

The cover features a collage of images. On the left, a painting of the Virgin Mary in a white and blue robe stands next to a stone well with a large red rose. On the right, a photograph of a red and white church facade with two bell towers is shown. The background is a repeating pattern of red roses. The text is overlaid in yellow with black outlines.

DIGITAL **La Voz**

del Espinosino

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

The image shows the interior of a shrine. A central statue of the Virgin Mary is surrounded by flowers and other offerings. The walls are blue and feature religious paintings. The scene is lit with warm, golden light.

**SEGUNDA ETAPA
N° 6
AGOSTO 2024**



Ricardo Bentín 580 Urb. Ventura Rossi / Rimac



719 8343



colegio@espinosa.edu.pe



www.espinosa.edu.pe



<https://heyzine.com/flip-book/5df3d5526f.html>
(Número anterior / Julio 2024)

Hemos concluido el primer semestre del año 2024 y, a la espera de los resultados académicos obtenidos por nuestros alumnos, queremos mostrar la situación económica de nuestra Institución que como se podrá apreciar en los datos y cuadros que se mostrarán a continuación, se encuentra en una situación muy delicada.

Como todos sabemos, los ÚNICOS INGRESOS CON LOS QUE CUENTAN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS SON LAS PENSIONES DE ENSEÑANZA.

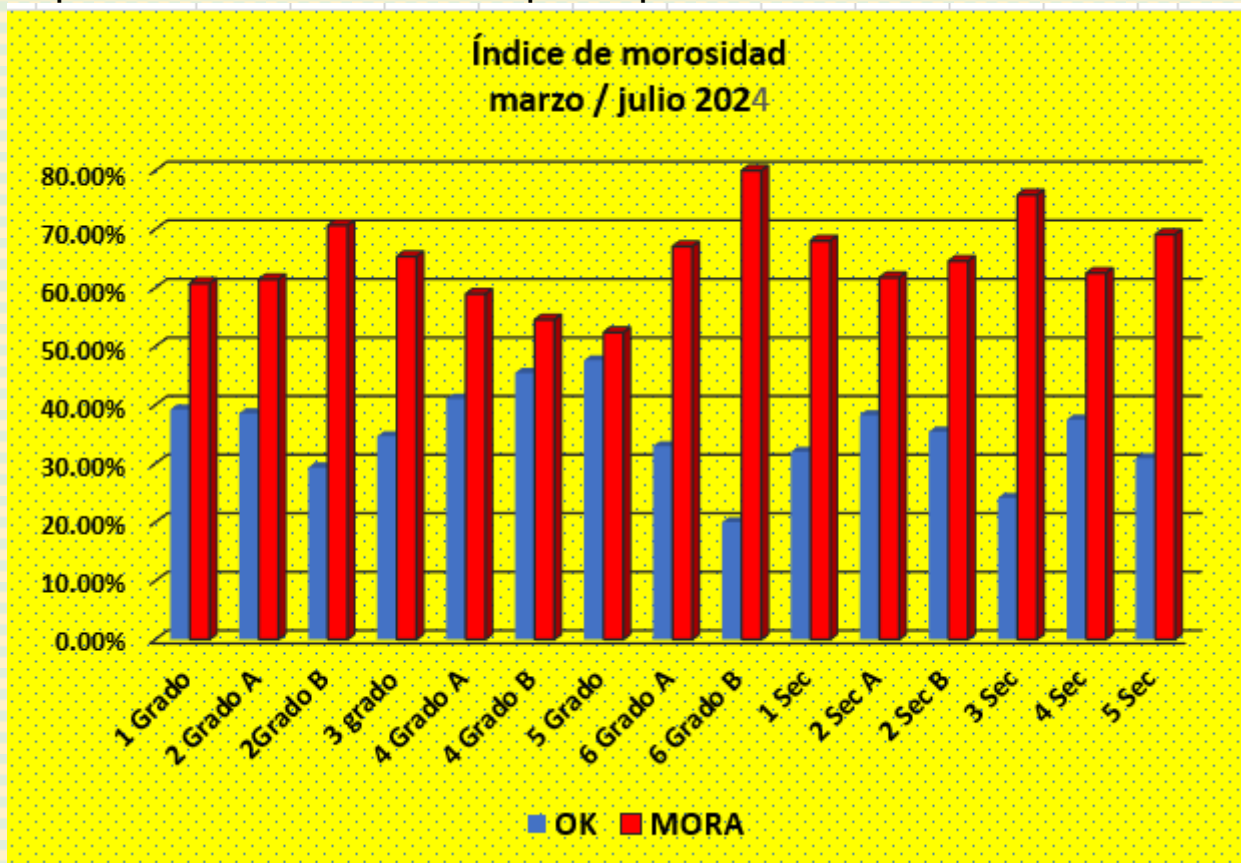
Sin embargo, el pago cada vez con más días de atraso de estas obligaciones, hace que nuestro colegio se vea en dificultades para cumplir con sus compromisos económicos.

Nosotros cumplimos con el pago puntual de remuneraciones y cargas laborales de nuestros colaboradores; todos estos pagos, con muchas dificultades, han sido cubiertos en los plazos establecidos.

De igual manera cumplimos con los pagos de servicios, mantenimiento, licencias y derechos, a instituciones (AFP, ONP, ESSALUD), impuestos, arbitrios y todas las obligaciones para un buen funcionamiento administrativo y pedagógico.

Pero, los ingresos que estamos recibiendo no son los adecuados por los altos índices de morosidad. Los ingresos que recibimos en los diferentes meses son cada vez menores.

La morosidad en el pago de las pensiones en algunos casos bordea el 80%, como podemos ver en el cuadro que se presenta:



El colegio todavía está cumpliendo con sus obligaciones, pero, el ritmo creciente de la morosidad hará que, en un futuro quizá no muy lejano, el cumplimiento de esas obligaciones se retrase o, en casos extremos tengan que reprogramarse, con las multas, intereses y moras que ello produce.

Otro problema grave que nos aqueja es que, debido a la permisividad del sistema impuesto por las autoridades de educación, a la fecha tengamos 218 pensiones no canceladas, según el detalle adjunto:

	marzo	abril	mayo	junio	julio
1 Grado	0	1	1	1	5
2 Grado A	0	0	1	2	5
2 Grado B	0	0	0	1	3
3 grado	0	1	1	2	5
4 Grado A	1	1	1	4	7
4 Grado B	1	1	1	1	5
5 Grado	1	3	4	4	6
6 Grado A	1	3	3	4	7
6 Grado B	1	2	2	7	7
1 Sec	2	4	4	8	11
2 Sec A	1	2	2	3	6
2 Sec B	0	0	4	4	7
3 Sec	0	0	0	4	13
4 Sec	1	2	2	6	11
5 Sec	1	1	1	4	7
TOTAL	10	21	27	55	105
TOTAL GENERAL	218				

El perjuicio que causa este NO PAGO de pensiones es muy grande y hacen que nuestra economía se vea debilitada y los presupuestos diseñados a inicios de año deban ser modificados y adecuados a la realidad actual.

Nos impide realizar mejoras o reparaciones de urgente atención. Hacen que tengamos que postergar las capacitaciones y nivelaciones al personal programadas a principios de año.

Es por eso que se invoca a los padres y/o apoderados a que hagan todos los esfuerzos posibles para solucionar estos problemas de morosidad y la falta de pago de pensiones que hacen que el futuro del colegio Enrique N. Espinosa, se vea comprometido

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”

Pero también la puntualidad es una actitud de RESPETO HACIA EL TIEMPO DE LOS DEMÁS.

Pero, ¿somos puntuales?, hasta hace algún tiempo cuando se hacía una cita se decía “a las 2:00 “hora inglesa”, esto quería decir hora exacta, haciendo alusión a la puntualidad.

En nuestro país parece ser que la impuntualidad es un mal generalizado. El 24 de marzo de 2019 el abogado Sergio Salas escribió en El Peruano lo siguiente: “..No sé en qué momento de nuestra historia las personas comenzaron a subestimar la puntualidad. Hoy en día, los novios hacen la invitación a su boda 30 minutos antes de la hora en que realmente se llevará a cabo la ceremonia porque saben que de lo contrario los invitados llegarán tarde. Cuando los amigos se citan en un café, alguno llegará 10 minutos retrasado. Quien vive en Lima usará, sin duda, el pretexto del tráfico, pero la verdad es que no hay pretexto que valga.

Muchos dicen que el colegio debe ejercitar los valores cívicos. En mi época de estudiante, la entrada al colegio era hasta las 7:50 am y a las 8 am ya estábamos en las aulas. Éramos puntuales. Por consiguiente, parecería que la impuntualidad nos sorprende en nuestra vida adulta.

En el colmo de la desfachatez, recuerdo a un expresidente, que en pleno ejercicio de su cargo pretendió justificar su tardanza inventando la famosa “hora Cabana”. Recuerdo que mi abuelo renegaba con esta frase y decía, “¿qué culpa tienen los pobladores de Cabana (Áncash) de la tardanza del presidente?..”

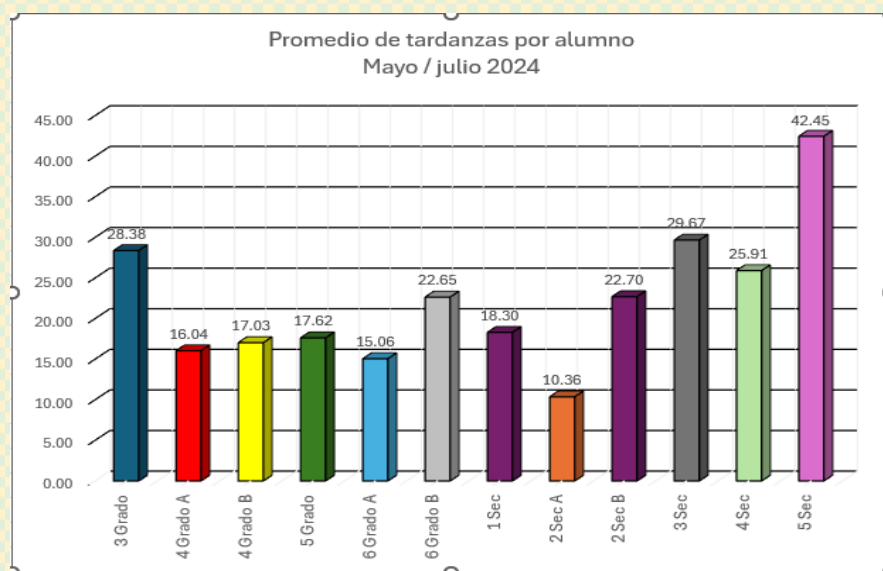
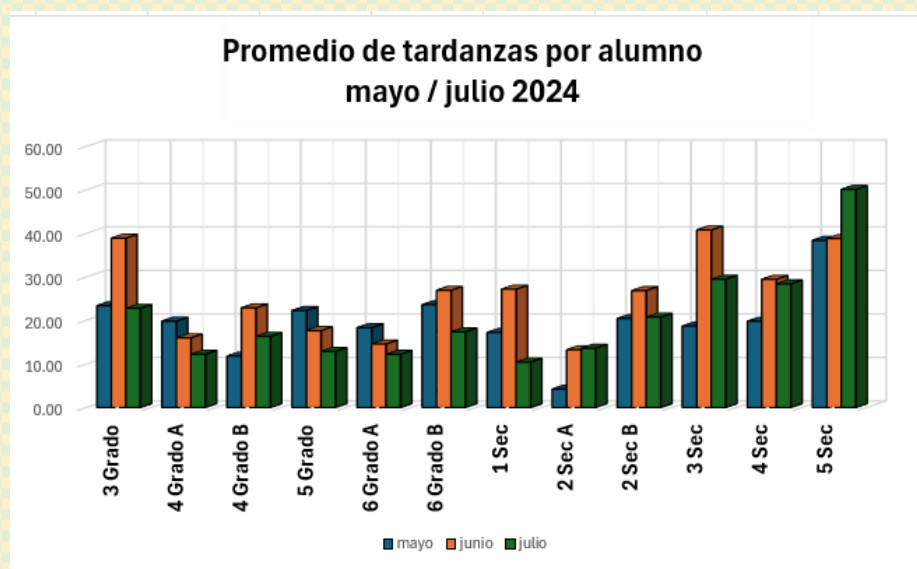
En nuestro colegio queremos combatir y derrotar a la impuntualidad y darle a la puntualidad su importancia como actitud de respeto.

¿Qué pasa si se llega tarde a una entrevista de trabajo?; ¿qué sucede si se llega tarde a trabajar tres días seguidos?; ¿Qué sucede si se tiene cita para un examen médico urgente a una hora determinada y se llega 20 minutos después de la hora?; ¿Qué pasa si se llega con minutos de retraso para abordar un avión o un bus?; ¿Qué sucede si se llega 1 minuto después de que se cierran las puertas para rendir un examen de admisión a una universidad?; así como esas, muchas preguntas parecidas nos hacen reflexionar sobre el valor de la puntualidad.

En nuestro colegio nos molesta ver los lunes a la Escolta con 5 elementos pues, el sexto no llegó puntual; es incorrecto volver a abrir la puerta después de la oración de los días de formación y hora cívica, para que ingresen los “muchos” alumnos que llegaron después de la hora de entrada.

Es desagradable ver ingresar alumnos 10, 20, 30 minutos y hasta más después que se cerraron las puertas a la hora de ingreso al colegio.

Es alarmante comprobar la cada vez más alta tendencia a la impuntualidad de muchos de nuestros alumnos. Hemos tenido oportunidad de revisar algunos cuadros estadísticos que nos muestran una preocupante realidad:



Debemos todos alumnos, profesores, psicóloga, auxiliares, personal administrativo y sobre todo Padres de Familia buscar soluciones para acabar con este preocupante y terrible problema.

¡No más impuntualidad!

NOVEDADES

Desde el presente número estamos realizando cambios en nuestra revista. Se han introducido videos y juegos interactivos para que nuestras publicaciones sean más dinámicas y divertidas,

En la página 56 se puede apreciar el cuento “Sueño cumplido” aportado por el profesor José Luis Infantes Espinosa; y en la página 57 el cuento “ratón del campo y ratón de la ciudad”.

En las páginas 61 y 62 se han integrado algunas actividades interactivas.

Esperamos seguir contando con la colaboración del personal de nuestra Institución y seguimos invitando a los Padres de Familia que se sumen al equipo editorial de la revista,

NÚMEROS ANTERIORES

MARZO



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

ABRIL



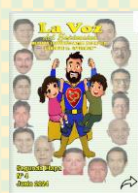
<https://heyzine.com/flip-book/9a8a33b46d.html>

MAYO



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

JUNIO



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

JULIO



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

- El viernes 26 de julio nuestro colegio celebró las Fiestas Patrias con un compartir patriótico por secciones.
Ese día, nuestros alumnos, desde primer grado de primaria hasta quinto año de secundaria, expusieron sobre las diferentes regiones de nuestro país, demostrando grandes conocimientos y seguridad en sus exposiciones.
También presentaron danzas, trajes típicos, mapas, adornos y exquisitos platos de las regiones que les tocó exponer.
- A partir del 27 de julio, nuestros alumnos tuvieron un merecido descanso por vacaciones de medio año.
Mientras tanto, la Directora, los Coordinadores, Profesores, Psicólogas y Auxiliares estuvieron en reuniones constantes para preparar los programas y herramientas necesarios para el segundo semestre del año.
- El lunes 12 de agosto regresaron nuestros alumnos para comenzar el tercer bimestre del año escolar 2024.
Durante la formación, atendieron las palabras de la Directora Doctora Liliana Aldazábal Melgar, quien los exhortó a redoblar esfuerzos, de manera que al finalizar el año podamos decir que se cumplieron con todos los objetivos trazados y que los estudiantes lograron obtener los conocimientos necesarios en cada nivel.
- El tercer domingo de agosto se celebra en el Perú “el Día del Niño”. Es una celebración especial en muchos países del mundo que trata de resaltar la importancia de los niños y niñas en la sociedad. Esta festividad busca promover el bienestar y los derechos de la infancia, así como reconocer su valiosa contribución para construir un futuro mejor.
Este año se celebra el domingo 18 de agosto.
- El lunes 19 de agosto conmemorando el “Día del Niño”, nuestras profesoras de primaria, con las psicólogas y auxiliares, agasajaron a nuestros niños de ese nivel con música, bailes, dulces, regalos y mucha alegría. Gracias “misses” por su cariño hacia nuestros niños.
- El sábado 31 de agosto se llevará cabo la 22 Edición del festival folklórico FESTIDANZA ESPINOSINA en las instalaciones del Auditorio del colegio Nuestra Señora de la Consolación.
Hemos podido apreciar en los últimos días a los alumnos de primaria y secundaria en continuos ensayos bajo la supervisión de sus profesoras Kathleen Ruiz y Kenia Solís, por lo que creemos que nuestra Festidanza volverá ser exitosa.



Licenciado Jorge Luis Luza García
Profesor de Taekwon-Do

ESCUELA DE TAEKWON-DO IN-NAE

La historia de la Escuela de Taekwon-Do IN-NAE, está ligada a la historia de nuestro colegio.

El Profesor Jorge Luza inició su relación con el Colegio Enrique N. Espinosa, en el verano del 2015, cuando se daban los talleres deportivos vacacionales para la comunidad, los sábados en la mañana. Paralelamente, durante el mismo año 2015, el Profesor Jorge Luza, siendo cinturón negro II DAN, creó la Escuela de Taekwon-Do In-Nae ubicada en el Centro de Lima. El nombre de la escuela significa perseverancia, luchar por nuestros objetivos.

Si desglosamos la palabra In-Nae:

- IN: Significa visión interior, propósito, ver desde adentro.
- NAE: Significa poder de realización, resolución, ejecución del objetivo.

El logo de la Escuela In-Nae, lleva dos colores, color azul arriba, significando el cielo, la meta o propósito, que siempre está en el camino vertical (Hacia Dios), y el color verde, abajo, significa la naturaleza o el planeta tierra donde estamos, la parte horizontal de la vida.



Después de la pandemia, el Profesor Jorge Luza, alcanzó el grado de cinturón Negro IV DAN ITF y regresó a trabajar en nuestro Colegio Enrique Espinosa, como profesor de Taekwon-Do, incluyendo el arte marcial como parte de la currícula escolar.

Los resultados obtenidos hasta el momento son bastante alentadores ya que a la fecha varios de nuestros alumnos han logrado ascender de grado logrando los siguientes cinturones:

Yelene Araujo	Cinturón Rojo	Diego Huaynalaya	Cinturón verde punta azul
Dominick Marcos	Cinturón verde	Jorge Fabian Pérez	Cinturón amarillo
Dakota Guarniz	Cinturón amarillo	Danilo Reategui	Cinturón amarillo
Thiago Reategui	Cinturón amarillo	Caleb Yzarnotegui	Cinturón amarillo
Valente Nazario	Cinturón amarillo	Natsumi Nizama	Cinturón blanco punta amarilla
Dago Paredes	Cinturón blanco	Jeshua Mendoza	Cinturón blanco punta amarilla
Fernando Galán	Cinturón blanco	Luciana Moreno	Cinturón blanco
Maryhorie Guevara	Cinturón blanco		

Muchos de ellos, han logrado escalar de cinturón y anhelan llegar al cinturón negro, el mismo que estamos seguros que en un tiempo prudente lo lograrán.

La Escuela se sigue expandiendo, actualmente cuenta con tres sedes en: Lima Centro, Magdalena del Mar y Jesús María, con el único objetivo de difundir un arte marcial y construir un mundo de amor y de paz.

La idea de festejar el “Día del Niño” surgió el 20 de noviembre de 1959, cuando la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) tuvo una reunión en Ginebra, Suiza, en la que decidió reafirmar los derechos de los niños universalmente.

Esta celebración se pensó por los tristes y trágicos días de la Primera Guerra Mundial, que se extendió desde 1914 hasta 1918, donde hubo una cantidad innumerable de víctimas infantiles, entre huérfanos y refugiados de guerra, situación que clamaba por atención y protección para los más vulnerables

El objetivo del Día Universal del Niño es llamar la atención sobre la situación de los niños y niñas más desfavorecidos, dar a conocer los derechos de la infancia y concienciar a las personas de la importancia de trabajar día a día por su bienestar y desarrollo. Recordar a las personas que los niños son el colectivo más vulnerable y, por tanto, que más sufre las crisis y los problemas del mundo.



El Estado es responsable de garantizar y velar por la igualdad y cumplimiento de los derechos fundamentales de la niña y del niño de acuerdo con lo estipulado en la Constitución Política del Perú, a través de los Órganos de Gobierno y demás instituciones públicas y

privadas, en todos sus niveles y las entidades territoriales autónomas.

La sociedad en general debe dar cumplimiento a los derechos de las niñas y los niños, con el fin de crear conciencia social y la cultura del buen trato sobre las necesidades y cuidados específicos que requieran.

Día del niño en diversos países el mundo:

Argentina: Tercer domingo de agosto	Bolivia: 12 de abril	Brasil: 12 de octubre
Venezuela: Tercer domingo de julio	Chile: 6 de agosto	Ecuador: 1 de junio
EE UU: Segundo domingo de julio	Cuba: 1 de junio	España: 15 de abril
Uruguay: Segundo domingo de agosto	México: 30 de abril	Colombia: Último sábado de abril
El Salvador: 1 de octubre	Paraguay: 16 de agosto	Costa Rica: 9 de septiembre
Panamá: Tercer domingo de julio	Nicaragua: 1 de junio	

BATALLA DE JUNIN

El martes 6 de agosto se celebró en todo el Perú el Bicentenario de la Batalla de Junín que se desarrolló el viernes 6 de agosto de 1824 y significó dar uno de los pasos finales para conseguir nuestra liberación del yugo español.

La proclamación de la independencia del Perú fue solo el primer paso de muchos en un arduo camino por conseguir la completa independencia. Aunque el acto simbolizó un importante avance en la lucha contra el dominio colonial español, la realidad es que gran parte del territorio peruano seguía bajo control de las tropas realistas.

La batalla de Junín se desarrolló el 6 de agosto de 1824 y fue liderada por Simón Bolívar. En ella, las fuerzas patriotas debilitaron a los realistas y allanaron el camino hacia la victoria. Este triunfo elevó la moral de las tropas patriotas y aceleró el proceso hacia la independencia definitiva de las colonias españolas en el Cono Sur. Simón Bolívar, quien lideraba las fuerzas patriotas, entendía la necesidad de una campaña militar decisiva para asegurar la independencia. Los patriotas eran conscientes de que ningún país americano podía ser realmente libre y soberano si se mantenía el ejército realista en el continente.

Lo peculiar de esta batalla es que no se utilizó armas de fuego. El ejército de Bolívar subió a la sierra central y se encontró con las tropas del General Realista Canterac, en los alrededores del lago Junín. El Ejército del Rey estaba retrocediendo y sus infantes caminaban adelante. Mientras que los patriotas avanzaban y sus caballos trataban de alcanzar al enemigo. En la tarde del 06 de junio, ambas caballerías fueron al choque.

La contienda comenzó con una ventaja inicial para la tropa realista, quienes lograron desorganizar las filas de los patriotas. El Ejército español inició el ataque arrollando a los patriotas, cuyo jefe el General Argentino Mariano Necochea, cayó herido e incluso fue hecho prisionero.

Los escuadrones patriotas «Húsares de Colombia» y «Granaderos a Caballo» fueron arrollados por el ataque enemigo y comenzaron a retroceder. Solo resistió el regimiento «Granaderos de Colombia», que con sus largas lanzas pudo contener el ataque enemigo. Al darse cuenta de que el grueso de la caballería patriota se replegaba, Bolívar se apresuró a reunir a los jinetes dispersos y ordenó a la infantería que acelerara la marcha.



Al advertir que los realistas presentaban un flanco expuesto a su izquierda, el mayor peruano José Andrés Rázuri se presentó ante su comandante, el teniente coronel Isidoro Suárez, y le comunicó una supuesta orden de Bolívar de cargar a la caballería enemiga. Suárez ordenó un ataque sable en mano que tomó por sorpresa a los realistas, que detuvieron su avance. Esta circunstancia fue aprovechada por el grueso de la caballería patriota para regresar y envolver al enemigo.

Los “Húsares del Perú” cargaron contra las fuerzas realistas desde una posición inesperada, rompieron su formación y sembraron el caos en sus filas.

Esta acción resultó en un cambio trascendental en el curso de la batalla y aseguró una victoria decisiva para la consolidación de la independencia. El resultado de esta falsa orden fue el de un éxito contundente para el ejército independentista, cuyo impacto estratégico fue enorme. Por esta notable acción, Simón Bolívar, cambió el nombre al Regimiento Húsares del Perú por el de Regimiento Húsares de Junín.

La batalla de Junín preparó a los patriotas para el enfrentamiento final en Ayacucho. Consolidó, asimismo, la alianza entre los ejércitos libertadores. Este triunfo, clave para la independencia de Perú, contribuyó de manera decisiva a la liberación de otras regiones sudamericanas aún bajo control español.



Coronel José Andrés Rázuri

José Andrés Rázuri, una audaz “desobediencia”

(<https://elperuano.pe/noticia/82193-jose-andres-razuri-una-audaz-desobediencia>)

José Andrés Rázuri Esteves nació el 28 de septiembre de 1791 en San Pedro de Lloc. Cuando los aires independentistas soplaron con fuerza, Rázuri no dudó en unirse a la Expedición Libertadora de don José de San Martín. Por instrucciones de Simón Bolívar, José Andrés Rázuri contribuyó a reclutar e instruir al Regimiento Húsares del Perú, que junto con el resto del ejército patriota partió a la sierra central en busca de las tropas realistas.

Rázuri, como ayudante del primer escuadrón de los Húsares del Perú que se encontraba esperando en la retaguardia, recibió la orden del coronel Isidoro Suárez de pedir instrucciones al general La Mar. El mayor Rázuri se desplazó con su caballo a toda prisa a la posición del Estado Mayor ubicado en una loma desde donde se podía ver todo el campo de batalla.

Rázuri pidió instrucciones para su escuadrón al general La Mar. El general le respondió: – “Diga usted al comandante Suárez que salve a su escuadrón como pueda”.

Cuando llegó al sitio donde le esperaba Suárez, Rázuri le dijo: - “Mi comandante, el general La Mar ordena que cargue usted de todos modos”. Y mirando el campo de batalla, Rázuri se lanzó al ataque. El coronel Suárez al ver el ímpetu de Rázuri, ordenó el ataque a los realistas que no esperaron semejante respuesta.

El triunfo que parecía esquivo a las tropas independentistas se hizo realidad con la retirada definitiva de las tropas españolas del campo de batalla.

1. HACER DEPORTE CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

El deporte es uno de los pilares de los estilos de vida saludables. Si cree que no tiene tiempo o que su forma física no es la adecuada, no se preocupe. El deporte está al alcance de cualquiera. Practicar diariamente una actividad física moderada y a largo plazo, como puede ser caminar a buen ritmo durante 30 minutos, tiene numerosos beneficios para la salud.

Es difícil ignorar los beneficios para la salud de hacer ejercicio y actividad física con regularidad. El ejercicio beneficia a todos, independientemente de su edad, sexo o capacidad física.

Razones para hacer ejercicios:

- Ayuda a controlar el peso

En el Perú el 35,5% de la población de 15 y más años de edad padece de sobrepeso. Este problema de salud está presente en el 35,8% de mujeres y el 35,2% de hombres.

El exceso de peso es responsable, en gran medida, del incremento de la mortalidad por enfermedad cardíaca hipertensiva, seguido de muerte por diabetes mellitus y por enfermedad renal crónica y ciertos tipos de cáncer.

Alcanzar y mantener un peso saludable puede ser un desafío, pero tener un estilo de vida saludable, incluyendo patrones de alimentación sanos y hacer actividad física regular; puede ayudarle a perder peso. También puede reducir la probabilidad de desarrollar problemas de salud relacionados con el peso.



- Contribuye a controlar el nivel de azúcar en sangre y reduce el riesgo de enfermedades coronarias.

Mantenerse activo aumenta el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés), el colesterol "bueno", y reduce los triglicéridos, que no son saludables. Esta combinación mantiene el flujo sanguíneo, lo que reduce el riesgo para enfermedades cardiovasculares.



El ejercicio regular ayuda a prevenir o controlar muchos problemas de salud y preocupaciones, incluidos:

- ✓ Accidente cerebrovascular.
- ✓ Síndrome metabólico.
- ✓ Presión arterial alta.

- ✓ Diabetes tipo 2.
- ✓ Depresión.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Muchos tipos de cáncer.
- ✓ Artritis.
- ✓ Caídas.

También puede ayudar a mejorar la función cognitiva y contribuye a reducir el riesgo de muerte por todas las causas

- Favorece la calidad del sueño.

En definitiva, el sueño es un indicador de salud; una cantidad suficiente, así como una calidad adecuada, deben ser consideradas indispensables para un estilo de vida saludable, del mismo modo que la realización de actividad física y una adecuada alimentación.

La calidad del sueño no se refiere únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que también incluye un buen funcionamiento diurno (un adecuado nivel de atención para realizar



diferentes

tareas). No se debe hacer ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse, porque se podría tener demasiada energía como para dormir.

- Reduce el riesgo de muerte prematura.

Caminar once minutos al día a buen ritmo (u otra actividad física de intensidad moderada) son suficientes para reducir el riesgo de muerte prematura por causas como enfermedades cardíacas, ictus o ciertos cánceres.



Se sabe bien que la actividad física, particularmente la de intensidad moderada, reduce el riesgo de padecer ambas afecciones, y los Institutos Nacionales de Salud recomiendan a los adultos al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa cada semana.

- Aumenta la autoestima y mejora la depresión.

La actividad física estimula muchas sustancias químicas cerebrales que pueden hacerlo sentir más feliz, más relajado y menos ansioso.

También es posible que se sienta mejor con el aspecto y consigo mismo cuando se hace ejercicio con regularidad, lo que puede aumentar la confianza y mejorar la autoestima.

- ✓ Aprovechar para hacer deporte con pequeños cambios en rutina: por ejemplo, subir escaleras en vez de tomar el ascensor.
- ✓ Si se permanece muchas horas sentado, debe levantarse cada 60 minutos y caminar un poco para mantener activos los músculos.
- ✓ Ir aumentando paulatinamente la intensidad del deporte que se practique.
- ✓ Aprende a escuchar al cuerpo, y tratar de no forzarlo.
- ✓ Respirar por la nariz para prevenir el flato.
El flato, también llamado stitch o ETAP (dolor abdominal transitorio durante el ejercicio) es un tipo de dolor abdominal que aparece con el esfuerzo al hacer ejercicio físico intenso; se localiza en la parte superior del abdomen.
- ✓ Elegir un equipo adecuado al deporte que se practique. Un buen calzado es fundamental, así como ropa transpirable.



2. CUIDAR LA HIGIENE CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

El término higiene se deriva del griego *hygieinê* que significa «sano» que, a su vez, se deriva de *Hygíea*, este último es también el nombre que los antiguos griegos le daban a la diosa de la salud.



Todos los días se está en contacto con millones de gérmenes y virus que se encuentran en el medio ambiente, algunos pueden permanecer en el cuerpo, y en algunos casos, enfermarte. Los buenos hábitos de higiene ayudan a cuidar y a valorar el cuerpo, prevenir enfermedades, además también hacen que uno se sienta bien con su apariencia y perciba la limpieza como bienestar .Por

eso es muy importante mantener una buena higiene personal y limpieza del hogar. Algunos consejos básicos son:

- ✓ Lavarse las manos cuando se llegue a casa, antes de comer y cuando se haya estado en contacto con animales.
- ✓ Ducharse diariamente, para controlar los gérmenes que puedan afectar a la piel.

En concreto, es importante que lo hagas tras practicar ejercicio físico, ya que éste favorece la sudoración y el contacto con bacterias presentes en las superficies con las que nuestra piel entra en contacto.

El año 1976 EN EL MUNDO..

A 1976 no se le asignó un nombre, fue bisiestro y el 1 de enero fue jueves. En el calendario Chino se le denominó el Año del Dragón de Madera (el año 2024 también es el Año del Dragón de Madera).

- 3 de enero: en la ONU (Nueva York) entra en vigor el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.
- 12 de enero: Fallece en el Reino Unido, Agatha Christie, escritora británica de novelas de misterio de gran éxito, conocida como la "reina del crimen". Será la madre del personaje literario Hércules Poirot
- El 21 de enero, el avión supersónico Concorde comienza sus vuelos comerciales de línea regular.
- El 2 de febrero en el Palacio de los Papas, en Aviñón (Francia), robo de 119 cuadros de la última época de Pablo Picasso.
- 4 de febrero: un terremoto de 7,5 grados deja en Guatemala un saldo de 23 000 muertos.
- El 22 de febrero, el gobierno estadounidense reconoce haber realizado, entre 1945 y 1947, experimentos con humanos para estudiar el efecto de las radiaciones ionizantes en quienes fabrican bombas atómicas.
- El 27 de febrero, en el Sahara Occidental, el Frente Polisario proclama la República Árabe Saharaui Democrática.
- 1 de marzo: frente a Noruega se hunde la plataforma petrolífera Deep Sea Driller y mueren seis personas.
- El 23 de marzo entra en vigor el "Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos" adoptado por la Asamblea General de las Naciones Unidas mediante la Resolución 2200A (XXI), de 16 de diciembre de 1966, que incorpora casi todos los instrumentos internacionales de derechos humanos proclamados en la Declaración Universal de Derechos Humanos del año 1948.
- 24 de marzo en Argentina, un golpe de Estado derroca a Isabel Martínez de Perón e instaura un régimen militar hasta 1983, que dejaría una cifra de 30 000 desapariciones y una guerra perdida: la guerra de las Malvinas.
- El 29 de marzo en Argentina, cinco días después del golpe de Estado que dio inicio al Proceso de Reorganización Nacional, el teniente general Jorge Rafael Videla asume oficialmente como presidente de facto
- El 1 de abril: Steve Jobs, Steve Wozniak y Ronald Wayne fundan Apple, empresa multinacional estadounidense con sede en California, diseñadora y fabricante de equipos electrónicos y de software.
- El 30 de abril: en Barcelona se estrena la película El gran dictador, de Charles Chaplin, realizada en 1940 como una sátira contra el dictador Adolf Hitler, y prohibida por el dictador Francisco Franco durante 36 años
- El 6 de mayo, en la región italiana del Friuli sucede un fuerte terremoto.

- El 24 de mayo, entre Londres y Washington D. C. comienza el servicio del avión supersónico Concorde
- El 28 de mayo, Estados Unidos y la Unión Soviética firman un tratado que limita la magnitud de las explosiones nucleares subterráneas para usos pacíficos.
- 29 de mayo: dos terremotos de 7.0 y 6.9 grados sacuden la provincia china de Yunnan matando a 98 personas
- El 5 de junio de 1976, en Idaho (Estados Unidos), colapsa la Represa de Teton, matando a 11 personas.
- El 16 de junio se producen los disturbios de Soweto (Sudáfrica), realizados por jóvenes de raza negra contra las autoridades sudafricanas con el fin de oponerse a las políticas educativas instauradas por el gobierno del Partido Nacional durante el régimen del apartheid. Al final del día, el Gobierno sudafricano había matado a 566 niños y uno de los primeros de los cuales fue Héctor Pieterse.
- 24 de junio: la Asamblea Nacional de Vietnam anuncia la reunificación de Vietnam del Norte y del Sur, con capital en Hanói.
- El 26 de junio, en la provincia indonesia de Papúa, se registra un terremoto de 7,1 grados que deja 422 muertos y miles de desaparecidos
- 4 de julio: en el aeropuerto de Entebbe, cerca de Kampala (Uganda), las Fuerzas de Defensa de Israel realizan la Operación Entebbe, donde matan a cuatro terroristas palestinos que mantenían a 105 rehenes israelíes.
- 17 de julio: con la presencia de 92 países y 6.189 deportistas, se inauguran en Montreal (Canadá) las XVIII Olimpiadas de la Era Moderna. Se clausurarán el 1 de agosto
- 24 de julio: en la localidad italiana de Seveso (cerca de Milán) se escapa una nube de gas letal cargada de dioxinas, procedente del complejo químico de ICMESA. Los 15 000 habitantes de la localidad tuvieron que ser evacuados con graves lesiones cutáneas.
- 28 de julio: se registra un devastador terremoto de 7,6 grados en la ciudad china de Tangshan que deja un saldo de 242.000 muertos, pudiendo ser hasta 655.000. Es el segundo terremoto más mortífero de la historia, siendo el primero el terremoto de Shaanxi de 1556 que dejó 830.000 muertos.
- 15 de agosto: el Vuelo 011 de SAETA que volaba de Quito a Cuenca (en Ecuador) desaparece misteriosamente en el trayecto. Después de más de 25 años se supo que colisionó con el Volcán Chimborazo, matando a sus 59 ocupantes.
- Del 16 al 23 de agosto, tres terremotos de 7.0, 6.6 y 6.7 grados respectivamente, sacuden los condados chinos de Songpan y Pingwu matando a 800 personas.
- 7 de agosto: en el golfo de Moro, cerca de Filipinas, se registra un fuerte terremoto de 8,0 grados y un devastador tsunami con olas de hasta 9 metros que dejan un saldo de 8.000 muertos y 10.000 heridos.

- El 3 de septiembre, tras casi un año de viaje, la nave espacial "Viking 2" de la NASA aterriza en Marte y comienza a transmitir información sobre el planeta, su atmósfera y su suelo, así como fotografías en color de su superficie rocosa.
- 9 de septiembre: fallece el político, poeta, escritor, filósofo y bibliotecario chino Mao Zedong.
- 24 de septiembre: el astrónomo soviético Nikolai Stepanovich Chernykh descubre el asteroide n.º 3158, Anga.
- 30 de septiembre: el huracán Liza azota la capital de Baja California Sur en México, veinte colonias son borradas literalmente del mapa con una suma extraoficial de 2000 muertos.
- 6 de octubre: en Bangkok (Tailandia), los estudiantes de la Universidad de Thammasat realizan una jornada de protesta contra el retorno del dictador Thanom. Una coalición de paramilitares de derechas y fuerzas gubernamentales asesinan a más de 100 estudiantes (Masacre de la Universidad de Thammasat).
- El 11 de octubre, se produce el final oficial de la Revolución Cultural China pocas semanas después de la muerte de Mao. El sucesor de Mao, Hua Guofeng ordena el arresto de la denominada Banda de los Cuatro, formada por la viuda de Mao y tres colaboradores de ésta. Se les acusará de actividades contra el Partido. Jiang Qing y Zhang Chunqiao no admitirán los cargos y serán condenados por ello a la pena de muerte, mientras que Yao Wenyuan y Wang Hongwen mostrarán su arrepentimiento, por lo que su condena será de 20 años de cárcel. Posteriormente las condenas a muerte serán conmutadas y con el tiempo los cuatro serán puestos en libertad
- El 12 de octubre, en la Ciudad de México, se inaugura la nueva Basílica de Guadalupe en las faldas del cerro del Tepeyac. La tilma de la Virgen se traslada hasta su emplazamiento actual y la antigua basílica cierra por 24 años.
- El 2 de noviembre, en las elecciones presidenciales norteamericanas, Jimmy Carter vence a Gerald Ford, sucesor del dimitido Nixon por el escándalo Watergate.
- 2 de noviembre: se inventa Ethernet.
- El 24 de noviembre, en Turquía mueren 60.000 personas a causa de un terremoto
- El 1 de diciembre, Angola se une a las Naciones Unidas.
- 4 de diciembre: en la República Centroafricana, Jean Bédel Bokassa se autoproclama «emperador», iniciando el Imperio Centroafricano.
- El 29 de diciembre, en Chile, Luis Werner descubre el yacimiento arqueológico de Monte Verde.

En el Perú A 1976 se le llamó "Año de la Producción".

- El 18 de enero, los restos del escritor e insigne indigenista peruano José María Arguedas, fueron exhumados en el cementerio "El Ángel" y trasladados a una

tumba bajo tierra del mismo camposanto. El acto estuvo acompañado por las danzas y canciones de dos conjuntos folklóricos.

- El 12 de febrero, se creó Editora Perú, casa editora del Diario El Peruano y de la Agencia de Noticias Andina.
- El 12 de febrero, una riña acaba con la amistad de los Nobel de Literatura Mario Vargas Llosa y Gabriel García Márquez.
- El 24 de marzo, murió Luis Miró Quesada periodista y Director de El Comercio. Gran impulsor de campañas en defensa de la libertad de prensa y de causas patrióticas.
- El 11 de abril, fallece en Lima Rosalía de Lavalle fundadora de la clínica Hogar de la Madre, creada con el fin social que la atención de la paciente de precaria situación económica sea subvencionada por la atención de una de clínica local y que sean atendidas en un ambiente de confort, inaugurándose en el año 1955 la Clínica Mater Admirabilis.
- El 11 de mayo, se crea la Provincia de Huaral al norte del Departamento de Lima.
- El 25 de noviembre, el presidente Francisco Morales Bermúdez puso oficialmente en operación el Complejo Minero Metalúrgico de Cuajone, que marca una nueva era en la minería peruana.
- El 1 de junio de 1976, ante la agudización de los problemas sociales el gobierno de Morales Bermúdez decreta el estado de emergencia en todo el territorio nacional con toques de queda rígidos. Esta medida duraría un año entero para luego ser aplicada de forma sectorial
- Entre el 3 y el 11 de agosto de desarrollaron los juegos Paralímpicos en Montreal Canadá, el Perú obtuvo la medalla de oro Individual en Tenis de Mesa con Teresa Chiappo; la misma Teresa Chiappo obtuvo medalla de bronce en Jabalina y José Gonzáles también medalla de bronce en natación 100 metros espalda.
- El 26 de septiembre, el Club Coronel Bolognesi de Tacna se coronó campeón de la novena edición de la Copa Perú, obteniendo su ascenso a primera división (hoy Liga 1) para el año 1977.
- A fines del año, el equipo Unión Huaral se convirtió en el primer campeón provinciano del fútbol peruano de primera división. Subcampeón fue el Sport Boys del Callao y tercero el Juan Aurich de Chiclayo.

En nuestro colegio.

- En 1976, nuestra población escolar siguió creciendo así como también nuestra plana docente que estuvo integrada por: Berta Espinosa Balaguer, José Infantes Piedra, Jerí Gloria Ramón Ruffner (actual y primera rectora de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos), Rosa Infantes Espinosa, Benjamín Infantes Espinosa y a ellos se sumó Ximena Lozano Cid.
Y la historia continúa

Señorita Rosa Luz Ancajima Zapata

Es la incorporación más reciente en nuestro equipo de trabajo pues ingresó a nuestra institución en mayo de este año.

Miss Rosita como le dicen los alumnos y sus compañeros de trabajo, es estudiante de Psicología.

Colabora con el departamento de Psicología del colegio y las secciones de primer y segundo grado de primaria. Ha estudiado inglés, Computación y en la actualidad estudia la carrera de Psicología en la Universidad Particular César Vallejo.

Se caracteriza por su buen trato, sus deseos de aprender, puntualidad y responsabilidad.

Tiene una experiencia laboral previa de 15 años.



Profesor Jorge Arturo López Berrospi

Ingresó a trabajar en el colegio Enrique N. Espinosa el 01 de marzo de 2023, siendo este 2024 su segundo año con nosotros.

Es licenciado en Pedagogía y Humanidades por la Universidad Nacional del Centro del Perú.

También es Licenciado para enseñar Religión por la Diócesis de Carabayllo / Oficina Diocesana de Educación Católica.

El profesor López este año tiene a su cargo las disciplinas de Religión y Ciencias Sociales.

También, por segundo año consecutivo, se encarga de la preparación de nuestros alumnos que van a recibir la Primera Comunión en el presente año.



Auxiliar Claudina Figueroa Ayala

Ingresó a trabajar en el colegio el 01 de febrero de 2023, siendo el presente el segundo año que está con nosotros.

Se caracteriza por ser una persona muy diligente y de buen trato, puntual y responsable.

Siempre está dispuesta a atender los requerimientos de maestros, autoridades y alumnos.



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

- 01 de Agosto Día Mundial de la Alegría
- 01 de Agosto Día de la Pachamama
- 02 de Agosto Día Internacional de la Cerveza.
- 07 de Agosto Día mundial de los faros.
- 08 de Agosto Día Internacional del Gato.
- 10 de Agosto Día Mundial del León.
- 13 de Agosto día del Zurdo.
- 17 de Agosto Día Mundial del Peatón.
- 20 de Agosto Día Mundial del mosquito.
- 29 de Agosto Día Mundial del Videojuego.

En Agosto recordamos la Batalla de Junín, el Día Mundial del Folclore, el Día de la Defensa Nacional, la Reincorporación de Tacna al Seno de la Patria y el Día de Santa Rosa.

DÍA DE LA SOBRECAPACIDAD DE LA TIERRA

El 01 de Agosto No es una celebración, es una alerta; está dedicado a tomar conciencia sobre la Sobrecapacidad de la Tierra.

El día de sobrecapacidad de la tierra es el momento del año en el que la humanidad consume todos los recursos que el planeta puede generar en un año. En 2024, este día ha tenido lugar el 01 de agosto, más o menos parecido al año pasado, que tuvo lugar el 02 de agosto.

La sobrecapacidad se produce cuando el consumo es mayor que los recursos disponibles. Es decir, que a partir de este día estamos teniendo un déficit ecológico. No solo estamos consumiendo nuestro capital natural anual antes de tiempo, sino que estamos tomando recursos del futuro para cubrir el presente.

La causa principal es la presión que ejerce la humanidad sobre la Tierra. Detrás de este abuso de los recursos se encuentran la deforestación, la sobrepesca, la sobreexplotación agrícola y otras muchas actividades que dependen de las personas. Por lo que, adelantar o retrasar esa fecha está en nuestras manos.

BICENTENARIO DE LA BATALLA DE JUNIN

El 06 de Agosto se conmemoran doscientos años de la épica Batalla de Junín donde el conjunto de fuerzas peruanas y de varios países de Sudamérica se enfrentaron a las tropas españolas con el fin de lograr la ansiada independencia del dominio español.

Al inicio de la batalla se presagiaba la derrota del ejército nacional. Sin embargo, el panorama se tornó en contraataque con la intervención de los Húsares del Perú, al mando de Isidoro Suárez.

Suárez había enviado al mayor José Andrés Rázuri a preguntar al general La Mar que debían hacer; La Mar ordenó la retirada, pero, Rázuri comunicó a Suárez una falsa orden diciendo que debían atacar a los realistas. El resultado: el cambio del curso de la batalla y una victoria crucial para la consolidación de la independencia.

La batalla de Junín duró apenas 45 minutos, en los que se emplearon solamente armas blancas.

Por su hazaña, los Húsares del Perú pasaron a denominarse Húsares de Junín. Según se cuenta al final de la Batalla el General José de La Mar dijo a Rázuri: "Debería usted ser fusilado, pero a usted se le debe la victoria"

Con motivo del establecimiento de la Confederación Perú Boliviana, Santa Cruz lo nombró Comandante General de Piura, cargo que desempeñó con singular acierto hasta 1839.

El 16 de setiembre de 1845, el gobierno del Mariscal Ramón Castilla le concedió el grado de coronel efectivo, como reconocimiento a sus calificados méritos profesionales en bien de la patria que tanto amó.

DÍA MUNDIAL DEL FOLCLORE

El 22 de Agosto se conmemora el Día Mundial del Folclore para realzar el conjunto de costumbres, creencias, artesanías, canciones, y otras cosas



semejantes de carácter tradicional y popular, nuestro país Perú, mantiene sus costumbres y tradiciones que persisten con el correr de los años.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - UNESCO declaró el 22 de agosto de 1960 el "Día Mundial del Folklore" en

reconocimiento al escritor británico William John Thoms, primero en usar el término "folclore" como la expresión auténtica de un pueblo, y que abarca sus tradiciones, leyendas, costumbres, música, danzas, etc.

El término fue creado por la unión de dos voces inglesas: 'folk' (pueblo) y 'lore' (sabiduría) para referirse a las manifestaciones ancestrales de las culturas de todo el mundo.

Nuestro colegio celebra el Día Mundial del Folclore realizando la Festidanza Espinosina.

DÍA DE LA DEFENSA NACIONAL

Cada 27 de agosto, se conmemora el Día de la Defensa Nacional, fecha que se configura como una jornada de carácter cívico, instituida el 20 de enero de 1989 por Ley N ° 25005, en homenaje a la reincorporación de Tacna al territorio nacional.

La Defensa Nacional es el conjunto de principios, normas, procedimientos, técnicas, instrumentos y elementos del Estado, cuya finalidad es garantizar la seguridad nacional, afirmando los derechos fundamentales y el estado constitucional de derecho, en el marco de una gestión pública moderna.

La seguridad nacional implica la soberanía, independencia e integridad territorial, estado de derecho e intereses nacionales; así como la protección de las personas y los derechos humanos.

Los organismos públicos y las personas naturales y jurídicas de nacionalidad peruana, así como las personas naturales y jurídicas extranjeras domiciliadas en el país, están obligadas a participar en la defensa nacional, que son todas las medidas, previsiones y acciones que ejecuta el Estado para la seguridad del país.

REINCORPORACIÓN DE TACNA AL SENO DE LA PATRIA

Este 28 de agosto, el Perú celebra el 95° aniversario de la Reincorporación de Tacna al territorio del Estado Peruano, el cual se concretizó gracias al Tratado de Lima suscrito el 03 de junio de 1929, luego de que permaneciera por casi 50 años bajo el dominio de Chile.

Después de la guerra con Chile, el ejército invasor chileno ocupó Tacna que vivió un extenso cautiverio que se prolongó por casi medio siglo, sin abdicar jamás a



la nacionalidad peruana. El patriotismo de los tacneños resistió las presiones de los usurpadores y tras diversas tratativas diplomáticas que se prolongaron por varios años, Tacna se reincorporó al Perú.

La propuesta oficial para la solución del problema de Tacna y

Arica, provincias cautivas, la ofreció el presidente norteamericano Herbert Hoover el 15 de mayo de 1929, dicho pacto entraría en deliberaciones y fue el punto de partida para la firma del Tratado de Lima. Por este acuerdo, suscrito en la capital peruana el 3 de junio de 1929, los territorios de Tacna y Arica fueron divididos en dos partes: Tacna para el Perú y Arica para Chile.

El historiador peruano Jorge Basadre cuenta que el vínculo entre los peruanos cautivos en Tacna y Arica y el Perú se mantuvo intacto: “El amor al Perú tenía su reducto en los hogares, lo enseñaban las madres como los arrullos de la primera edad”, así lo menciona en una de sus publicaciones.

Tras la noticia del regreso a la Patria, miles de tacneños entusiasmados salieron a las calles a celebrar la reunificación en medio de una gran algarabía y felicidad. Y como dice la letra de la polka "Mi Tacna hermosa", creada por el compositor tacneño Eduardo Pérez Gamboa: “Somos peruanos que te adoramos como una enseña de lealtad y le cantamos a tu bravura y a la hermosura de tu gran ciudad”. En recuerdo a esto los ciudadanos tacneños realizan la Procesión de la Bandera que es una ceremonia cívico militar que se realiza el 28 de agosto de todos los años con la finalidad de conmemorar la fecha en que Tacna se reincorporó al Perú luego del periodo de ocupación chilena bajo el que estuvo por cuarenta y nueve años (1880-1929) como consecuencia de la Guerra del Pacífico.

El hecho que dio origen a la tradición se produjo el 28 de julio de 1901 cuando, aún bajo administración chilena, una asociación civil tacneña obtuvo autorización del país ocupante para hacer bendecir en la iglesia San Ramón la bandera peruana y pasearla por las calles de Tacna con motivo de celebrarse la fiesta nacional del Perú. El evento finalmente fue autorizado, por las autoridades chilenas, bajo el compromiso de ser realizado bajo un silencio absoluto de los ciudadanos peruanos. El cumplimiento de dicho acuerdo permitió que se pudiera realizar a futuro y se transformara en un símbolo para los irredentistas. A partir de 1929, esta ceremonia se realiza todos los 28 de agosto.

El poeta decimista Don Nicomedes Santa Cruz Gamarra escribió:

Tacna, baluarte del sur,
cimiento de nuestra casa.
¡Aquí no acaba el Perú:
aquí comienza la patria!

DÍA DE SANTA ROSA

EL 30 de agosto celebramos el Día de Santa Rosa de Lima, en conmemoración a la Primera Santa de América que desde temprana edad decidió consagrar su vida a Dios y a la atención de los enfermos y niños. Nació el 20 de abril de 1586 en Lima y fue bautizada en la parroquia de San Sebastián el 25 de Mayo con el nombre de Isabel Flores de Oliva. Falleció a los 31 años, el 24 de agosto de 1617.

En reconocimiento a su vida filantrópica, a sus milagros y premoniciones, en 1668, el Papa Clemente IX la beatificó. Un año después, la declaró patrona de Lima y del Perú.

MARAVILLAS NATURALES DEL PERÚ.
PARQUE NACIONAL DEL MANU

(<https://www.gob.pe/institucion/sernanp/informes-publicaciones/1948163-parque-nacional-del-manu>)

Fue creado el 29 de mayo de 1973 y protege una muestra representativa de la diversidad biológica, así como de los paisajes de la selva baja, de ceja de selva y de los Andes del suroriente peruano. Asimismo, su presencia contribuye al reconocimiento y protección de la diversidad cultural, así como a la autodeterminación de los pueblos indígenas del área. Desde 1977 ostenta el estatus de Reserva de Biósfera, el cual fue otorgado por la Unesco.



Se ubica en la cuenca del río Manu, regiones de Cusco y Madre de Dios. Es un área natural protegida que alberga una exquisita biodiversidad reconocida a nivel mundial y resguardada del impacto humano. El parque no sólo protege una amplia diversidad de flora conformada por 2,000 a 5,000 especies; y fauna constituida por

más de 2000 especies, incluidas especies amenazadas como el gato montés andino; sino también salvaguarda valores culturales expresados en las formas de ocupación humana adaptada al medio ambiente en esta parte de la Amazonía desarrollada por pueblos originarios durante siglos. Incluso, muchas de estas comunidades no han tenido contacto con el mundo.

El PARQUE NACIONAL DEL MANU protege una de las zonas más importantes del planeta en cuanto a la megadiversidad de especies biológicas. Su gran extensión atraviesa frías punas —que sobrepasan los 4,000 m.s.n.m—; agrestes montañas boscosas que dan origen a una multitud de pequeñas quebradas y valles; bosques nublados de selva alta y finalmente el llano amazónico. Este magnífico y único escenario incluye un amplio y complejo sistema hidrográfico y garantiza la presencia de una diversidad de ecosistemas poco intervenidos por el hombre.

En dichas circunstancias la diversidad biológica que alberga el PARQUE NACIONAL DEL MANU se manifiesta en todo su potencial en un paisaje único en el planeta. Los bosques tropicales del Manu han permitido que los procesos ecológicos y evolutivos se realicen casi sin la presencia del hombre, no obstante, en la zona existe también una enorme riqueza cultural, representada por las

actuales poblaciones indígenas en diferentes niveles de contacto con el exterior, y un patrimonio arqueológico aún no revelado en toda su magnitud.

Desde 1977 el PARQUE NACIONAL DEL MANU ostenta el estatus de Reserva de Biósfera, el cual fue otorgado por UNESCO. En sus fronteras se encuentra la Reserva Territorial de los grupos étnicos Kugapakori y Nahua, el Santuario Nacional Megantoni y la Reserva Comunal Amarakaeri. A su vez, en 1987 fue declarado Patrimonio Natural de la Humanidad.

Gran parte del PARQUE NACIONAL DEL MANU es territorio indígena. Las comunidades de los Yora, Mashko-Piro, Matsiguenka, Harakmbut, Wachipaeri y Yine habitan ancestralmente entre los bosques y ríos de estas selvas.

Las comunidades nativas de Tayakome y Yomibato son reconocidas dentro del área. Ambas se ubican en la zona alta del río Manu. En el sector suroeste existe una asociación de agricultores conocida como Callanga. Además, en el sector noroeste adyacente al PARQUE NACIONAL DEL MANU (y en el interior) existe un número no determinado de poblaciones indígenas en aislamiento voluntario.



MATSIQUENKA



MASHKO-PIRO



TAYAKOME



YOMIBATO

El PARQUE NACIONAL DEL MANU alberga una gran cantidad de especies de fauna silvestre. Se han registrado cerca de 160 especies de mamíferos, más de 1,000 especies de aves (en su mayoría residentes), alrededor de 140 especies de anfibios, 50 especies de serpientes, 40 de lagartijas, 6 de tortugas, 3 de caimanes y 210 de peces. Entre los mamíferos grandes destaca el otorongo (*Panthera onca*), el tigre negro (*Felis yagouaroundi*), la sachavaca (*Tapirus terrestris*), la huangana (*Tayassu pecari*), el sajino (*Tayassu tajacu*), el venado (*Mazama americana*), el venado cenizo (*Odocoileus virginianus*), el lobo de río (*Pteronura brasiliensis*), el ronsoco (*Hydrochoerus hydrochaeris*), el coto mono (*Alouatta seniculus*), el maquisapa negro (*Ateles paniscus*), mono choro (*Lagothrix lagotricha*), el mono machín blanco (*Cebus albifrons*) y el mono machín negro (*Cebus apella*).

Por otro lado, el número de insectos en el PARQUE NACIONAL DEL MANU es muy alto. Se calcula que existe cerca de 30 millones de especies. A su vez se ha registrado más de 1,300 especies de mariposas, 136 de libélulas, al menos 300 de hormigas (en un solo árbol se encontraron más de 40 especies) y más de 650 de escarabajos.



OTORONGO



TIGRE NEGRO



SACHAVACA



HUANGANA



SAJINO



VENADO CENIZO



MAQUISAPA



MONO MACHIN BLANCO

En lo que respecta a la flora del PARQUE NACIONAL DEL MANU, el número de especies vegetales es muy elevado. Los diversos registros indican que por lo menos existen 162 familias, 1,191 géneros y 4,385 especies identificadas. En una sola hectárea se llegó a encontrar hasta 250 variedades de árboles. Los bosques de aguajales son uno de los ecosistemas más resaltantes, donde las palmeras de aguaje (*Mauritia flexuosa*) y de huasaí (*Euterpe precatoria*) son las dominantes. Se desarrollan sobre áreas casi permanentemente inundadas, especialmente en la margen derecha del río Manu. También destaca la presencia del cedro (*Cedrela* sp.), del cético (*Cecropia* sp.), del tornillo (*Cedrelinga*

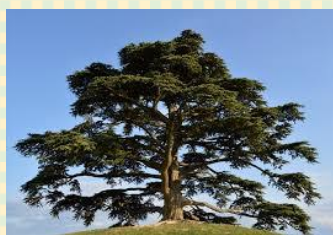
catenaeformis), de la castaña (Bertholletia excelsa), de la lupuna (Chorisia sp.) y del jebe (Hevea brasiliensis).



AGUAJE



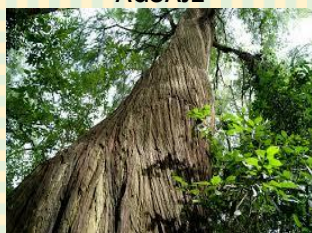
HUASAI



CEDRO



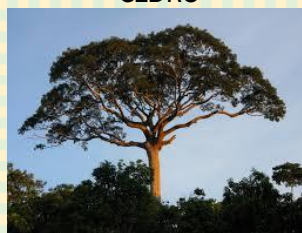
CETICO



TORNILLO



CASTAÑA



LUPUNA



CAUCHO NATURAL

CLIMA

Las condiciones climáticas del PARQUE NACIONAL DEL MANU son altamente variables.



El clima es generalmente muy lluvioso y las precipitaciones varían según la altitud. En la zona sur (que es la más alta) se registra de 1,500 a 2,000 mm anuales. En el sector medio se incrementa de 3,000 a 3,500 mm. El registro más alto se alcanza en el sector noroeste con más de 8,000 mm. En la época seca, de mayo a setiembre, las precipitaciones disminuyen y la temperatura desciende. El régimen térmico también es muy variable, ya que la zona amazónica es cálida, con una

temperatura media anual de 25.6° C, y la zona andina es fría con una temperatura media anual de 8° C.

TURISMO

En la cuenca baja del río Manu se puede apreciar la exuberancia de la llanura amazónica. Se ha destinado cinco zonas para la visita, en donde se concentra una alta diversidad de flora y fauna silvestre, estas son: Salvador, Otorongo, Juárez (estos tres son cochas), Pakitza y Limonal. En estas zonas existe una gran variedad de circuitos y senderos para apreciar la belleza de la selva tropical.



PAKITZA



COCHA SALVADOR

Destacan también los lagos en forma de herradura o cochas donde es posible observar especies que en otros ecosistemas han desaparecido, como el lobo de río y el lagarto negro. Otro atractivo son los bosques en ambas márgenes del río Manu, donde no sólo es posible observar gran variedad de flora, sino

numerosa fauna asociada. Un hito de atracción son las colpas, donde acuden numerosas especies de fauna. Los aguajales también posibilitan la concentración de fauna típica, como los guacamayos. El mirador de Tres Cruces, en el extremo sur del Parque, permite apreciar espectaculares salidas de sol a más de 3,600 metros sobre la llanura amazónica. A través de un fenómeno óptico —especialmente entre mayo y agosto, cuando el cielo está despejado— se tiene la impresión de que el sol aparece dos veces en un mismo amanecer. Además, se puede apreciar dos vistas panorámicas opuestas: la serranía al sur y el impenetrable bosque nublado al norte. Desde este lugar se puede tomar un circuito pedestre señalizado de aproximadamente 7 Km. (3 h) de recorrido, desde el puesto de vigilancia de Acjanaco hasta el fundo Pillahuata.



COCHA OTORONGO

El PARQUE NACIONAL DEL MANU posee uno de los más renombrados centros de investigación para los trópicos: la estación biológica de Cocha Cashu.



Estación Biológica Cocha Cashu puesto de vigilancia El Limonal.

Asimismo, en la cuenca baja del río Manu existen cinco zonas de campamento, tres miradores o espigones tres albergues en cesión de uso, una torre metálica de 18 m de altura en cocha Otorongo y un sendero elevado con plataforma en el sector Limonal.

Además, se puede visitar el Centro de Interpretación ubicado en el

DOS SOLES EN EL CIELO

<https://www.lasestrellas.tv/entretenimiento/video-viral-dos-soles-cielo-tiktok> <https://astrocantabria.org/?q=parhelio>
https://www.autopista.es/planeta2030/que-es-parhelio_260481_102.html

La ilusión de dos soles en el cielo se conoce como 'parhelio' o 'falso sol'. Los parhelios son un fenómeno atmosférico causado por el Sol (por tanto, también se pueden considerar un fenómeno de origen astronómico).

Este fenómeno se produce cuando la luz solar se refracta a través de cristales de hielo presentes en la atmósfera, generando una imagen adicional cercana al sol real. Estos cristales actúan como pequeños prismas, dividiendo la luz y formando un arco iris alrededor del sol.



El parhelio (también, parhelia o parahelio) es un fenómeno óptico asociado con la reflexión/refracción de la luz, producto de una gran cantidad de partículas de hielo en las nubes cirriformes. Muy parecidos a los halos (de hecho, pueden y suelen presentarse al mismo tiempo), se manifiestan alrededor de 22° a la izquierda o

derecha del Sol como manchas brillantes e incluso coloridas en el cielo. Suelen durar unos escasos minutos, aunque esto puede variar y llegan a durar horas, en ocasiones.

El efecto es notablemente realista debido a la dispersión de la luz. Los cristales de hielo en la atmósfera refractan la luz de manera similar a una lente, creando una imagen nítida y brillante. Además, la posición relativa del observador y el sol influye en la apariencia del parhelio. Si la observación se realiza mirando hacia arriba, el falso sol se verá justo encima o debajo del sol real.

En ocasiones bastante raras se produce un parhelio lunar, que se forma análogamente, pero de noche y con la Luna llena en lugar de con el Sol. (En realidad, un parhelio lunar debería llamarse "paraselenio"... aunque, a fin de cuentas, la luz de la Luna proviene del Sol).

El fenómeno aparece documentado desde la Antigüedad. Por ejemplo, en el libro primero de La República de Cicerón, los personajes entablan un diálogo de tipo filosófico y de contenido político. El diálogo debe ubicarse en el año 129 a.C. Al inicio de éste, uno de los personajes pregunta a sus contertulios qué les parece el fenómeno que por esos días se ha observado en Roma, llamado "parhelio", al cual hacen referencia como el fenómeno que permite observar, a simple vista, "dos soles" (sin duda, el verdadero y un parhelio).

El fenómeno aparece documentado también en:
 Aristóteles (s.IV a.C.), en Meteorología, 333,2,6;
 Arato (med. s. III a.C.), en los Fenómenos.
 Ptolomeo (en varias de sus obras, med. s. II d.C.).
 Séneca (s. I d.C) en Cuestiones Naturales 1,13,1.

NOTAS SOBRE LOS PARHELIOS

- Puede ocurrir en cualquier época del año y desde cualquier lugar, aunque los parhelios son más visibles cuando el Sol está más bajo en el horizonte en enero, abril, agosto y octubre.
- El hecho de que el parhelio se forme a partir de cristales de hielo no significa que solo se puedan observar en climas fríos
- Se pueden ver cuándo y donde sea que haya cirros (tipo de nubes altas que se componen de cristales de hielo y que suelen tener el aspecto de filamentos blancos y delicados o de bandas estrechas de color blanquecino).
- Los antiguos griegos se dieron cuenta de que los parhelios son pronosticadores de lluvia bastante precisos.
- El primer parhelio del que se tiene constancia documental se remonta al 20 de abril de 1535 en Estocolmo. Esta rareza atmosférica vista en la capital sueca es la más antigua conocida, gracias a que fue representada en una pintura.
- La copia de la pintura original de 1636 ejecutada por Jacob Heinrich Elbfas permanece en la catedral de San Nicolás (Storkyrkan), en el centro de Estocolmo, y fue restaurada entre 1998 y 1999.
- La obra original, atribuida a Målare Urbana (Urban el Pintor), se creó justo después de producirse las luces en el cielo y el original se perdió sin que se volviera a saber nada al respecto.
- La pintura es la representación más antigua de Estocolmo en color, pero también es considerada la primera de la pintura de paisaje sueco.
- Y, como se apunta, pionera a la hora de documentar gráficamente los parhelios.
- En la literatura, Stephen King escribió sobre el fenómeno en un cuento llamado "The Sun Dog", como también se conoce a los parhelios, en su colección de cuentos "Four Past Midnight".
- Y en "King Henry VI, Part 3", William Shakespeare dramatizó la aparición de éstos durante la Guerra de las Rosas.



SANTA ROSA DE LIMA

<https://www.aciprensa.com/recurso/3559/biografia-de-santa-rosa-de-lima>

https://www.biografiasyvidas.com/biografia/r/rosa_de_lima.htm

Es la Primera Santa nacida en América. Su nombre fue Isabel Flores de Oliva. Nació el 20 de abril de 1586 en el hospital del Espíritu Santo de la ciudad de Lima, capital del virreinato del Perú. Era hija de Gaspar Flores (un arcabucero de la guardia virreinal natural de San Juan de Puerto Rico) y de la limeña María de Oliva, que en el curso de su matrimonio dio a su marido otros doce hijos. Fue bautizada en la parroquia de San Sebastián el 25 de Mayo, siendo sus padrinos Hernando de Valdés y María Orozco. Si bien su nombre de bautizo fue Isabel, al pasar el tiempo su rostro se volvía sonrosado y hermoso como una rosa, su mamá comenzó a llamarla con el nombre de Rosa.

En 1596 la familia de Rosa deja Lima y se muda a Quives (a 60 km de Lima, en el Valle del Río Chillón). Gaspar Flores, el padre de Rosa, es nombrado administrador de un obraje situado en las cercanías de este pueblo y permanece allí por cuatro años.



En Quives, recibió en 1597 el sacramento de la confirmación de manos del arzobispo de Lima, Santo Toribio Alfonso de Mogrovejo, quien efectuaba una visita pastoral en la jurisdicción. El Sr. Arzobispo al darle la confirmación le puso definitivamente el nombre de Rosa.

Desde pequeña había manifestado su vocación religiosa y su singular elevación espiritual. Aprendió música, canto y poesía de la mano de su madre, que se dedicaba a instruir a las hijas de la nobleza. Destacaba en labores de costura, con las que ayudaba en la economía familiar.

Con el regreso de la familia a la capital peruana, pronto destacaría por su abnegada entrega a los demás y por sus extraordinarios dones místicos.

Desde pequeña Rosa tuvo una gran inclinación a la oración y a la meditación. Un día rezando ante una imagen de la Virgen María le pareció que el niño Jesús le decía: "Rosa conságrame a mí todo tu amor". Y en adelante se propuso no vivir sino para amar a Jesucristo. Y al oír a su hermano decir que si muchos hombres se enamoraban perdidamente era por la atracción de una larga cabellera o de una piel muy hermosa, se cortó el cabello y se propuso llevar el rostro cubierto con un velo, para no ser motivo de tentaciones para nadie. Quería dedicarse únicamente a amar a Jesucristo.

En la adolescencia, Santa Rosa se sintió atraída con singular fuerza por el modelo de la dominica Santa Catalina de Siena (mística toscana del siglo XIV); siguiendo su ejemplo, se despojó de su atractiva cabellera e hizo voto de castidad perpetua, contrariando los planes de sus padres, cuya idea era casarla. Tras mucha insistencia, los padres desistieron de sus propósitos y le permitieron seguir su vida espiritual. Quiso ingresar en la orden dominica, pero al no haber ningún convento de la orden en la ciudad, el 10 de agosto de 1606 tomó el hábito de terciaria dominica en la iglesia limeña de Santo Domingo. A partir de aquel día, Rosa pasó a llamarse Rosa de Santa María.

Nunca llegaría a recluirse en un convento; Rosa siguió viviendo con sus familiares, ayudando en las tareas de la casa y preocupándose por las personas necesitadas. Bien

pronto tuvo gran fama por sus virtudes, que explayó a lo largo de una vida dedicada a la educación cristiana de los niños y al cuidado de los enfermos; llegó a instalar cerca de su casa un hospital para poder asistirlos mejor.

Debido a estas virtudes la gente empezó a señalarla y a llamarla "la santa". Entonces ella que sabía que nada es tan peligroso como la vanidad y el orgullo, en 1615 y con la ayuda de su hermano Hernando, construyó una pequeña celda o ermita en el jardín de la casa de sus padres. Allí, en un espacio de poco más de dos metros cuadrados (que todavía hoy es posible apreciar), se recogía con fruición a orar y a hacer penitencia, practicando un severísimo ascetismo, con corona de espinas bajo el velo, cabellos clavados a la pared para no quedarse dormida, hiel como bebida, ayunos rigurosos y disciplinas constantes. En ese lugar se dedicó a practicar por largas horas del día y de la noche sus meditaciones, sus penitencias y sus muchas oraciones. Allí pasará el resto de su vida y solamente saldrá para ir a misa o a socorrer a algún enfermo.



Un rasgo característico de la vida y de la actitud espiritual de Rosa fue su constante tendencia a practicar una severa penitencia que, en muchas ocasiones, llegaba a imitar con rigor la Pasión de Jesucristo. Dormía sobre duras tablas, con un palo por almohada. Alguna vez que le empezaron a llegar deseos de cambiar sus tablas por un colchón y una almohada, miró al crucifijo y le pareció que Jesús le decía: "Mi cruz, era mucho más cruel que todo esto". Y desde ese día nunca más volvió a pensar en buscar un lecho más cómodo.

Cuenta la tradición que, en la iglesia de Santo Domingo, vio a Jesucristo, y éste le pidió que fuera su esposa. El 26 de marzo de 1617 se celebró en la iglesia de Santo Domingo de Lima su místico desposorio con Cristo, siendo Fray Alonso Velásquez (uno de sus confesores) quien puso en sus dedos el anillo simbólico en señal de unión perpetua.

Distintas enfermedades la atacaron por mucho tiempo. Cuando algunas personas la criticaban por sus demasiadas penitencias, les respondía: "Si ustedes supieran lo hermosa que es un alma sin pecado, estarían dispuestos a sufrir cualquier martirio con tal de mantener el alma en gracia de Dios". Y ella sí que los sufrió. En sus últimos meses exclamaba: "Nunca pensé que una persona tuviera que sufrir tanto, tanto como lo que yo estoy sufriendo. Pero Jesucristo me concede valor para soportarlo todo." Los últimos años vivía continuamente en un ambiente de oración mística, con la mente casi ya más en el cielo que en la tierra. Su oración y sus sacrificios y penitencias conseguían numerosas conversiones de pecadores, y aumento de fervor en muchos religiosos y sacerdotes. En la ciudad de Lima había ya una convicción general de que esta muchacha era una verdadera santa.

Desde 1614 al llegar la fiesta de San Bartolomé, el 24 de agosto, demuestra su gran alegría. Y explica el porqué de este comportamiento: "Es que en una fiesta de San

Bartolomé iré para siempre a estar cerca de mi redentor Jesucristo". Y así sucedió. El 24 de agosto del año 1617, después de terrible y dolorosa agonía, expiró con la alegría de irse a estar para siempre junto al amadísimo Salvador. Tenía 31 años. El mismo día de su muerte, por la tarde, se efectuó el traslado del cadáver de Santa Rosa al convento grande de los dominicos, llamado de Nuestra Señora del Rosario. Sus exequias fueron imponentes por su resonancia entre la población capitalina. Una abigarrada muchedumbre colmó las calzadas, balcones y azoteas en las nueve cuadras que separaban la calle del Capón (donde se encontraba la residencia de Gonzalo de la Maza) de dicho templo. Y a esta muchacha pobre y sin estudios le hicieron un funeral poco común en la ciudad de Lima. La primera cuadra llevaron su ataúd los monseñores de la catedral, como lo hacían cuando moría un arzobispo. La segunda cuadra lo llevaron los senadores (u oidores), como lo hacían cuando moría un virrey. Y la tercera cuadra lo llevaron los religiosos de las Comunidades, para demostrarle su gran veneración. El entierro hubo que dejarlo para más tarde porque inmensas multitudes querían visitar su cadáver, y filas interminables de fieles pasaban con devota veneración frente a él. Después la sepultaron en una de las paredes del templo.



MILAGROS DE SANTA ROSA DE LIMA

Más de 120 milagros se presentaron en el expediente para la canonización de Santa Rosa de Lima, pero la Santa Sede admitió solo nueve, a los que consideró probados según su investigación:

1. Una niña de 9 años, María Sánchez, no podía caminar debido a una caída, fue curada como resultado de una novena realizada por sus padres ante la tumba de Santa Rosa.
2. Isabel Durán, que sufría de "un brazo seco y sin movimiento" fue curada de inmediato al momento de frotar su brazo contra el cuerpo de Santa Rosa, cuando estaba por ser sepultada. Un sacerdote fue testigo del hecho.
3. La curación del brazo inválido de Mauro Diego de Ayala. Este recuperó plena salud tras encomendarse a Santa Rosa, ante su sepulcro en la Iglesia de Santo Domingo. Hubo testigos.
4. Magdalena Chamiso, mujer de "la nobleza india" del Perú, obtuvo la movilidad de sus piernas lisiadas cuando echó sobre éstas, tierra de la sepultura de Santa Rosa.
5. María de Vera, desahuciada por su médico, se curó luego de invocar a Rosa y sostener una
6. estampa de esta. Se quedó dormida y al día siguiente estaba sanada.
7. loannis Zelilli, tenía fiebre y tosía sangre. Tres médicos lo desahuciaron, pero imploró ayuda de Rosa y bebió agua mezclada con tierra de su tumba. De pronto se curó.
8. Cándida Roseta tuvo un parto accidentado que la dejó moribunda. Padeció durante varios días y quedó totalmente curada cuando colocó una imagen de Rosa sobre su barriga.
9. Serafino Puglisi, en Palermo, cayó enfermo de fiebre en 1669 y perdió la vista y el oído. Se le desahució pero fue sanado al invocar a Rosa. En su testimonio, la santa se le apareció y le dijo que "lo refrescaría".
10. Angela Cibasa tuvo un doble ataque de fiebre terciana, que sufrió por 26 días. Se le administró la extremaunción. Luego de encomendarse a Rosa experimentó un milagro y fue sanada.

Esquive vivir en Quives

Por los años de 1597 habitaba en Quives don Gaspar Flores, natural de Puerto Rico y exalabardero de la guardia del virrey, administrador de una boyante mina del distrito de Araguay, mina que producía metales de plata cuyo beneficio dejaba al dueño doscientos marcos por cajón. Acompañaban al administrador su esposa doña María Oliva y una niña de once años, hija de ambos, llamada Isabel, predestinada por Dios para orgullo y ornamento de la América, que la venera en los altares bajo el nombre de Santa Rosa de Lima.

Como sus vecinos de Huarochirí, los canteños fueron rebeldes para someterse al yugo de la dominación española, dando no poco que hacer a don Francisco Pizarro; y como aquéllos, se mostraron también harto reacios para aceptar la nueva religión.

En 1597 emprendió Santo Toribio la segunda visita de la diócesis, y detúvose una mañana en Quives para administrar a los fieles el sacramento de la confirmación. El párroco, que era un fraile de la Merced, habló al digno prelado de la ninguna devoción de sus feligreses, de lo mucho que trabajaba para apartarlos de la idolatría y de que, a pesar de sus exhortaciones, ruegos y amenazas, escaso fruto obtenía. Afligióse el arzobispo de escuchar informes tales y encaminose a la capilla del pueblo, donde sólo encontró dos niños y una niña que, llevados por sus padres, recibieron la confirmación. La niña se llamaba Isabel Flores.

Con ánimo abatido salió Santo Toribio de la capilla, convencido de que la idolatría había echado raíces muy hondas en Quives, cuando entre más de tres mil almas, sólo había encontrado tres familias de sentimientos cristianos.

Los muchachos, aleccionados sin duda por sus padres, esperaban al santo arzobispo en la calle, y lo siguieron hasta la casa donde se había hospedado, gritándole en quechua y en son de burla:

- ¡Narigudo! ¡Narigudo! ¡Narigudo!

Dice la tradición que su ilustrísima no levantó la mano para bendecir a la chusma, sino que, llenándosele los ojos de lágrimas, murmuró:

- ¡Desgraciados! ¡No pasaréis de tres!...

Temblores, derrumbes en las minas, pérdida de cosechas, copiosas lluvias, incendios, caída de rayos, enfermedades y todo linaje de desventuras contribuyeron a que, antes de tres años, quedase el pueblo deshabitado, trasladándose a los caseríos y aldeas inmediatas los vecinos que tras tantas calamidades quedaron con resuello.

Desde entonces nunca han excedido de tres las familias que han habitado Quives; agregando el cronista de quien tomamos los principales datos de esta tradición: «Es tanta la fe que tienen los indígenas en la profecía de Santo Toribio, que por ningún interés se establecería en el pueblo una cuarta familia, pues dicen estar seguros de que morirían en breve de mala muerte».

En el censo oficial de 1876 ya no figura el nombre de Quives ni como humilde aldehuela.

¡La profecía de Santo Toribio está cumplida!

En cuanto a la casa en que vivió Santa Rosa de Lima, y que de vez en cuando es visitada por algún viajero curioso, la religiosidad de los canteños poco o nada cuida de su conservación.

Por los años de 1581, el griego Miguel Acosta y los navieros y comerciantes de Lima hicieron una colecta que, en menos de dos meses, subió a cuarenta mil pesos, para fundar un hospital destinado a la asistencia de marineros, gente toda que, al llegar a América, pagaba la chapetonada, frase con la que nuestros mayores querían significar que el extranjero, antes de aclimatarse, era atacado por la terciana y por lo que entonces se llamaba bicho alto y hoy disentería.

Establecióse así el hospital del Espíritu Santo, suprimido en 1821, y que desde entonces ha servido de Museo Nacional, de colegio para señoritas, de Escuela Militar, de Filarmónica, de cuartel, de comisaría, etc. Los pontífices acordaron al hospital del Espíritu Santo gracias y preeminencias que no dispensaron a otros establecimientos de igual carácter en Lima.

Al respaldo del sitio en que se edificó el hospital quedaba un lote espacioso, en el cual el propietario Gaspar Flores edificó toscamente (que don Gaspar no era rico para emprender lujosa fábrica) unos pocos cuartuchos, en uno de los cuales naciera el 30 de abril de 1586 su hija Isabel, o sea Santa Rosa de Lima, siendo pontífice Sixto V, rey de España y sus colonias Felipe II, arzobispo de Lima Toribio de Mogrovejo y gobernando la Real Audiencia, por muerte del virrey don Martín Enríquez el Gotoso, aquel que, después de veintiún meses de gobierno, se fue al mundo de donde no se vuelve sin haber hecho nada de memorable en el país. Fue de los gobernantes que, en punto a obras públicas, realizan la de adoquinar la vía láctea y secar el Océano con una esponja.

Gran espacio de terreno ocioso quedaba en el casarón de don Gaspar Flores, que su hija supo convertir en huerto y jardinillo.

Por aquel siglo, más afición tenían en Lima al cultivo de árboles frutales que a la floricultura, y tanto que en los jardines domésticos, que públicos no los había, apenas si se veían plantas de esas que no reclaman esmero. La flor de lujo era el clavel en toda su variedad de especies. Las rosas no se producían en el Perú; pues según lo afirma Garcilaso en sus Comentarios Reales, los jazmines, mosquetas, clavelinas, azucenas y rosas, no eran conocidas antes de la conquista. Grande fue, pues, la sorpresa de la virgen limeña cuando se encontró con que espontáneamente había brotado un rosal en su jardinillo; y rosal fue, que de sus retoños se proveyeron las familias para embellecer corredores, y las limeñas para adornar sus rizas, negras y profusas cabelleras.

Y tan a la moda pusiéronse las rosas, que el empirismo médico descubrió en ellas admirables propiedades medicinales; y las hojas secas de la flor se guardaban, como oro en paño, para emplearlas en el alivio o curación de complicadas dolencias. Mendiburu, en su artículo Lozano, dice que las primeras rosas que se produjeron en Lima fueron las del jardín del Espíritu Santo, confundiendo ésta, por la vecindad, con el de nuestra egregia limeña.

Cuentan que cuando en 1668 presentaron al Papa Clemente IX el expediente para la beatificación de Rosa, no supo disimular el Padre Santo una ligera desconfianza, y murmuró entre dientes:

- ¿Santa? ¿Y limeña? ¡Hum, hum! Tanto daría una lluvia de rosas.

Y milagro fue patente, porque perfumadas hojas de rosa cayeron sobre la mesa de Su Santidad.

Añaden que nació de este incidente el entusiasmo del Papa por Rosa de Lima; pues en dos años expidió, amén del breve para su beatificación (12 de febrero de 1669), otros seis en honor de nuestra compatriota. El último fue nombrándola patrona de Lima y del Perú, y reformando la constitución de Urbano VIII para acelerar los trámites de canonización, la

que realizó su sucesor, Clemente X, en 1671, junto con la de San Francisco de Borja, duque de Gandía y general de los jesuitas. Santa Rosa fue canonizada a los cincuenta y cuatro años de su fallecimiento.

Muerto Clemente IX en diciembre de 1669, hallose en su testamento un fuerte legado para construir en Pistoia, su ciudad natal, una espléndida capilla a Santa Rosa de Lima. El dominico Parra, en su Rosa Laureada, impresa en Madrid en 1760, dice que la primera firma que, como monarca, puso Felipe IV, fue para pedir la beatificación de Rosa; y añade que el 7 de octubre de 1668, día en que celebraron los madrileños las fiestas de beatificación, se vio lucir una estrella vecina al sol.

Cuando en febrero de 1672, siendo virrey el conde de Lemus, marqués de Sarriá y duque de Taurifanco con grandeza de España, se efectuaron las fiestas solemnes de canonización, las calles de Lima fueron pavimentadas con barras de plata, estimándose, según lo afirman cronistas que presenciaron las fiestas, en ocho millones de pesos el valor de ellas y el de las alhajas que adornaban los arcos y altares.

Fue entonces cuando don Pedro de Valladolid y don Andrés Vilela, propietarios a la sazón de la casa y jardinillo, cedieron el terreno para que en él se edificase el Santuario de Rosa de Lima.

El rosal que ella cultivara se trasplantó al jardín que tienen los padres dominicos, en el claustro principal de su convento.

Los mosquitos de Santa Rosa

Cruel enemigo es el zancudo o mosquito de trompetilla, cuando le viene en antojo revolotear en torno de nuestra almohada, haciendo imposible el sueño con su incansable musiquería. ¿Qué reposo para leer ni para escribir tendrá un cristiano si en lo mejor de la lectura o cuando se halla absorbido por los conceptos que del cerebro traslada al papel, se siente interrumpido por el impertinente animalejo? No hay más que cerrar el libro o arrojar la pluma, y coger el plumerillo o abanico para ahuyentar al mal criado.

Creo que una nube de zancudos es capaz de acabar con la paciencia de un santo, aunque sea más cachazudo que Job, y hacerlo renegar como un poseído.

Por eso mi paisana Santa Rosa, tan valiente para mortificarse y soportar dolores físicos, halló que tormento superior a sus fuerzas morales era el de sufrir, sin refunfuño, las picadas y la orquesta de los alados musiquines.

Y ahí va, a guisa de tradición, lo que sobre tema tal refiere uno de los biógrafos de la santa limeña.

Sabido es que en la casa en que nació y murió la Rosa de Lima hubo un espacioso huerto, en el cual edificó la santa una ermita u oratorio destinado al recogimiento y penitencia. Los pequeños pantanos que las aguas de regadío forman, son criaderos de miriadas de mosquitos, y como la santa no podía pedir a su Divino esposo que, en obsequio de ella, alterase las leyes de la naturaleza, optó por parlamentar con los mosquitos. Así decía:

- Cuando me vine a habitar esta ermita, hicimos pleito homenaje los mosquitos y yo: yo, de que no los molestaría, y ellos, de que no me picarían ni harían ruido-

Y el pacto se cumplió por ambas partes, como no se cumplen... ni los pactos politiqueros. Aun cuando penetraban por la puerta y ventanilla de la ermita, los bullangueritos y lanceteros guardaban compostura hasta que con el alba, al levantarse la santa, les decía:

- ¡Ea, amiguitos, id a alabar a Dios! -

Y empezaba un concierto de trompetillas, que sólo terminaba cuando Rosa les decía:

- Ya está bien, amiguitos: ahora vayan a buscar su alimento-.

Y los obedientes sucrosios se esparcían por el huerto.

Ya al anochecer los convocaba, diciéndoles:

- Bueno será, amiguitos, alabar conmigo al Señor que los ha sustentado hoy-

Y repetíase el matinal concierto, hasta que la bienaventurada decía:

- A recogerse, amigos, formalitos y sin hacer bulla.

Eso se llama buena educación, y no la que da mi mujer a nuestros nenes, que se le insubordinan y forman algazara cuando los manda a la cama.

No obstante, parece que alguna vez se olvidó la santa de dar orden de buen comportamiento a sus súbditos; porque habiendo ido a visitarla en la ermita una beata llamada Catalina, los mosquitos se cebaron en ella. La Catalina, que no aguantaba pulgas, dio una manotada y aplastó un mosquito.

- ¿Qué haces, hermana? -dijo la santa-. ¿Mis compañeros me matas de esa manera?

-

- Enemigos mortales que no compañeros, dijera yo -replicó la beata-. ¡Mira éste cómo se había cebado en mi sangre, y lo gordo que se había puesto!-

- Déjalos vivir, hermana: no me mates ninguno de estos pobrecitos, que te ofrezco no volverán a picarte, sino que tendrán contigo la misma paz y amistad que conmigo tienen-.

Y ello fue que, en lo sucesivo, no hubo zancudo que se le atreviera a Catalina.

También la santa en una ocasión supo valerse de sus amiguitos para castigar los remilgos de Frasquita Montoya, beata de la Orden Tercera, que se resistía a acortarse a la ermita, por miedo de que la picasen los jenjenes.

- Pues tres te han de picar ahora -le dijo Rosa-, uno en nombre del Padre, otro en nombre del Hijo y otro en nombre del Espíritu Santo-.

Y simultáneamente sintió la Montoya en el rostro el aguijón de tres mosquitos.

Y comprobando el dominio que tenía Rosa sobre los bichos y animales domésticos, refiere el cronista Meléndez que la madre de nuestra santa criaba con mucho mimo un gallito que, por lo extraño y hermoso de la pluma, era la delicia de la casa. Enfermó el animal y postrose de manera que la dueña dijo:

- Si no mejora, habrá que matarlo para comerlo guisado.

Entonces Rosa cogió el ave enferma, y acariciándola, dijo:

- Pollito mío, canta de prisa; pues si no cantas te guisa- .

Y el pollito sacudió las alas, encrespó la pluma, y muy regocijado soltó un:

¡Quiquiriquí!

(¡Qué buen escape el que di!)

¡Quiquiricuando!

(Ya voy, que me están peinando);

CARGAS LABORALES

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

ASIGNACIÓN FAMILIAR

La Asignación Familiar es un beneficio social, de carácter remunerativo, equivalente al 10% de la Remuneración Mínima Vital (RMV), y que se otorga a los trabajadores de la actividad privada cuyas remuneraciones no se regulan por negociación colectiva, cualquiera que fuere su fecha de ingreso.

La Remuneración Mínima Vital en la actualidad asciende a S/ 1025, por lo que la Asignación Familiar actualmente es de S/ 102.50.

Requisitos para recibir la Asignación Familiar:

- Pertener al régimen laboral de la actividad privada.
- Que las remuneraciones no se regulen por negociación colectiva.
- Que el trabajador acredite la existencia del hijo o hijos que tuviere.
- Tener vínculo laboral vigente.
- Mantener a su cargo uno o más hijos menores de dieciocho (18) años; salvo que éstos se encuentren efectuando estudios superiores o universitarios, en cuyo caso se extenderá este beneficio hasta la culminación de éstos, por un máximo de seis (06) años posteriores al cumplimiento de dicha mayoría de edad

CONSIDERACIONES PARA EL PAGO DE ASIGNACIÓN FAMILIAR

- La Asignación Familiar debe ser abonada por el empleador desde el momento en que el trabajador acredita la existencia del hijo o hijos que tuviere y bajo la misma modalidad con que viene efectuando el pago de las remuneraciones a sus trabajadores.
- Este beneficio se debe pagar por separado y en forma adicional a la remuneración básica, lo que debe constar en la boleta de pago que se entrega a los trabajadores.
- Para el caso que madre y padre sean trabajadores de una misma empresa, tendrán derecho a este beneficio, ambos trabajadores.
- Si el trabajador labora para más de un empleador, tendrá derecho a percibir la Asignación Familiar por cada empleador.
- La Asignación Familiar tiene naturaleza remunerativa, por ello es base de cálculo para todos los beneficios sociales (gratificaciones, vacaciones, CTS, utilidades, etc.); asimismo, este beneficio está sujeto a las retenciones aplicables sobre las remuneraciones (ONP/AFP, impuesto a la renta de quinta categoría, etc.).

- No pagar u otorgar íntegra y oportunamente las remuneraciones y los beneficios laborales a los que tienen derecho los trabajadores por todo concepto, incluidos los establecidos por convenios colectivos, laudos arbitrales, así como la reducción de éstos es fraude a la ley, constituye infracción grave en materia de relaciones laborales, de conformidad con lo establecido por el artículo 24.4 del Decreto Supremo N.º 019-2006-TR.

UTILIDADES

Son un porcentaje de la renta neta (ganancias después de descontar inversiones e impuestos) obtenida por las empresas como resultado de su gestión. Tienen derecho a participar de las utilidades los trabajadores, en planilla, de empresas que generan renta de tercera categoría y tengan más de 20 trabajadores; con excepción de las empresas individuales, microempresas, autogestionarias, cooperativas, comunales, y sociedades civiles.

Para el reparto de utilidades a los trabajadores se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Una parte de las utilidades se calcula en base a los días trabajados. Se obtiene el valor promedio que ha generado un día de trabajo de los empleados para sacar ese resultado.
- La otra parte considera los ingresos como trabajador. Se divide la cantidad de dinero a repartir entre la suma del sueldo de todos los trabajadores, ese resultado se multiplica por todo lo que has ganado en el año.

Para el cálculo de las utilidades, se toman en cuenta los días trabajados y aquellas ausencias consideradas como asistencias por mandato legal, entre las que se encuentran:

- Días de inasistencia debido al cierre de local por la comisión de infracciones tributarias.
- Licencias sindicales.
- Días no laborados debido a un despido nulo en caso de reposición.
- Horas de lactancia.
- Suspensión perfecta de labores por caso fortuito o fuerza mayor en caso de haberse declarado improcedente.
- Los días de la licencia por accidente de trabajo o enfermedad ocupacional.
- Los días de la licencia pre y post natal.

Un extrabajador también puede cobrar utilidades; se calcula el monto según los días que trabajó y la remuneración que recibió durante el año que corresponde a las utilidades.

Las utilidades se pagan en un plazo máximo de 30 días después de que la empresa presente la declaración jurada anual del Impuesto a la Renta. El empleador brindará una hoja de liquidación con información que muestra cómo se llegó al resultado que se pagó. Si una empresa no cumple con pagarte en el plazo determinado, puede ser denunciada ante la Sunafil.



Ing. Guillermo Infantes Espinosa
Jefe de Seguridad

PRIMEROS AUXILIOS POR DESMAYOS y/o CONVULSIONES

Los desmayos ocurren cuando el cerebro no recibe suficiente sangre durante un tiempo breve. Esto ocasiona la pérdida del conocimiento. Generalmente, el conocimiento se recupera rápidamente.

Posiblemente, los desmayos no tengan importancia médica. O bien, la causa puede ser un trastorno grave, que ocasionalmente involucra al corazón. Por lo tanto, se debe tratar la pérdida del conocimiento como si fuera una emergencia médica hasta que se alivien los síntomas y se identifique la causa.

Posibles causas de un desmayo

Es posible enumerar varias causas o situaciones que pueden provocar un desmayo:

- Problemas cardíacos.
- Cambios bruscos de postura (de recostado o sentado a estar de pie), que pueden producir hipotensión ortostática, (disminución brusca de la tensión arterial).
- Bajada de azúcar en sangre.
- Consumo de ciertos fármacos, alcohol o drogas.
- Dolor.
- Estrés, angustia y miedo.
- Esfuerzo en el uso del inodoro (defecación y micción).
- Ejercicio físico de alta intensidad.
- Tos y estornudos con fuerza.
- También pueden darse durante la digestión.

Signos o síntomas que avisan sobre un posible desmayo

- Palidez extrema
- Sudoración
- Enfriamiento de la piel
- Mareo
- Cosquilleo en las manos y en los pies
- Náuseas
- Posible distorsión de la visión
- Nerviosismo
- Debilidad en las piernas
- Malestar general
- Zumbidos en los oídos
- Disminución en la frecuencia cardíaca

Como actuar frente a un desmayo

- Colocar de espaldas al paciente en un lugar seguro y tranquilo, revisar la vía aérea para comprobar la respiración.
- Levantar los pies por encima del nivel del corazón para favorecer el flujo de sangre hacia el cerebro. Apoyar las piernas de la persona sobre algún objeto a una altura de 12 pulgadas (30 centímetros).
- Aflojar las prendas de ropa que aprieten al afectado.
- Si se presentan vómitos, colocar a la persona en posición lateral de seguridad para evitar un atragantamiento.
- Mantener a la persona en reposo y en un ambiente tranquilo hasta su completa recuperación. Una vez que la persona esté recuperada, es importante que la incorporación la realice paulatinamente.
- Si no recupera la consciencia o no respira, hay que llamar a los servicios de

emergencias y comenzar las maniobras de reanimación cardiopulmonar.

- Verificar si respira. Revisar si hay pulso y si la persona respira.
- Si la persona no respira, comenzar a hacerle reanimación cardiopulmonar. Continuar con la reanimación cardiopulmonar hasta que llegue la ayuda

o hasta que la persona comience a respirar.

- Si la persona se lesionó en una caída a causa de un desmayo, tratar de manera adecuada cualquier golpe, moretón o corte. Controlar el sangrado aplicando presión directa

Si siente que está a punto de desmayarse:

- Recostarse o sentarse.
- Para reducir la probabilidad de que vuelva a desmayarse, no se levante demasiado rápido.

- Si se sienta, coloque la cabeza entre las rodillas.

Como prevenir un desmayo:

- Evitar situaciones conocidas que desencadenan los desmayos. Por ejemplo, exponerse a circunstancias estresantes, realizarse extracciones de sangre sin estar recostado.
- Tomar adecuadamente de la medicación siguiendo las pautas médicas indicadas.
- Evitar el consumo de alcohol y drogas.
- Evitar la hipotensión ortostática (*) mediante varias medidas: uso de medias de compresión, elevación de la cabecera de la cama, levantarse despacio, evitar

- períodos prolongados de pie y asegurar una suficiente hidratación.
- Realizar ejercicio físico de forma periódica.
- Garantizar una alimentación equilibrada y un descanso adecuado.
- Si se reconocen los síntomas de un posible desmayo, recostarse y colocarse en un lugar seguro.
- Informar a las personas del entorno de la tendencia a presentar síncope y de las medidas a tomar.

(*) La hipotensión ortostática (también llamada hipotensión postural) es una forma de presión arterial baja que se produce al ponerte de pie después de estar sentado o acostado. La hipotensión ortostática puede causar mareos o aturdimiento, y posiblemente desmayos.

Una convulsión es una alteración repentina e incontrolada de la actividad eléctrica en el cerebro. Puede provocar cambios en el comportamiento, los movimientos, los sentimientos y los niveles de conciencia. Tener dos o más convulsiones con al menos 24 horas de diferencia y con causa desconocida se considera epilepsia.

Hay muchos tipos de convulsiones, y sus síntomas y gravedad varían. Los tipos de convulsiones son diferentes según la región del cerebro en la que comienzan y hasta dónde se diseminan. La mayoría de las convulsiones duran de 30 segundos a 2 minutos. Una convulsión que dura más de 5 minutos es una emergencia médica. Las convulsiones pueden ocurrir después de un accidente cerebrovascular o de una lesión en la cabeza. Las infecciones como la meningitis u otras enfermedades también pueden ocasionarlas. Sin embargo, muchas veces se desconoce la causa. La mayoría de los trastornos convulsivos se pueden controlar con medicamentos. Sin embargo, controlar las convulsiones puede afectar la vida diaria.

Síntomas de una posible convulsión

- Miedo o ansiedad
- Náuseas
- Vértigo (la persona siente que está dando vueltas o está moviéndose)
- Síntomas visuales (como luces brillantes y centelleantes, manchas o líneas onduladas frente a los ojos)

Características de una convulsión

- Desvanecimiento breve seguido de un período de confusión (la persona no puede recordar un corto tiempo)
- Cambios en el comportamiento, como jugar con la ropa
- Babeo o espuma en la boca
- Movimientos de los ojos
- Gruñir y resoplar
- Pérdida del control de esfínteres
- Cambio en el estado de ánimo, como ira repentina, miedo, pánico, alegría o risa inexplicables
- Estremecimiento de todo el cuerpo
- Caída repentina
- Sabor amargo o metálico
- Rechinar los dientes
- Detención temporal de la respiración
- Espasmos musculares incontrolables con fasciculaciones y movimientos espasmódicos en las extremidades

Como actuar frente a una convulsión:

- Recostar a la persona en el piso.
- Voltar a la persona suavemente hacia un lado. Esto la ayudará a respirar.
- Retirar del área alrededor de la persona los objetos duros o filosos para prevenir lesiones.
- Poner la cabeza de la persona sobre algo suave y plano, como una chaqueta doblada.
- Si tiene anteojos, quitárselos.
- Soltarle la corbata o cualquier cosa que tenga alrededor del cuello que pueda dificultar su respiración.
- Tomar el tiempo que dure la convulsión. Llamar a las entidades de emergencia local si la convulsión dura más de 5 minutos.

Lo que no se debe hacer

Es importante saber lo que NO se debe hacer para mantener a la persona segura durante o después de una convulsión.

- No trate de sujetar a la persona o evitar que se mueva.
- No ponga nada en la boca de la persona porque podría lesionarle los dientes o la mandíbula. Una persona con una convulsión no se puede tragar la lengua.
- No intente darle respiración boca a boca (como RCP). Por lo general, las personas comienzan a respirar de nuevo por su cuenta después de una convulsión.
- No le ofrezca agua ni alimentos a la persona hasta que no esté completamente alerta.

Recuerde, tratar muy seriamente los desmayos y convulsiones y buscar asistencia médica competente, tan pronto como sea posible

TELÉFONOS DE EMERGENCIA			
Bomberos: 116	Policía: 105	SAMU: 106	Cruz Roja: 475- 5787
Defensa civil: 225- 9898	Instituto Nacional Materno Perinatal: 328-1370 / 3280988		

QUÉ HACER SI OCURRE UN SISMO MIENTRAS SE DUERME

El Perú pertenece al “Círculo de Fuego del Océano Pacífico”, zona que concentra el 85% de actividad sísmica en el mundo. Por este motivo es necesario estar siempre preparados ante la eventualidad de un sismo.

ANTES DE UN SISMO

- Ubicar las zonas seguras y estructuras firmes para protegerse.
- Tener preparada una mochila de emergencia.
- Participar en los simulacros de sismo de tu barrio.
- Educar a los niños de la casa sobre medidas de precaución.
- Contratar un ingeniero para reforzar tu vivienda.

DURANTE EL SISMO

- Mantener la calma. Asustarse solo puede paralizar o hacer cometer errores.
- Alejarse de las ventanas y objetos que pueden caerse.
- Si no llega rápido a la salida, buscar un espacio seguro.
- No llamar por teléfono. La línea estará sobrecargada, así que mejor enviar mensajes de texto.
- No usar ascensor.

DESPUÉS DEL SISMO

- Revisar si hay fugas de gas que podrían causar fuego.
- Llamar a los números de emergencia como: los bomberos 116, Cruz Roja (01) 2660481 y el Sistema de Atención Móvil de Urgencia (SAMU) 106.
- Auxiliar a los heridos.
- Tener cuidado con las posibles réplicas. Evitar estar cerca a casas que han sido afectadas por el sismo.
- Si se está cerca al mar, alejarse de la zona hasta que se descarte la posibilidad de un maremoto.

RECOMENDACIONES SI OCURRE UN SISMO EN LA NOCHE

- Si cierra la puerta, dejar las llaves pegadas en la chapa.
- Procurar tener a la mano un teléfono celular.
- Por seguridad, cerrar todas las llaves del gas y de electricidad.
- Colocar en la puerta de salida, sin que estorbe el paso, una maleta pequeña con documentos personales y de identificación más importantes (DNI, acta de nacimiento, escrituras, etc.)
- Siempre tener una lámpara de mano con pilas y en buen estado.
- Dormir con ropa holgada y cómoda (pijama, pants, etc.), en caso de que se deba salir de inmediato.
- Dejar una cacerola o un traste similar en la orilla de algún mueble, de tal forma que si se presenta movimiento caiga y alerte.
- Asegurarse de tener a la mano zapatos ligeros y que se puedan colocar fácilmente, para evacuar rápidamente el inmueble.
- Mantener los pasillos sin obstáculos y evitar colocar objetos pesados en estantes altos.
- En caso de movimiento sísmico, “no gritar, no correr, no empujar”.

Hay que recordar que es vital compartir la información y mantener la calma en todo momento. No alarmar a los demás con falsas predicciones en cualquier medio de comunicación, un movimiento sísmico es impredecible.

MOCHILA DE EMERGENCIA

Se debe procurar tener en casa una mochila de emergencia y ésta tendrá elementos que puedan ayudarte en situaciones de sismos y otros desastres naturales.

CONTENIDO MÍNIMO DE LA MOCHILA DE EMERGENCIA

Una mochila de emergencia debe contener lo siguiente:



Botiquín de primeros auxilios:

- Vendas
- Gasas
- Esparadrapos
- Mascarillas
- Agua oxigenada
- Crema tópica
- Analgésicos
- Antibióticos

Artículos de higiene

- Gel antibacterial
- Papel higiénico
- Toallas de mano y cara
- Paños húmedos

Bebidas y alimentos no perecibles

- Agua embotellada
- Chocolate en barra
- Atún
- Comida enlatada

Ropa y Abrigo

Dinero en efectivo

Equipo de comunicación

- Linterna
- Radio portátil
- Agenda con contactos de emergencia
- Pilas
- Silbato
- Útiles para escribir
- Plumón grueso

Artículos varios

- Bolsas de plástico
- Cuchilla multipropósito
- Guantes de trabajo
- Cuerda
- Encendedor
- Plástico para techo y piso
- Cinta adhesiva
- Estera o alfombra de paja

SANTA ROSA

*Dios con su infinito amor
para tan humilde suelo
mandó de su jardín del cielo
a su más hermosa flor.*

*Isabel se bautizó
pero, al verla tan hermosa
su madre la llamó Rosa
y con Rosa se quedó.*

*Sin riqueza material
fue creciendo en hermosura
pero con su alma pura
fue muy rica espiritual.*

*Ayudó al pobre desvalido
al hambriento le dio pan
hacer el bien fue su afán
y levantar al caído.*

*Al enfermo le dio calma
al triste le dio alegría
esperanza al que sufría
y dio paz para el alma.*

*Desechó la vanidad
y placeres terrenales,
entregó a Cristo sus males
su amor, vida y castidad.*

*Al verla pura y hermosa
dijo Cristo Redentor
por tu virtud y tu amor
Quiero que seas mi esposa.*

*Murió Rosa en santa paz
en los años mil seiscientos
y lo lamentaron cientos
tal vez miles o quizás más.*

*En sus exequias juntaron
al negro, al blanco y al cholo,
al rico, y al hombre solo,
todos juntos la lloraron.*

*Rosa del amor profundo
Rosa de Santa María
ruega Santa Rosa mía
por tu patria y por el mundo.*

Luis Navarrete Lévano

HUSARES DE JUNIN

-General en lontananza
se apresta ya el enemigo-
-Prepárese pues mi amigo
con cuchillo, sable y lanza-

-Que nuestra tropa esté lista-
Bolívar dijo a La Mar
-Hoy vamos a derrotar
a las fuerzas realistas-

Las agresiones estallan
Canterac y sus soldados
los patriotas por su lado
se dan fiero a la batalla.

Pero España a su manera
ataca violentamente
y los nuestros de repente
huyen en loca carrera.

Parece no hay salvación
a lo lejos está Suarez
con algunos militares
a caballo el batallón.

Razuri da una mirada
-Qué hacemos mi comandante
Si atacamos adelante
O emprendemos retirada-

-Vaya usted donde La Mar
que él tome la decisión
lo que hará el batallón
retirarnos o pelear-.

La Mar habla de repente
la retirada es la opción
-Que salve su pelotón
la derrota es inminente-.

Mas Rázuri hace historia
-Hay que atacarlos con todo

ése es el único modo
de lograr una victoria-.

Los Húsares del Perú
ingresaron a la lucha
con garra y fiereza mucha
y arrojo como virtud.

La victoria ya se nota
se volvió triunfo aplastante
y los de España arrogante
ahora lloran su derrota

Huye la España vencida
hemos tocado la gloria
es una enorme victoria
de toda América unida.

Razuri escucha a La Mar
-Las órdenes se obedecen
que lo fusile merece
o una corte militar-.

-Pero gracias, Don Andrés
Debido a su desacato
Se volvió un momento grato
Lo que era un triste revés-.

Bolívar lo dijo al fin
-Hemos logrado la gloria
y quedarán en la historia
Los Húsares de Junín-

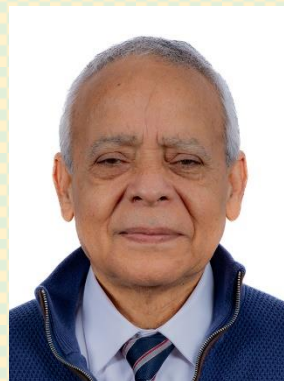
Luis Navarrete Lévano

FELICITACIONES

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



PECHE RAMÍREZ Cinthya Paola
08 de agosto



INFANTES ESPINOZA Ricardo Agustín
26 de agosto

LIMAYLLA CASTILLO Sayuri Paloma	3 año	3
RIVAS TELLO Luana Camille	5 grado	5
CACERES BALLADARES Aaron Kenneth	5 grado	6
ANAYA CARDENAS Cayetana Avril	2 grado B	9
PONCE DE LEON SANCHEZ Fabricio Santiago	4 año	9
GUARNIZ DE LAS CASAS Gianluca Sebastian	5 grado	10
TORRES QUIÑONES Miranda Caeli	3 grado	11
NEYRA CARDOZA Diego Alessandro	1 año	11
JACOBO PACHECO Sebastián Fabiano	4 grado B	17
PEREZ ASENCIOS Luciana Yasmin	1 año	17
MILACHAY ROJAS Anthony Bryan	5 año	20
GONZALES ROSEL Sofia Mikella	1 grado	21
HUERTA CERNA Danna Elianna	6 grado B	21
AYALA AMPUERO Jacob Sneijder	2 año A	21
BARRETO OVALLE Khalessi Mishell Isabel	1 grado	22
YZARNOTEGUI OJEDA Rafaella	4 grado A	23
REATEGUI INFANTES Thiago Alonso	4 grado A	24
CASTILLO MACCHIAVELLO Jose Tadeo	6 grado B	25
ALCANTARA PARDO Miguel Angel	3 año	25
VEGA HUALPA Yaiza Rafaela	4 grado A	26
LEON DE LA LAMA Yasid Josiah	5 año	26
CHUMPITAZ PETZOLDT Maria Paz	1 grado	27
BREÑA BOHÓRQUEZ Thiago André	4 grado B	27
TIPIAN IPARRAGUIRRE Rafaella Frida	6 grado A	27
CHAMORRO FUERTES Diego Andree	4 año	28
REGALADO LAZARTE Kate Alexa	5 grado	31



A TODOS ELLOS ¡FELIZ CUMPLEAÑOS !

DATOS CURIOSOS

CURIOSIDADES DEL LENGUAJE(?)

Hace poco publicaron en Facebook: “así como es obligatorio un examen de inglés para graduarse, también debería de ser obligatorio un examen de ortografía”.

En los tiempos actuales parece ser que es válido el uso de palabras con faltas ortográficas con tal de que se entienda lo que se quiere decir.

Lo que llama poderosamente la atención es que estas fallas no son sólo escritas sino también habladas. Si vemos los noticieros de televisión nos encontramos con muchos reporteros que dicen: “ .. el causante del accidente fue llevado a la comisería del sector..” ¿comisería o comisaría?. Si el término comisería fuera válido entonces, por extensión el jefe de esta dependencia sería el COMISERIO.

Caminando por algunas calles de nuestra ciudad nos encontramos con personas que dicen cosas que hay que escucharlas varias veces y analizarlas para entender lo que quieren decir.

En un paradero de una línea de microbús un señor gritaba: -CHOGUANTA, CHOGUANTA- Quería decir: Acho, Huanta...

Otra ocasión en un semáforo en rojo alguien gritaba: -ESPOREVOLAGUA, ESPOREVOLAGUA-, era un vendedor que ofrecía: Sporade, Volt y Agua.

Así como estos hay muchos ejemplos más que seguro nosotros escuchamos a diario en las calles.

Una cuestión que intriga es ¿si hay mucha gente que dice “haiga” por decir “haya”, entonces por qué no dice “vaiga” por decir “vaya”?

Otra forma de comunicación que quizá no tenga fallas, pero es poco entendible pues parece ser que se habla en algún tipo de clave.

¿Podemos saber quién es, dónde está y que dice? cuando escuchamos lo siguiente: “Iglesia, canosito azul, rojo tras”

Se trata de un jalador (gente que se gana la vida llevando clientes a determinadas tiendas). En la esquina de la avenida Tacna con jirón Huancavelica frente a la Iglesia de Las Nazarenas se paran jaladores de las muchas ópticas de la zona. El mensaje es: “yo voy a llevar a mi tienda al señor canosito de azul que sale de la iglesia (iglesia, canosito azul) y al señor o señora de chompa, blusa o camisa roja que está atrás de él (rojo tras).

LUGARES DEL MUNDO DONDE ESTÁ PROHIBIDO MORIRSE

Lo siguiente no parece ser cierto, pero hay cuatro ciudades en el mundo que han tomado la firme y contundente decisión de prohibir morir a sus

habitantes. Dos de ellas creen, que los cuerpos no se descomponen, y que solo la persona debe estar en el hielo.

Además, en una de las ciudades, el alcalde declaró lo siguiente: “Está prohibido para los residentes ir más allá de los límites de la vida terrenal, ir a la vida después de la muerte».

Estos lugares son: Isla de Itsukushima, Japón; Longyearbyen, Noruega; Falciano del Massico, Italia y Sarpourenx, Francia.



Y se trata de algo que han dejado latente a través de una ley. Pero, ¿cuál es el motivo que ha llevado a varios dirigentes a dar este drástico e inesperado paso?

Muy sencillo. El motivo principal es la falta de espacio en los cementerios de esas localidades. El hecho de que los camposantos estén abarrotados provoca que muchos alcaldes se vean obligados a tomar este tipo de decisiones. Se trata de una situación absolutamente extrema, ya que prohíben por ley que los habitantes se mueran.

En Biritiba Mirim, municipio situado en Brasil, todo comenzó en 2005 cuando el alcalde Roberto Pereira fue consciente de que el cementerio estaba desbordado. Por lo tanto, y literalmente, prohibió a sus habitantes que se murieran. Es más, en dicha ley, se puede leer lo siguiente: “Queda prohibido morir en Biritiba-Mirim. Los ciudadanos deberán cuidar de la salud para no fallecer”. Este gesto no fue más que una clara protesta al ver que las autoridades le negaban en rotundo la posibilidad de construir un nuevo camposanto. Además de esta ciudad, otras tantas decidieron dar este contundente paso.

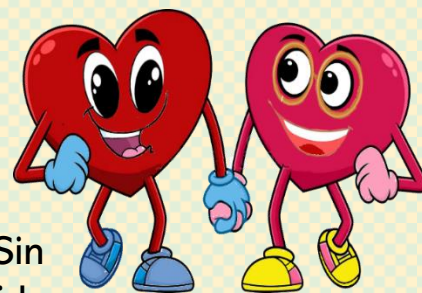
LOS LATIDOS DE LAS PAREJAS MAYORES SE SINCRONIZAN CUANDO ESTÁN CERCA

https://www.65ymas.com/sociedad/latidos-corazon-parejas-mayores-se-sincronizan-cuando-estan-cerca_40411_102.html

Las parejas que envejecen juntas se hacen más interdependientes. Tanto es así, que hasta los latidos de sus corazones se sincronizan. Esto es lo que aseguran un grupo de científicos de la Universidad de Illinois en el último estudio que han publicado.

Los investigadores han examinado la dinámica de las relaciones longevas a través de su proximidad, y se han dado cuenta de que cuando los miembros de la pareja están juntos, sus patrones cardíacos se sincronizan, y crean patrones complejos de interacción.

El principal autor del estudio, Brian Ogolsky, asegura que en la mayoría de los estudios que se han llevado a cabo sobre las relaciones de pareja, las preguntas suelen quedarse en si son novios o cónyuges, y si están satisfechos con la relación. Sin embargo, ellos han ido un paso más allá, y han tenido en cuenta la proximidad dentro de la pareja para evaluar su nivel de compromiso.



En este sentido, se han dado cuenta de que no es lo mismo si la pareja se encuentra en medio de un conflicto o en un buen momento. Y eso se nota también en la frecuencia cardíaca y sus cambios, que pueden ser positivos o negativos dependiendo de la situación en la que se encuentren.

SE HACE EL MUERTO

TANATOSIS. Hay algunos animales que cuando se sienten en peligro se quedan quietos y aparentan que están muertos para que sus enemigos los dejen en paz. Incluso si se tocan no reaccionan y parece que no respiran. Así permanecen varios minutos hasta que se sienten a salvo.



Esta táctica “teatral” se conoce como tanatosis y la hacen muy bien algunos animales como arañas, iguanas, sapos, serpientes, zarigüeya y serpientes.

La estrategia con frecuencia funciona y salva la vida del actor pues sus enemigos predadores son atraídos por el movimiento que los estimula a cazar, además ellos por lo general solo comen animales vivos para estar seguros de que su alimento esté fresco y no les hará daño, algo que parece estar muerto no les interesa y se van.

Este mecanismo es un sistema de defensa fisiológico incorporado que se activa automáticamente como respuesta de último recurso a una muerte que de otro modo sería inevitable. El sistema nervioso del cuerpo desencadena una cascada de neuroquímicos y hormonas que afectan dramáticamente la función de muchas partes del cerebro, así como los órganos de todo el cuerpo.

Esta locución adverbial está recogida en el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, y significa «literalmente». La cultura religiosa de los monasterios siempre ha sido uno de los factores más influyentes en el desarrollo de nuestra lengua. La expresión «al pie de la letra», tendría un origen monástico, pero en este caso relacionado no con el plano bíblico y de devoción, sino con esa otra labor más humana, pero tan decisiva en el desarrollo de la sociedad. Nos referimos, por supuesto, a la traducción, actividad que, como sabemos, solían llevar a cabo los monjes.



Y es que «al pie de la letra» es en sí misma una traducción literal de la locución de origen latino «ad pedem litterae», que era como antiguamente llamaban, precisamente, al tipo de traducción consistente en traducir palabra por palabra, otorgando a cada término del idioma original su equivalente en el idioma al que se pretende traducir. De esta forma nació la expresión «al pie de la letra», que desde ese mundo sosegado, silencioso y espiritual propio de los monasterios se fue trasladando y extendiendo poco a poco hacia la calle, hasta llegar a nuestros días, siendo una expresión muy socorrida cuando queremos referirnos a la literalidad de las cosas.

A CABALLO REGALADO NO HAY QUE MIRARLE LOS DIENTES

Esta expresión recomienda aceptar los regalos de buen grado y sin poner reparo alguno, pues se considera descortés el analizar exhaustivamente la calidad del obsequio, así como resaltar sus defectos o fallos. Tiene su origen en las ferias de ganado y se relaciona con la evaluación que hacían los expertos cuando miraban los dientes de un caballo. Por la dentadura podían



saber cosas como la edad, la salud, la procedencia, el tipo de dieta que ha llevado. O sea, valoraban al animal con solo mirarle los dientes. Este refrán recomienda aceptar los regalos con agrado y sin poner reparo, pues se considera descortés analizar la calidad del obsequio, tanto como resaltar sus defectos. Dicho sea de paso, el mismo método se aplicaba en épocas en las que existía de forma generalizada la esclavitud humana: a la hora de comprar un esclavo se tenía en cuenta su dentadura. No solo porque daba una idea de la edad, sino porque era una especie de garantía. Cuanto mejor fuera el estado de esa dentadura, más se podía confiar en su estado de salud general. Tal la importancia de las piezas dentales para los que saben interpretarlas.

Alrededores de la Alameda de los Descalzos

Salimos de la Iglesia Nuestra Señora de los Ángeles y Museo Franciscano. Al frente está la Alameda de los Descalzos.

Caminamos hacia la izquierda y nos encontramos con el Policlínico Nuestra Señora de los Ángeles o Policlínico Franciscano.

POLICLÍNICO NUESTRA SEÑORA DE LOS ÁNGELES

Dentro de las misiones de los Hermanos Franciscanos está la atención a los más en una obra social que, contando con el apoyo desinteresado de los médicos y demás miembros de la Institución, presta un servicio en beneficio de muchas familias, sobre todo de las más humildes, para que puedan recibir atención médica de calidad a un precio económico; en otras palabras, tiene la finalidad de ayudar a los más necesitados, brindando caridad y sin tener en cuenta la confesión, raza, género o etnia.

<https://www.policlinicolosangeles.com/Policlínico.html>

En 1980 el Fray Félix Saiz luego de realizar distintas obras sociales enfocadas en la salud, decide dar pie a una gran acción social...

Luego de un gran esfuerzo se logró construir el primer piso de esta institución en el año 1992 logrando iniciar con sus principales actividades Médicas

Ante muchas adversidades, pero siempre con un gran compromiso en poder llegar a más personas, se decide ampliar el Policlínico, permitiendo crecer en más servicios médicos, en más consultorios logrando así el objetivo de poder ayudar a la comunidad más vulnerable y de bajos recursos.

El Policlínico Nuestra Señora de los Ángeles atiende en 26 especialidades y presta además servicios de RX, Laboratorio, Mamografía, Rehabilitación Física, Endoscopia, farmacia y otros.

Siguiendo el recorrido nos encontramos con el centenario Club Revólver.

CLUB INTERNACIONAL REVOLVER

Es un club donde se practica la disciplina de tiro. Tiene más de 130 años de fundación y entre sus socios se cuentan a:

- ✓ Edwin Vásquez Cam, Medalla de oro en las Olimpiadas de Londres 1948
- ✓ Francisco Boza Dibós, Medalla de Plata en las Olimpiadas de Los Ángeles 1984
- ✓ Juan Giha Yarur, Medalla de Plata en las Olimpiadas de Barcelona 1992

https://www.facebook.com/rimacnoticia/posts/club-internacional-rev%C3%B3lverfundado-el-3-de-setiembre-de-1885-sus-inicios-nos-lle/852514321619120/?locale=es_LA

Fue fundado el 3 de setiembre de 1885. Sus inicios nos llevan al Parque de la exposición (justo en el cruce de Paseo Colón con Av. Wilson), su primer local.

Luego llegaría a mudarse a un terreno en Miraflores para instalarse definitivamente en el Rímac en 1915 en las faldas del Cerro San Cristóbal.

En sus canchas entrenaron la Selección Argentina en 1968, la selección peruana de mayores (Popovic), la sub 23 de Fernando Cuéllar, Deportivo Municipal, Alianza Lima, Ciclista Lima entre otros.



El Club Internacional Revólver cuenta con canchas de fútbol, básquet, polígonos de tiro, piscina, salones, restaurantes y muchas otras comodidades. Lamentablemente en los últimos tiempos ha decaído, esperamos que dentro de poco resurja y vuelve a tener el brillo de años anteriores.

Parte de su terreno fue expropiado para la construcción de los túneles San Martín y Santa Rosa que comunican el Rímac con San Juan de Lurigancho.

Seguimos caminando y nos encontramos con la Iglesia de Nuestra Señora del Patrocinio

IGLESIA NUESTRA SEÑORA DEL PATROCINIO

La iglesia y convento de Nuestra Señora del Patrocinio es un templo de culto católico ubicada en el tradicional distrito del Rímac, en el centro histórico de Lima.



Se inició su construcción por el Padre Francisco Villagómez, sacerdote limeño, como Oratorio de San Felipe Neri. posteriormente fue casa de recogimiento para mujeres, el beaterio y la primera capilla fueron concluidos en 1688.

El templo en su conjunto solo se concluyó en 1754 por Juan José Aspur.

El Santo Juan Masías trabajó como portero y cuidador de cerdos en los

alrededores.

En 1919 el beaterio se transformó en el convento de las monjas dominicas del Santísimo Rosario.

El templo se encuentra en el Jirón Manco Cápac 164, en el costado oriental de la Alameda de los Descalzos, construida en el siglo XVII. Junto a ese espacio

público también se encuentran la Iglesia de Santa Liberata y la de Nuestra Señora de los Ángeles.

La del Patrocinio es una iglesia atípica, pues su planta es rectangular, carece de crucero, y tiene una cúpula de media naranja sobre la capilla mayor.

Al costado de la Iglesia del Patrocinio hay una pequeña capilla donde se guarda una silla que perteneció a San Juan Masías a la que se le atribuye poderes milagrosos. Ahí acuden las señoras, que, estando embarazadas, desean que el santo las ayude al "buen parir" o las que les es esquiva la cigüeña.

Seguimos caminando y encontramos que al costado de la Iglesia de Nuestra Señora del Patrocinio se encuentra el Instituto Sevilla.

INSITUTO SEVILLA

<https://beneficiadelima.org/public/instituto-sevilla>

Es un centro educativo administrado por la Beneficencia de Lima y mantiene su local original ubicado en el distrito del Rímac que fue declarado Monumento Histórico del país desde el 12 de enero de 1989.

Fundado en 1891 gracias al legado que dejó Don José Del Carmen Sevilla, el Instituto Sevilla, fue creado como un Instituto Educativo para el bienestar de niñas y adolescentes de familias pobres en la Lima antigua. Abrió sus puertas bajo la conducción de la Orden Salesiana, quienes en sus inicios enseñaron manualidades y labores para el hogar.

El Instituto Sevilla, tiene más de 130 años de vida institucional. Sus inicios datan desde el 26 de Diciembre de 1892 bajo el manejo de las hermanas salesianas, el 17 de diciembre de 1898, las religiosas de la Congregación del Buen Pastor se hacen cargo de la dirección del Instituto Sevilla.

Posteriormente pasó a ser regentado por la Congregación de las Religiosas de Nuestra Señora de la Caridad del Buen Pastor y actualmente está bajo la administración de nuestra institución en coordinación con la Unidad de Gestión



Educativa Local (UGEL) del Rímac. Con el tiempo dejó de ser internado, cuando las religiosas dejaron la administración, para convertirse en externado. Actualmente, las alumnas reciben una educación personalizada, que desarrolla la conciencia crítica y un espíritu transformador de la sociedad.

A lo largo de esta calle se puede apreciar viviendas antiguas en regular o buen estado de

conservación.

En el próximo número cruzaremos la Alameda y visitaremos el colegio España que tiene mucha relación con el colegio Enrique N. Espinosa.



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

Inculcando Valores

Los valores morales en los niños sirven para contribuir en la formación de su personalidad, desarrollando buenos sentimientos, reflexionando ante situaciones confusas y saber tomar decisiones.

Además de la familia del niño, las escuelas son fundamentales para guiarlos y apoyarlos. Una buena manera para inculcar valores a los niños es leyéndoles historias y cuentos, realizando representaciones teatrales y/o viendo videos; de este modo y en forma lúdica los niños van recibiendo información, poniendo en práctica las enseñanzas que de cada historia se desprenden.

Entre los valores más importantes están sin duda: La Vida, La Salud, el Cuidado del Medio Ambiente, el Respeto por uno mismo y por los demás.

En este sentido, a través de este medio, ponemos al alcance de los niños y sus familias, una serie de videos infantiles, que iremos publicando periódicamente, cuyo objetivo primordial es INCULCAR VALORES.

Les invito a ver este primer video-cuento, llamado:

“El Sueño Cumplido”

Ratón de campo y ratón de ciudad

Les gustó? Que bien. Me da mucha alegría saber que si.

Ahora veamos este segundo video-cuento denominado: “Ratón de Campo y Ratón de Ciudad”

Me siento feliz al saber que les agrada ver estos videos.
Me despido.
Hasta el próximo número.

SOLUCIONES ANTERIORES

ACERTIJS

1. ¿QUÉ DÍA NACIÓ DANIEL?

Darío, que es mayor que Daniel en 1 año menos un día, nació el 1 de enero de 2010. ¿Qué día nació Daniel??

Daniel nació el 31 de diciembre de 2010.

2. ¿QUIÉN PRACTICA BÁSQUET?

En un club se encuentran cuatro deportistas, cuyos nombres son: Juan, Mario, Luis y Jorge. Los deportes que practican son: natación, básquet, fútbol y tenis. Cada uno juega sólo un deporte.

El nadador, que es primo de Juan, es cuñado de Mario y, además, es el más joven del grupo.

Luis, que es el de más edad, es vecino del basquetbolista, quien a su vez es un mujeriego empedernido.

Juan, que es tímido con las mujeres, es 7 años menor que el tenista.

	NATACION	BASQUET	FUTBOL	TENIS
JUAN	NO	NO		NO
MARIO	NO	SI		
LUIS	NO	NO		
JORGE	SI	NO		

3. ¿QUIÉN ESTÁ SENTADO A LA IZQUIERDA?

Seis amigos están sentados alrededor de una mesa elíptica. Si se sabe que Luis no está sentado al lado de Enrique ni de José, Fernando no está al lado de Gustavo ni de José, Enrique no está al lado de Gustavo ni de Fernando, y Pedro está sentado junto a Enrique, a su derecha. ¿Quién está sentado junto y a la izquierda de Enrique?

	GUSTAVO	LUIS	
JOSE			FERNANDO
	ENRIQUE	PEDRO	

4. CARAMELOS

En una bolsa tenemos: 8 caramelos de menta, 7 de limón y 6 de fresa. ¿Cuántos, como mínimo, debo de sacar, sin mirar, para tener la certeza de haber sacado dos de igual sabor?

5. EDADES

Emerson es 4 años menor que Ramón, Luis es un año mayor que Pedro, Luis es 2 años menor que Jhon, y Ramón es 7 años mayor que Jhon. ¿Cuál es el resultado de restar las edades de Ramón y Pedro?

EMERSON = $R-4$

RAMON = R

LUIS = $P+1$

PEDRO = P

JHON = $P+1+2 = P+3$

RAMON = $P+3+7 = P+10$

¿Cuál es el resultado de restar las edades de Ramón y Pedro?

RAMÓN – PEDRO / RAMON – PEDRO = $P + 10 - P$ / RAMON – PEDRO = 10

6. ¿CUÁL PESA MÁS?

Se tiene 9 bolas de billar de un mismo tamaño y de un mismo peso, a excepción de una bola que pesa más. Empleando una balanza de dos platillos y sin pesas, ¿cuántas pesadas deben hacerse como mínimo para encontrar la bola de mayor peso?

Se divide 9 bolas en 3 grupos de 3. Comparamos el peso de dos de los 3 grupos. Si la balanza queda en equilibrio, entonces la bola más pesada está en el grupo que no se pesó. Si se inclina a un lado quiere decir que la bola más pesada está en el grupo de ese lado.

Luego se pesan dos bolas del grupo más pesado, usando la misma lógica que antes la bola más pesada se descubrirá de manera obvia

7. Tres jugadores de fútbol, Gómez, López y Roca son integrantes de los equipos de Universitario, Alianza Lima y Sporting Cristal, pero no necesariamente en ese orden.

- Gómez juega de arquero.
- El jugador de Alianza Lima es vecino del de Sporting Cristal.
- El jugador de Sporting Cristal es mediocampista y tiene rencillas con el delantero.
- López vive en la provincia, mientras que el jugador de Alianza Lima tiene su casa en el centro de la capital.

Entonces: ¿Cómo se apellida el jugador de Sporting Cristal y en qué puesto juega el futbolista de Universitario, respectivamente?

	equipo	puesto	vivienda
Gómez	alianza	Arquero	
López	universitario	delantero	provincia
Roca	crystal	mediocampista	

8. Almorzaban juntos tres políticos: el señor Blanco. El señor Rojo y el señor Amarillo; uno llevaba corbata blanca, otro, corbata roja y otro, corbata amarilla pero no necesariamente en ese orden.

"Es curioso -dijo el señor de la corbata roja nuestros apellidos son los mismos que nuestras corbatas, pero ninguno lleva la que corresponde al suyo". "Tiene usted razón" dijo el señor Blanco.

¿De qué color llevaba la corbata el señor Amarillo, el señor Rojo y el señor Blanco, respectivamente?

Blanco no usaba corbata roja, ni blanca, entonces usaba amarilla

Por consiguiente, Rojo usaba corbata blanca y Amarillo usaba corbata roja

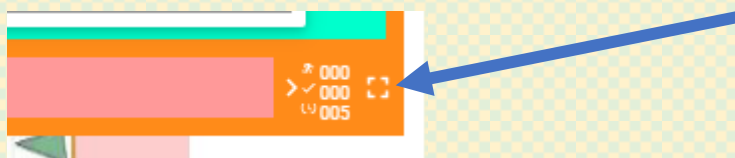
ADIVINANZAS (Para niños)

- 1) Tiene dientes y no come, tiene cabeza y no es hombre. ¿Qué es?
Resp. El ajo
- 2) Soy ave y soy llana, pero no tengo pico ni alas. ¿Sabes quién soy?
Resp. Avellana
- 3) Alta como un palo, cabeza arriba y solo come hojas que están encima.
¿Qué es?
Resp. Jirafa
- 4) Camino sin tener patas, auestas llevo mi casa. Por donde mi cuerpo pasa queda un hilillo de plata.
Resp. El Caracol
- 5) Cuando me siento me estiro, cuando me levanto encojo, entro en el fuego y no me quemo, entro en el agua y no me mojo
Resp. La sombra
- 6) Solo tres letras tengo, pero tu peso sostengo. Si me tratas con cuidado, te llevo a cualquier lado.
Resp. El pie
- 7) Me abrigo con paños blancos, luzco blanca cabellera y por causa mía llora hasta la misma cocinera.
Resp. La cebolla
- 8) De celda en celda voy, pero presa no estoy.
Resp. La abeja

Jclic es una herramienta de software libre que permite crear diversos tipos de actividades interactivas (asociaciones, puzles o rompecabezas, actividades de texto, sopas de letras, crucigramas, plafones...) mediante la integración de componentes de texto, imágenes, sonidos, videos y otros elementos multimedia. Estas actividades se pueden incrustar después en cualquier blog, sitio web o entorno virtual de aprendizaje. Los alumnos pueden usarlas con cualquier ordenador, tablet o dispositivo digital, con la posibilidad de dejar registrados los resultados obtenidos.

Desde el presente número estamos integrando algunas actividades interactivas en nuestra revista

Para realizar las actividades interactivas haz clic sobre la imagen y luego clic en el símbolo:



Para ver en pantalla completa. Para salir presiona la tecla ESC

INTRODUCCIÓN A LA ROBÓTICA



Los triángulos

Pablo Valenciano Moratinos



LA FLAUTA MÁGICA



La Voz del Espinosino

Nº 6 AGOSTO 2024

Contenido

E DITORIAL.....	3
N UESTROS VALORES / PUNTUALIDAD	5
N OVEDADES	7
N OTICIERO.....	8
T AEKWON-DO	9
ESCUELA DE TAEKWON-DO IN-NAE.....	9
D ÍA DEL NIÑO	10
C AMINOS DE INDEPENDENCIA.....	11
BATALLA DE JUNIN.....	11
José Andrés Rázuri, una audaz “desobediencia”	12
S ALUD	13
CONSEJOS PARA MEJORAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL III.....	13
1. HACER DEPORTE	13
CONSEJOS PARA PARA INCLUIR EL DEPORTE EN LA RUTINA DE AUTOCUIDADO	15
2. CUIDAR LA HIGIENE	15
N UESTRA HISTORIA	16
El año 1976 EN EL MUNDO.....	16
En el Perú.....	18
En nuestro colegio.....	19
N uestro personal.....	20
E L CALENDARIO	21
DÍA DE LA SOBRECAPACIDAD DE LA TIERRA.....	21
BICENTENARIO DE LA BATALLA DE JUNIN	21
DÍA MUNDIAL DEL FOLCLORE	22
DIA DE LA DEFENSA NACIONAL	23
REINCORPORACIÓN DE TACNA AL SENO DE LA PATRIA	23
DÍA DE SANTA ROSA	24
N ATURALEZA	25
MARAVILLAS NATURALES DEL PERÚ	25

PARQUE NACIONAL DEL MANU.....	25
FLORA Y FAUNA	27
CLIMA.....	28
TURISMO.....	28
MARAVILLAS DEL MUNDO.....	30
DOS SOLES EN EL CIELO	30
NOTAS SOBRE LOS PARHELIOS	31
S ANTA ROSA DE LIMA	32
MILAGROS DE SANTA ROSA DE LIMA	34
SANTA ROSA EN LAS TRADICIONES DE RICARDO PALAMA	35
Esquive vivir en Quives	35
El Rosal de Rosa	36
Los mosquitos de Santa Rosa	37
E MPRENDIMIENTO.....	39
CARGAS LABORALES	39
ASIGNACIÓN FAMILIAR.....	39
CONSIDERACIONES PARA EL PAGO DE ASIGNACIÓN FAMILIAR.....	39
UTILIDADES.....	40
S EGURIDAD.....	41
PRIMEROS AUXILIOS POR DESMAYOS y/o CONVULSIONES	41
Los desmayos.....	41
Posibles causas de un desmayo.....	41
Signos o síntomas que avisan sobre un posible desmayo.....	41
Como actuar frente a un desmayo	41
Si siente que está a punto de desmayarse:	42
Como prevenir un desmayo:	42
Una convulsión	42
Síntomas de una posible convulsión	42
Características de una convulsión	43
Como actuar frente a una convulsión:	43
Lo que no se debe hacer.....	43
P REVENCIÓN	44
QUÉ HACER SI OCURRE UN SISMO MIENTRAS SE DUERME	44
ANTES DE UN SISMO.....	44
DURANTE EL SISMO	44
DESPUÉS DEL SISMO	44
RECOMENDACIONES SI OCURRE UN SISMO EN LA NOCHE.....	44

MOCHILA DE EMERGENCIA45

 CONTENIDO MÍNIMO DE LA MOCHILA De EMEREGENCIA45

 Botiquín de primeros auxilios:.....45

 Artículos de higiene45

 Bebidas y alimentos no perecibles45

 Ropa y Abrigo.....45

 Dinero en efectivo45

 Equipo de comunicación.....45

 Artículos varios45

RINCÓN POÉTICO46

FELICITACIONES.....48

MISCELANEAS.....49

 DATOS CURIOSOS49

 CURIOSIDADES DEL LENGUAJE(?)49

 LUGARES DEL MUNDO DONDE ESTÁ *PROHIBIDO* MORIRSE49

 LOS LATIDOS DE LAS PAREJAS MAYORES SE SINCRONIZAN CUANDO ESTÁN CERCA50

 SE HACE EL MUERTO.....51

 AL PIE DE LA LETRA52

 A CABALLO REGALADO NO HAY QUE MIRARLE LOS DIENTES52

NUESTRO RIMAC53

 Alrededores de la Alameda de los Descalzos53

 POLICLÍNICO NUESTRA SEÑORA DE LOS ÁNGELES53

 CLUB INTERNACIONAL REVOLVER.....53

 IGLESIA NUESTRA SEÑORA DEL PATROCINIO54

 INSITUTO SEVILLA55

CUENTOS ANIMADOS.....56

 “El Sueño Cumplido”56

 Ratón de campo y ratón de ciudad.....57

SOLUCIONES ANTERIORES58

 ACERTIJOS.....58

 ADIVINANZAS.....60

ACTIVIDADES INTERACTIVAS61

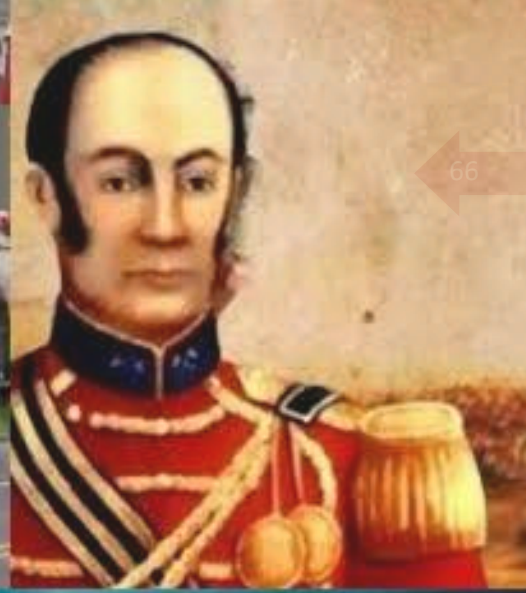
 INTRODUCCIÓN A LA ROBÓTICA61

 LOS TRAIINGULOS.....62

 LA FLAUTA MÁGICA62



LIBERTADOR SIMÓN BOLÍVAR



BATALLA DE JUNIN
14 DE AGOSTO DE 1824



Tacna, la ciudad heroica

Es el segundo punto de ingreso de viajeros internacionales más importante del país.

