todas las pastillas?
 a. 28 horas b. 24 horas c. 18 horas d. 20 horas e. 32 horas

2. En un examen Rosa obtuvo menos puntos que María, Laura menos puntos que Lucía, Noemí el mismo puntaje que Sara; Rosa más que Sofía; Laura el mismo puntaje que María y Noemí más que Lucía. ¿Quién obtuvo menos puntaje?
 a. Laura b. María c. Rosa d. Sofía e. Sara
3. En un recipiente hay 11 pelotas amarillas, 13 azules y 17 verdes. Se le pide a un ciego sacar las pelotas. ¿Cuál es el número mínimo de pelotas que debe de sacar para que se obtenga con total seguridad 11 pelotas del mismo color?
 a. 24 b. 11 c. 28 d. 31 e. 30
4. Una calculadora científica y un libro cuestan juntos 1100 soles. Si la calculadora científica cuesta 1000 soles más que el libro. ¿Cuánto cuesta el libro?
 a. S/ 50 b. S/100 c. S/40 d. S/70 e. S/90
5. De Mary, Tatiana, Claudia y Rocío, se sabe que una es profesora, otra es nutricionista, otra es abogada, y otra es odontóloga. Se conoce además lo siguiente:
 - Mary está casada con el hermano de la nutricionista.
 - Tatiana y la odontóloga van a trabajar en el automóvil de la nutricionista.
 - La abogada, la cual está de novia, es amiga de Tatiana y Rocío.
 ¿Quién es la abogada y quién la odontóloga respectivamente?
6. Álvaro, Benito, César y Darío poseen, cada uno, un celular del mismo tamaño y forma, pero de diferentes colores: negro, verde, azul y rojo. Al apagarse las luces, cada uno cogió un celular que no era el suyo. Después de esto, se determinó que:
 - Darío se quedó con el celular azul porque su celular lo tomó César.
 - Álvaro dice: “Si me prestan el celular azul, devuelvo su celular verde a César”.
 - Benito se quedó con el celular rojo porque su verdadero dueño no devolvió el celular verde a su propietario.
 ¿Quiénes son los dueños de los celulares negro y rojo respectivamente?
 a. Darío y Benito b. César y Álvaro c. Benito y Álvaro
 d. Darío y César e. Darío y Álvaro
7. Luz, Ruth, Katty y Nora tienen profesiones diferentes y viven en las ciudades A, B, C y D. Una de ellas es profesora, Nora es enfermera, la que es contadora vive en A y la bióloga nunca ha emigrado de C. Luz vive en D y Katty no vive ni en A ni en B. ¿Qué profesión tiene Luz y dónde vive Katty?
 Luz es bióloga y Katty vive en C. Luz es profesora y Katty vive en D.
 Luz es profesora y Katty vive en C. Luz es contadora y Katty vive en D.
 Luz es enfermera y Katty vive en C.

LAS RESPUESTAS EN EL PRÓXIMO NÚMERO

- a. El que lo hace, lo hace silbando, el que lo compra, lo compra llorando, el que lo usa no lo ve y el que lo ve no lo desea.
- b. No es más grande que una nuez, sube al monte y no tiene pies. ¿Qué es?
- c. De celda en celda voy, pero presa no estoy. ¿Qué soy?
- d. Me abrigo con paños blancos, luzco blanca cabellera y por causa mía llora hasta la misma cocinera.
- e. En la mañana nace, por la tarde crece, pero al caer la noche desaparece. ¿Qué es?
- f. Si una niña tiene el mismo número de hermanos y de hermanas, pero cada hermano tiene solo la mitad de hermanos que de hermanas. ¿Cuántos hermanos y hermanas hay en total en la familia?
- g. Desde el momento en el que nací, corro de día, corro de noche y corro sin parar. Y cuando paro, me muero en el mar. ¿Quién soy?
- h. Un corredor consigue adelantar al que ocupa la segunda posición en una carrera. ¿Cuál es la posición en la que se coloca el primer corredor?
- i. Irma tiene el doble de edad que su hermano Manuel, pero la mitad de su padre. Dentro de 50 años, Manuel tendrá la mitad de edad que su padre. Entonces, ¿Qué edad tiene Irma?
- j. Puede silbar, aunque no tiene labios, puede correr, aunque no tiene pies, y lo sientes en la espalda sin que lo puedas ver.
- k. Con una gran falda resplandeciente, una vieja con un diente suele llamar a la gente. ¿Qué soy?
- l. Eres el conductor de una combi, en el primer paradero suben 5 pasajeros, en el segundo paradero suben 7 pasajeros, en el tercer paradero suben 5 y bajan 2 pasajeros, en el cuarto paradero bajan 2, en el quinto paradero suben 4 y bajan 2. ¿Cómo se llama la mamá del conductor?
- m. Formo parte de Mercurio, Marte, Júpiter, Urano, Saturno y la Tierra... Pero no me interesa ni Neptuno ni Venus. ¿Qué soy?
- n. Aunque son más rápidos que los minutos, nunca logran llegar en primer lugar. ¿Qué son?

Razonamiento

1. Caminando al final de la tarde, una señora contó 20 casas en una calle a su derecha. En el regreso, contó 20 casas a su izquierda. ¿Cuántas casas vio en total?
Resp. La señora vio 20 casas en total, en ambos recorridos ella vio y contó las mismas casas.
2. Supongamos que tienes 4 perros que alimentar: un labrador, un akita, un pitbull y un pastor alemán. El pastor alemán come más que el labrador, el pitbull come más que el labrador y menos que el akita, pero el akita come más que el pastor alemán. ¿Cuál de los 4 es el perro que menos come? **Resp.** El labrador come menos.
3. Un número más su doble es igual a su mitad más quince. ¿Cuál es ese número?
Resp. El número es 6.
4. Una mujer está a punto de tener un bebé. Si es un niño, sólo le faltará un hijo para que el número de niños sea igual al número de niñas. Sin embargo, si el bebé es una niña, el número de niñas de la mujer será el doble del número de niños. ¿Cuántos hijos tiene y cuál es su sexo? **Resp.** La mujer tiene 8 hijos: 5 niñas y 3 niños.
5. Si vendiera el 36% de televisores me quedarían 2640, ¿Cuántos televisores tengo en total?
a. 5280 b. 1320 c. 5670 d. 4125 e. 4690
Resp. 4125
6. El número de alumnos de un aula es menor que 240 y mayor que 100; se observa que los 2/7 del total usan anteojos y los 5/13 son alumnos de ciencia. La suma de los alumnos que usan anteojos con los de la especialidad de ciencia, será:
a. 110 b. 108 c. 91 d. 122 e. 120
Resp. 122
7. Tienes cinco pares de medias rojas, cinco pares de medias blancas y cinco pares de medias negras en un cajón. Si está oscuro y no puedes ver los colores de las medias, ¿cuántas medias debes sacar para asegurar tener un par del mismo color? **Resp.** 4 medias

Para niños

1. ¿Qué parentesco tiene conmigo el hermano de mi padre? **Resp.** Es mi tío
2. ¿Qué es aquello que tiene pico y no come? **Resp.** Las montañas
3. ¿Qué tenemos siempre delante pero no podemos ver? **Resp.** La nariz
4. A Sara le gustan las uvas, pero no las patatas. Le gusta la calabaza, pero no la lechuga, y le gustan los guisantes, pero no las cebollas. Siguiendo la misma regla, ¿le gustarán las calabazas o las manzanas?
Resp. Las calabazas, a Sara le gustan los vegetales frutos de plantas enredaderas
5. El padre de Juan tiene 4 hijos: Lucas, Sandra, Ana y... ¿quién es el cuarto? **Resp.** Juan
6. Un tren eléctrico viaja de Madrid a Barcelona, ¿hacia dónde va el humo del tren?
Resp. El tren eléctrico no bota humo
7. En una habitación cuadrada hay cuatro rincones. En cada rincón hay un gato. Enfrente de cada gato hay otros tres gatos. ¿Cuántos gatos hay en la habitación? **Resp.** 4 gatos
8. Un anciano quería dejar todo su dinero a uno de sus tres hijos, pero no sabía a quién debía dárselo. Le dio a cada uno algunas monedas y les dijo que compraran algo que pudiera llenar su sala de estar. El primer hombre compró paja, pero no había suficiente para llenar la habitación. El segundo compró algunos palos, pero todavía no llenaban la habitación. El tercer hombre compró dos cosas que llenaban la habitación, por lo que obtuvo la fortuna de su padre. ¿Cuáles fueron las dos cosas que compró el hombre?
Resp. Compró una vela y una caja de fósforos. Encendió la vela, y la luz llenó toda la Habitación
9. Algunos meses tienen 30 días, otros 31. ¿Cuántos tienen 28 días?
Resp. Todos los meses tienen 28 días (o más)
10. En un lago hay una superficie cubierta de plantas acuáticas y cada día esa extensión dobla su tamaño. Si tarda 10 días en cubrir el lago, ¿cuánto tarda en cubrir la mitad del lago?
Resp. 9 días

La Voz

del Espinosino

Nº 8 OCTUBRE 2024

Contenido

E DITORIAL.....	4
56 AÑOS ENRIQUE NAPOLEÓN ESPINOSA DIOSES.....	5
N UESTROS VALORES / PUNTUALIDAD	7
C UENTOS ANIMADOS.....	9
“Dejar secar la ira”	9
“El anciano, el niño y el burro”	10
C UENTO	11
N UMEROS ANTERIORES	12
N OTICIERO.....	13
S ALUD	15
CONSEJOS PARA MEJORAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL V	15
1. ¿Qué debo tener en cuenta a la hora de realizar actividad física?	16
2. Beneficios de la Actividad Física	16
3. Nivel de actividad recomendado.....	17
4. Caminar es una opción	18
N UESTRA HISTORIA	19
El año 1978 EN EL MUNDO.....	19
En el Perú.....	21
En nuestro colegio	22
N UESTRO PERSONAL	23
E L CALENDARIO	24
ANIVERSARIO DEL COLEGIO ENRIQUE NAPOLEÓN ESPINOSA DIOSES.....	24
COMBATE DE ANGAMOS.....	24
DIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE	25
SEGUNDO MIÉRCOLES DIA MUNDIAL DE LA REDUCCIÓN DE LOS DESASTRES	25
DESCUBRIMIENTO DE AMÉRICA	26
DIA DEL MINUSVÁLIDO.....	27
DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN	27
DIA MUNDIAL DE LAS NACIONES UNIDAS.....	28
DIA NACIONAL DEL AHORRO DE ENERGÍA	29
DIA DE LA CANCIÓN CRIOLLA	29

N	NATURALEZA	30
	MARAVILLAS NATURALES DEL PERÚ. RESERVA NACIONAL PACAYA-SAMIRIA	30
	Flora y fauna	31
	Rutas turísticas	33
	Población	34
	Clima	34
	MARAVILLAS DEL MUNDO.....	35
	Cataratas Victoria, en Zimbabue y Zambia.....	35
O	CTUBRE MES MORADO MES DEL SEÑOR DE LOS MILAGROS.....	37
	HISTORIA DEL SEÑOR DE LOS MILAGROS.....	37
	DATOS SOBRE EL SEÑOR DE LOS MILAGROS.....	40
	COMIDAS MAS COMUNES DURANTE OCTUBRE.....	40
	SEÑOR DE LOS MILAGROS EN EL MUNDO.....	41
	América.....	41
	Oceanía.....	42
	Asia	42
	Europa.....	42
	El Vaticano	42
E	MPRENDIMIENTO.....	43
	CARGAS LABORALES	43
	TRABAJO EN FERIADO O DIA DE DESCANSO.....	43
	MONTO A RECIBIR	44
	BONIFICACION 1 DE MAYO.....	44
	INFRACCIONES	44
S	EGURIDAD.....	45
	ERGONOMIA.....	45
	RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS (*)	46
P	REVENCIÓN	48
	NO AL TABAQUISMO /UNA VIDA SIN HUMO	48
	Datos y cifras	49
R	INCÓN POÉTICO	50
A	APEC	51
	PERU Y APEC	52
F	ELICITACIONES.....	53
M	MISCELANEAS.....	54
	ORIGEN DE LAS FRASES Y REFRANES	54
	DE CHIRIPA.....	54
	ABURRIRSE COMO UNA OSTRAS	54

ANDA A FREIR ESPARRAGOS.....	55
HABLAR HASTA POR LOS CODOS.....	55
DATOS CURIOSOS DEL COLEGIO.....	56
COLABORADOR CON MÁS AÑOS DE SERVICIOS.....	56
TRES GENERACIONES.....	56
EXALUMNOS PROFESORES.....	56
HIMNO ESPINOSINO.....	56
INSIGNIA.....	57
LOGO.....	57
N UESTRO RIMAC.....	58
Alameda de los Descalzos.....	58
Las Estatuas de la Alameda de los Descalzos.....	60
Las Estatuas y los signos del zodiaco.....	60
D ESAFÍOS.....	66
Razonamiento.....	66
Adivinanzas para niños.....	67
R ESPUESTAS DEL NÚMERO ANTERIOR.....	68
Razonamiento.....	68
Para niños.....	68

