

La Voz

del Espinosino

**REVISTA INSTITUCIONAL DE LA IEP
“ENRIQUE N. ESPINOSA”**

1968 - 2025

Feliz

Aniversario

57 años de

ESFUERZO, DISCIPLINA Y DEDICACIÓN

**AÑO 2 N° 8
OCTUBRE 2025**



LA VOZ DEL ESPINOSINO (DIGITAL)
Revista Institucional de la IEPr ENRIQUE N. ESPINOSA DIOSES
OCTUBRE 2025 N° 08 / 25

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

Colaboradores permanentes:

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

Colaboradores invitados:

- Dr. Erman Alvarado Guevara
- Mg. Raquel Zambrano Montes

ESTÁN EN LA HISTORIA ESPINOSINA

ELLOS LO HICIERON POSIBLE

3



José Luis Infantes Piedra
Fundador
2° Director



Berta Espinosa
Balaguer
Fundadora
1° Directora



Carlos Infantes
Espinosa
Profesor
Coordinador



José Infantes
Espinosa
3° Director



Benjamín Infantes
Espinosa
Profesor Sub Director



Rosa Infantes Espinosa
Profesora
Sub Directora



Gabriela Paredes
Rendón
Profesora
Comunicación



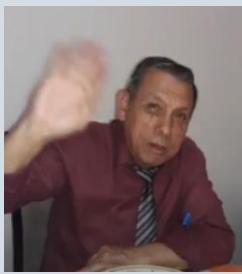
José Rivera Idrogo
Profesor
Coordinador



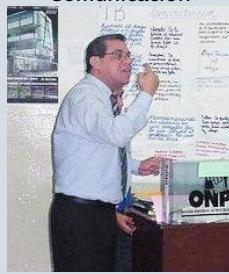
Clara Solís Vélez
Profesora de
Ciencias Sociales



Omar Aldazábal Melgar
Profesor Matemática



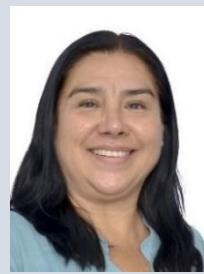
Orlando Renteros Pereyra
Profesor de Ciencias
Sociales



Jesús Sarria García
Psicólogo
Profesor de CCSS



César León Cabrera
Jefe OBE Profesor
de Ciencias



Doris Arteaga Toro
Jefe OBE Profesora
de Ciencias Sociales



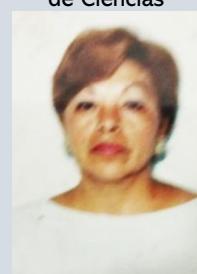
Yoni Cáceres Díaz
Profesora de
Comunicación



Herminia Inés Orrego
Orrego
Profesora de Primaria



Jubita Quiñones
Hinostroza
Profesora de Ciencias



Esther Ruiz Murga
Profesora de
Primaria



Dante Sarabia Peña
Jefe OBE Profesor
de CCSS



Estela Salazar Oruna
Auxiliar de Educación



Jimmy Tambo Briones
Profesor de Inglés y
Religión



Rosario Gutiérrez
Guzmán
Auxiliar de oficina



Gilda Martínez C
Profesora
Matemática



Blanca Mesones
Arce
Bibliotecaria



Gustavo Danós García
Profesor Educación
Física



Liliana Aldazábal Melgar
4º Directora



Erman Alvarado
Guevara
Coordinador



María Infantes
Espinosa
Administradora



Guillermo Infantes
Espinosa
Jefe Seguridad



Katty Lazarte Sevillano
Coordinadora



Paola Vilca Lajo Psicóloga
Coordinadora TOECE



Kenia Barzola Cisneros
Psicóloga



Raquel Zambrano
Montes
Coordinadora



Ricardo Infantes
Espinosa
Jefe RRPP



Luis Navarrete Lévano
Jefe RRHH



Jimmy Zavala Grados
Asistente Administrativo



Vilma Ávalos Villena
Profesora de Ciencias



Melisa Canales
Castillo
Profesora Ciencias



Gerson Chico
Anchante
Profesor Ed. Física



José Infantes Lozano
Jefe de Cómputo



Miguel Llamoga Quiroz
Profesor de Ciencias



Jorge López Berrospi
Profesor de Religión



Grace Lorenzo Garay
Profesora de
Idiomas



Jorge Luza García
Profesor de
TaeKwonDo



Víctor Maldonado
Gallegos
Profesor de Física



Víctor Morales Cabello
Profesor de Matemática



Cristina Munaris
Gutiérrez
Profesora
Comunicación



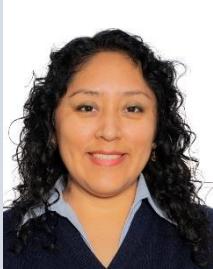
Yesenia Palacios
Cacha
Profesora
Matemática



Karen Pérez Pérez
Profesora de
Primaria



Heidi Reyes Acuña
Profesora de Primaria



Melissa Sáenz Gargate
Profesora de Primaria



Kenia Solís Lima
Profesora de Arte



Jaquelin Toribio
Portilla
Profesora Robótica



Karina Varas Pérez
Profesora de Inglés



Nancy Natividad Falcón
Auxiliar de Educación



Marisela Obregón Ramos
Auxiliar de Educación



Edison Ayala Ríos
Auxiliar de Oficina



Omar Bailón Quiroz
Auxiliar de Oficina



Luis Gaspar Aponte
Auxiliar de Oficina



Claudia Figueroa Ayala
Auxiliar de Oficina



César Bravo Chávez
Auxiliar de Oficina



Miguel Paz Cuadros
Auxiliar de Oficina



Hilda Rodríguez
Ureta
Auxiliar de Oficina



Salvador Rodríguez
Ureta
Auxiliar de Oficina

También el agradecimiento a todos aquellos que colaboraron en la grandeza del Colegio Enrique Espinosa, ellos también son parte de la historia espinosina.

- ✓ Jhan Carlos AGUEDO BONILLA
- ✓ Violeta Antonia AGUILAR ANTUNEZ
- ✓ Gaby Milene ALANIA CANGALAYA
- ✓ Yanet ALAYO SOLIER
- ✓ Doris Marina ALONSO ESPINOZA
- ✓ Marco Antonio AMEZAGA CHANCAFE
- ✓ Augusto Martín ARIAS CAMPOS
- ✓ MÁximo ARIAS ROMERO
- ✓ Ramos Daniel ARISMENDIZ VILELA
- ✓ Graciela Beatriz ASPARRÍN PANTOJA
- ✓ Jair Sócrates AYALA RÍOS
- ✓ Miguel BARBA LOPEZ
- ✓ Celia BARDALES ZEVALLOS
- ✓ Ruth BARCA SÁNCHEZ
- ✓ Jorge Alberto BARNETT PAREDES
- ✓ Freddy BARRAZA ZEGARRA
- ✓ Cristina BARREDA LA BARRERA
- ✓ Noelia Cecilia BLANCO DEL ROSARIO
- ✓ Enrique BOHORQUEZ EVANS
- ✓ Brenda Luz BUENO CASTRO
- ✓ Miriam Paola CABANILLAS COLÁN
- ✓ Norexi Karina CABRERA IBARRA
- ✓ Raquel CALLUPE PACHECO
- ✓ Luis Alberto CALMET MARTÍNEZ
- ✓ Lucy Rocío CAMARENA CABRERA
- ✓ Diana Maritza CANDELA PERLA
- ✓ Lesley CÁRDENAS GUEVARA
- ✓ Norma CARRASCO CABALLERO
- ✓ Sandra Cecilia Judith CASO RISI
- ✓ Adriana Karina CAYCHO VASQUEZ
- ✓ Miguel Angel CENTURIÓN ALBARRÁN

- ✓ Julia CHACON ALE
- ✓ Mary Carmen CÉSPEDES PEREYRA
- ✓ Jeanette Bernardina CRUZ MENDOZA
- ✓ Leofilda CUBA HUAMANI
- ✓ Gary Salomón CURIMANYA LAZO
- ✓ Betsabeth DAVILA MEDINA
- ✓ Felix De Baloyos ESCALANTE ABANTO
- ✓ Rosa Pilar FAILOC ROMERO
- ✓ Daniel Vicente FELIX ORTIZ
- ✓ Gilber Eulogio FERNÁNDEZ MARTEL
- ✓ Mónica FERNÁNDEZ TORNERO
- ✓ Elvira FERNÁNDEZ TRIGUEROS
- ✓ Roberto Carlos FLORES ALBORNOZ
- ✓ Egdunio Napoleón FLORES CAPCHA
- ✓ Ruth Estefanía FLORES ROMERO
- ✓ César GARRIDO VICUÑA
- ✓ Mario GUTIERREZ BAUTISTA
- ✓ Susana GUZMÁN SOSA
- ✓ Mariilú HUAMÁN LEYVA
- ✓ Freddy HUAMANI ARREDONDO
- ✓ Jenny INFANTES CERDÁN
- ✓ Daniel INFANTES LOZANO
- ✓ Oscar INFANTES LOZANO
- ✓ Gisela LAZARTE SEVILLANO
- ✓ Teófilo LIMAS REFILIO
- ✓ Eduardo LINO ROMERO
- ✓ Teodora LUNQUE SIANCA
- ✓ Patricia MALPICA TASAYCO
- ✓ Joel MARTINEZ NINAHUANCA
- ✓ Erika Janet MANRIQUE TORRES
- ✓ Graciela MEJÍA MORENO

- ✓ Miguel MARTINEZ MAGALLANES
- ✓ Estela MAMANI PAREDES
- ✓ Luis Miguel MAYORGA ANGELES
- ✓ María MESTANZA GARCÍA
- ✓ Carlos Darío MESTANZA TANTALEÁN
- ✓ Víctor MORÁN MAGALLANES
- ✓ Rafael Fred MORENO SIU
- ✓ Sandra Patricia NAVARRETE PINTO
- ✓ Karina Cecilia NÚÑEZ MONTALVÁN
- ✓ Walter ORDAYA CUENCA
- ✓ Adolfo ORE CABEZUDO
- ✓ Cinthya Paola PECHÉ RAMÍREZ
- ✓ Edith Melissa PORRAS GUERRERO
- ✓ Amparo QUECAÑO MEDRANO
- ✓ Diana Rocío QUENHUA DAMIAN
- ✓ Gina Patricia REYES ACUÑA
- ✓ Ricardo Marcos ROBLADILLO BRAVO
- ✓ Kathleen RUIZ GARCÍA
- ✓ Karina Mireya SALCEDO CUEVA
- ✓ Pablo SALVADOR PORTUGUEZ
- ✓ Teresa SÁNCHEZ APOLAYA
- ✓ Nancy SAUCEDO RODRÍGUEZ
- ✓ Ely Maria TABOADA SANCHEZ
- ✓ Rocío Del Pilar TARA ARMAS
- ✓ Ada Mercedes UGAZ MONTENEGRO
- ✓ Roxana VALLE GALLO
- ✓ Roberto Rubén VALLE ZUMAETA
- ✓ Marlisse VASQUEZ DONAYRE
- ✓ Gaspar VICUÑA YACARINE
- ✓ Mónica Elisa VIVIANO GRANDE
- ✓ Luz Angélica YACTAYO ARIAS

Cierta vez, Nelson Mandela (*) dijo: "La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo"

También era el pensamiento de los profesores José Luis Infantes y Berta Espinosa de Infantes, quienes pensando en hacer algo por la niñez y juventud rimense decidieron crear el Colegio Enrique N. Espinosa para darles las herramientas y los medios necesarios para enfrentar a la cada vez más creciente y competitiva sociedad.

Superando muchas trabas y dificultades, en el año 1968 fundaron la pequeña escuela en la planta baja de su casita.

Con el transcurrir del tiempo, la pequeña escuela que atendía los 3 primeros grados de primaria se convirtió en el colegio Enrique Napoleón Espinosa atendiendo a alumnos de los seis grados de primaria y a los cinco años de secundaria.

En estos 57 años, por las aulas del colegio han pasado más de 300 maestros cada uno de ellos dejando en sus alumnos, no solamente grandes y buenos conocimientos, sino también ricas historias de vida.

Muchos de esos maestros ahora son docentes universitarios; el caso más resaltante es el de la Dra. Jerí Ramón Ruffner quien fue profesora del colegio en los años 1975 a 1977, ella es la primera mujer rectora de la Universidad de San Marcos.

Hasta el año 2024, el colegio Enrique Espinosa ha aportado a la sociedad 35 promociones de alumnos con 1659 alumnos egresados de quinto de secundaria.

Muchos de ellos son ahora: médicos, ingenieros, abogados, arquitectos, militares, policías, maestros, docentes universitarios, publicistas, etc. Todos siguieron el camino que trazaron sus maestros espinosinos con los consejos de "siempre esfuérzate un poco más", "da todo de ti", "el cielo debe ser tu límite", y muchos más.

Durante más de 5 décadas el colegio Enrique N. Espinosa ha sido ejemplo de esfuerzo, disciplina y dedicación, camino iniciado por los profesores Berta y José y continuado por sus hijos.

Durante 57 años nuestro colegio ha sido GRANDE, quizá no en infraestructura, pero si en profesionalismo, en disciplina, responsabilidad, entrega, orden y tecnología.

Según la IA, cumplir 57 años puede interpretarse como una etapa de profundo autoconocimiento, donde se acumula "sabiduría acumulada" y se tiene la oportunidad de redefinir objetivos y explorar nuevas expresiones personales, marcando una transición hacia la madurez.

Justamente nuestro colegio ha adquirido la experiencia y los conocimientos necesarios para seguir liderando el contexto educativo rimense y sumado a las ganas y la fuerza que le inyectan sus nuevos maestros, estamos en la seguridad de que nos espera un futuro brillante de más de muchos años más.

¡Felices 57 años FAMILIA ESPINOSINA!

(*) Nelson Rolihlahla Mandela, nacido en Mvzo, Sudáfrica, fue un abogado, político y filántropo sudafricano activista contra el apartheid, que presidió el gobierno de su país de 1994 a 1999. Fue el primer mandatario negro que encabezó el poder ejecutivo, y el primero en resultar elegido por sufragio universal en su país. El apartheid fue un sistema legal de segregación y discriminación racial establecido en Sudáfrica por la minoría blanca, que duró desde 1948 hasta 1994. Basado en la palabra afrikáans que significa "separación", el apartheid clasificaba a las personas por su raza (blancos, negros, mestizos, etc.) y regulaba todos los aspectos de la vida, como la vivienda, el trabajo, el acceso a servicios y el matrimonio, otorgando el poder y los privilegios a la población blanca.

NOTICIERO ESPINOSINO

La Institución Educativa Enrique N. Espinosa cumplió, el 7 de octubre, 57 años de trabajo incesante en bien del estudiante rimense. Son más de cinco décadas tratando de conseguir lo mejor de los niños y jóvenes para convertirlos en los hombres y mujeres de bien que serán los encargados de llevar a nuestro país al bienestar económico, social, cultural que tanto necesitamos.



GIMKANA

El viernes 3 de octubre se realizó la gimkana de primaria y secundaria. Nuestros alumnos, divididos por equipos, participaron en un conjunto de pruebas de habilidad, ingenio y destreza física.

De parte de los alumnos hubo mucha alegría, participación, entusiasmo e identificación con sus respectivas secciones.

PRIMERA COMUNIÓN

El domingo 5 de octubre, 10 pequeños de cuarto grado de primaria, recibieron por primera vez al cuerpo de Cristo.

Ese día se vio a nuestros alumnos muy animados, contentos y entusiasmados por el gran paso que iban a dar en su vida católica.

Después de una larga preparación de más de 5 meses, a cargo del profesor Jorge López Berrospi, se acercaron, con mucha devoción a recibir las hostias.

Después de la Misa de Comunión tuvieron un compartir en los Salones de la Iglesia de Nuestra Señora de Guía.



PARALITURGIA



Esta actividad religiosa estuvo programada para el lunes 6 de octubre, pero, debido a los inconvenientes por todos conocidos, se tuvo que postergar para el martes 7.

Nuestro párroco el RP Francisco Chavarry llegó al centro educativo y nos dirigió un mensaje cargado de sabiduría, exhortando a los alumnos a dar cada vez más de sí para conseguir buenos objetivos.

DESAYUNO ESTUDIANTIL

Esta actividad tuvo como finalidad compartir entre los alumnos y sus tutores, no sólo un alimento, sino también la amistad, el compañerismo y la unión, que siempre deben existir entre los espinosinos.

Se realizó también el 7 de octubre en cada aula.

AMBIENTACIÓN DE LAS AULAS

Durante los días anteriores a la fecha de Aniversario Espinosino, los alumnos estuvieron muy activos preparando diversos materiales para decorar sus aulas.

El objetivo de esta actividad fue el de permitir expresar, de forma creativa y colaborativa, el sentido de pertenencia y orgullo institucional, además de fortalecer el ambiente educativo, mejorar la convivencia escolar y promover competencias comunicativas y artísticas en nuestros estudiantes.

Por nuestra fiesta de aniversario se realizaron los siguientes concursos artísticos y de conocimientos:

- Dibujo y pintura, los temas de este concurso fueron

1. Mi colegio está de fiesta
2. Que viva la primavera
3. Belleza natural
4. Aprender a vivir juntos

Los ganadores fueron:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Gabriel Raygada 1er grado <input type="radio"/> Luana baila 2do grado <input type="radio"/> Fátima Gamarra 3er grado <input type="radio"/> Sofía Cisneros 4to grado <input type="radio"/> Thiago Rodríguez 5to grado a <input type="radio"/> Thiago Reátegui 5to grado B | <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Thiago Olano 6to grado <input type="radio"/> Cielo Chávez 1º secundaria <input type="radio"/> Arleth Milla 2º secundaria <input type="radio"/> Valentina Torrel 3º secundaria <input type="radio"/> Patrick Jacobo 4º secundaria <input type="radio"/> Camila Raygada 5º secundaria |
|---|--|

- CONCURSOS DE RAZONAMIENTO MATEMÁTICO VERBAL

El objetivo de estos concursos fue promover el aprendizaje de las matemáticas en forma creativa, buscando desarrollar el razonamiento y la imaginación de los jóvenes, a través de actividades académicas que propicien el desarrollo de las competencias comunicativas de todos los estudiantes de la institución educativa del nivel primario y secundario.

Ganadores Razonamiento Verbal:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Kevin Cárdenas 1er grado <input type="radio"/> Mauro Rojas 2do grado <input type="radio"/> Fátima Gamarra 3er grado <input type="radio"/> Diego Amador 4to grado <input type="radio"/> Nicole Cabanillas 5to grado <input type="radio"/> Kate Regalado 6to grado | <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Danilo Reátegui 1º secundaria <input type="radio"/> Jorge Sánchez 2º secundaria <input type="radio"/> Leonardo Jorge 3º secundaria <input type="radio"/> Mateo Verde 4º secundaria <input type="radio"/> Luhana Fernández 5º secundaria |
|---|---|

Ganadores Razonamiento Matemático:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ángelo Jara 1er grado <input type="radio"/> Sergio Tasayco 2do grado <input type="radio"/> Lucas Arquiñigo 3er grado <input type="radio"/> Diego Amador 4to grado <input type="radio"/> Yaiza Vega 5to grado <input type="radio"/> Luana Rivas 6to grado | <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Santiago Palacios 1º secundaria <input type="radio"/> Arlet Milla 2do secundaria <input type="radio"/> Joaquín Baila 3º secundaria <input type="radio"/> Jeshua Mendoza 4º secundaria <input type="radio"/> Ana Allende 5º secundaria |
|---|---|

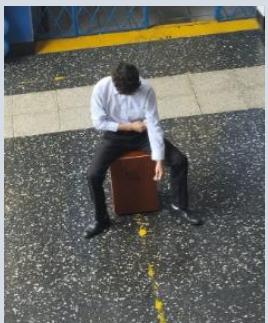
- DECLAMACIÓN

Los estudiantes desde primer grado de primaria hasta quinto de secundaria demostraron sus dotes histriónicas en el concurso de declamación realizado el martes 7 de octubre.

En una reñida competencia donde la calidad de los declamadores puso en aprietos al jurado integrado por las profesoras: Kenia Solís, Cristina Munaris y la Psicóloga Kenia Barzola, resultaron ganadores:

- 1er nivel primaria: Airanna Marín Yohann de segundo grado
- 2do nivel primaria: Catalina Williams Palomino de cuarto grado
- 3er nivel primaria: Young Mi Rojas Villavicencio de quinto grado B
- 1er nivel secundaria: Camila Flores Rosas de primero año
- 2do nivel secundaria: Rodrigo Soto Navarrete de quinto año

• CONCURSO DE TALENTOS



El jueves 9 de octubre, se llevó a cabo el concurso de talentos donde nuestros estudiantes desde primer grado de primaria hasta el quinto de secundaria demostraron sus habilidades artísticas. Con esta actividad se fomentó la participación en diversas disciplinas como baile, canto y declamación, promoviendo el trabajo en equipo y la sana competencia.



9

CONCURSO DE CREACIÓN LITERARIA "JÓVENES PLUMAS"

El concurso "Jóvenes plumas" tuvo como objetivo principal promover y desarrollar la competencia de escritura en los estudiantes de primaria y secundaria, alentando la creatividad, el pensamiento crítico y la expresión de sus ideas a través de diferentes géneros literarios. A través de esta actividad, se busca incentivar la lectura y la escritura como herramientas de aprendizaje y comunicación.

Los resultados obtenidos fueron halagadores, quedando demostrado una vez más que los estudiantes espinosinos tiene grandes condiciones literarias, y que bien guiados pueden expresar libremente y sin dificultad sus pensamientos.

Los ganadores del concurso literario "Jóvenes plumas" fueron:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">○ <i>Briana Villón 1er grado</i>○ <i>Fabiana Ríos 2do grado</i>○ <i>Marcelo Farfán 3er grado</i>○ <i>Sofía Cisneros 4to grado</i>○ <i>Doménica Saco 5to grado</i>○ <i>Aarón Cáceres 6to grado</i> | <ul style="list-style-type: none">○ <i>Leo Ponce 1º secundaria</i>○ <i>Alessa Paúl 2º secundaria</i>○ <i>Nicole Guerrero 3º secundaria</i>○ <i>Arianna Águila 4º secundaria</i>○ <i>Carmen Loyaga 5º secundaria</i> |
|--|---|

ACTUACIÓN CENTRAL

La culminación de la semana de aniversario se dio el viernes 10 de octubre con la actuación central.

En esta actividad, estuvieron presentes profesores, alumnos y padres de familia.

A cargo de la conducción estuvieron los profesores Raquel Zambrano Montes y Jorge López Berrospi.

En la actuación se presentaron los mejores numéricos artísticos preparados por los estudiantes de diferentes grados.

La sorpresa de la mañana la dio la presentación de una banda de rock integrada por las alumnas Maryhorie Guevara y Alanis Mendoza de tercer año de secundaria quienes interpretaron en gran forma: las canciones "Muralla verde" de los Enanitos verdes y "por qué no se van del país" de Los prisioneros.

También se pudo apreciar al grupo de música de cuarto, quinto y sexto de primaria quienes interpretaron diversas melodías mostrando sus avances en las clases de flauta dirigidas por la psicóloga Kenia Barzola.

En esta ceremonia se premió a los ganadores de los diferentes concursos que por el Aniversario se programaron.

Terminó la actuación con las palabras de la directora Dra. Liliana Aldazábal quien exhortó a los estudiantes y padres de familia a realizar su máximo esfuerzo con el fin de terminar de gran forma el año escolar 2025.



Gabriel Raygada
1er grado



Luana Baila
2do grado



Fàtima Gamarra
3er grado



Sofía Cisneros
4to grado



Thiago Rodriguez
5to grado A



Thiago Reàtegui
5to grado B



Thiago Olano
6to grado



Cielo Chàvez
1º secundaria



Arleth Milla
2º secundaria



Valentina Torrel
3º secundaria



Patrick Jacobo
4º secundaria



Camila Raygada
5º secundaria

**MI PERRITO JUGUETON
CUENTO**

Briana Villón Lingán – 1er grado

Había una vez un perrito muy travieso llamado Chispa.
Chispa tenía el pelito suave y una colita que nunca dejaba de moverse.
Cada mañana cuando salía el sol, Chispa corría por el jardín dando saltos, persiguiendo mariposas y oliendo las flores.
Le encantaba jugar con una pelota roja que siempre llevaba en su boca.
Un día Chispa encontró una mariposa azul muy bonita.
No quería asustarla, así que se quedó quitecito mirándola.
La mariposa se paró en su nariz y Chispa estornudó.
¡Atchis!
La mariposa voló y Chispa ladró contento: ¡Guau, guau!
Desde entonces, cada vez que veía una mariposa, Chispa sonreía con sus ojitos brillantes y movía la cola más rápido que nunca.

**LOS 57 AÑOS DE MI COLEGIO
ACRÓSTICO**

Fabiana Ríos – 2do grado

Mi colegio es el mejor
Innovando nuestra educación
Con mucho amor nos enseña
¡Oh! Que lindo es mi colegio

Las maestras nos enseñan cosa divertidas
Educando con mucha alegría
Grades experiencias vivo cada día
Imaginando triunfar en la vida
Orgullosa de mi colegio siempre estoy.



Marcelo Farfán – 3er grado

Según la tradición popular de los habitantes de Sauce, en esta laguna cuyo nombre oficial es Saucecocha, pero conocida como Laguna Azul, existe una sirena que aparece desde un asiento de piedra en un risco llamado La Silla de la Sirena.

Se dice que una vez al año seduce a hombres desprevenidos y los arrastra al fondo de la laguna.

¡Los desaparecidos solo reaparecen días después ya en avanzado estado de descomposición a merced de los elementos!

Sólo hombres han desaparecido bajo estas circunstancias misteriosas.

DECIR LA VERDAD
CUENTO



Sofía Cisneros / 4to grado

Había una vez una niña llamada Ana, que tenía un amigo llamado Pedro. Un buen día en que Ana y Pedro estaban en el colegio, Ana le dijo: "Pedro, ¿Y si le hacemos una broma a los demás? Pedro dijo: "mejor no, porque se pueden molestar"; pero a Ana no le importó y les hizo la broma. La broma consistía en que se desmayaba por un dolor de cabeza. Ana, gritó: ¡Miss me duele la cabeza! ¿puedo ir a la enfermería? La Miss le respondió que sí. Cuando Ana estaba en la puerta se tiró al piso. Todos se preocuparon, menos Pedro ya que sabía sobre la broma. Luego Ana se paró y riendo dijo: ¡es una broma! Despues siguió con su clase.

Meses después, pasó que a Ana si le dolía la cabeza y era de verdad, tanto fue el dolor que se desmayó, pero nadie se asustó.

Al despertarse se dio cuenta que ya no tenía que hacerlo más, porque sabía que nadie le creería.

Al final aprendió la lección y ya nunca volvió a hacer ese tipo de bromas tan desagradables.

LA ESCUELA ABANDONADA CUENTO

15



Doménica Saco – 5to grado

Había una vez cuatro chicos que se llamaban: Apolo, Matías, Ana y Luana. Ellos se encontraban cerca de una escuela abandonada, escondida en un parque muy tenebroso. Matías dijo: ¿y si entramos?

Apolo dijo que sí, pero a las chicas no le parecía una buena idea. Al final, obligaron a las chicas y se decidieron ir de madrugada.

Cuando se hizo de madrugada, todos fueron a la escuela abandonada, pero antes de entrar había un señor que les preguntó: ¿Quiénes son y para qué vinieron? Todos respondieron, somos unas personas que venimos a explorar la escuela.

El señor les dijo: los voy a dejar entrar, pero es su responsabilidad.

Cuando entraron la escuela estaba con polvo y telarañas, las chicas estaban asustadas y tenían miedo porque se escuchaban golpes y voces de la nada.

Todos se separaron menos Ana y Luana.

Cuando se separaron, Apolo estaba buscando a Matías, pero no lo encontraba.

Matías encontró a las chicas después de una hora. Pasaron dos horas y encontraron a Apolo.

Después de explorar toda la escuela decidieron irse a sus casas porque ya les había dado mucho miedo.

MI MOCHILA NO ES DE ESTE MUNDO CUENTO CIENCIA FICCIÓN



Aarón Cáceres – 6to grado

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

Porque desde ese día, nada volvió a ser normal.

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

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

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

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

Todo parecía un sueño...

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

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

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

Y tenía razón.

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

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

Emma lo miró y dijo, firme, sin miedo:

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

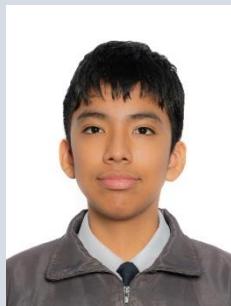
Saltamos y volvimos.

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

Todo normal. Todo... Real.

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

DENTRO DEL FUEGO HAY AGUA CUENTO



Leo Ponce – 1ro secundaria

Se habrán preguntado alguna vez si “¿dentro de esa furia habrá una persona tranquila?”. Pues en esta ocasión les contaré la historia de un niño que siempre estaba enojado y un día encontró la paz.

En un día normal dentro de un pequeño pueblo, había personas que siempre eran felices, pero dentro de esas personas, había un niño cuyo nombre era José.

Él era de una familia muy amable y gentil, ayudaban a los demás del pueblo, pero a José no le gustaba.

El problema de José era que se enojaba por todo, si jugaban los niños cerca de su patio los asustaba gritándoles que no jueguen allí.

Los padres de los niños le exigieron que no vuelva a hacer eso, José los ignoró.

Después, cuando él salió a la calle de su pueblo todos los miraban con desagrado, pero a él no le importó, hasta que le dijeron que era una mala persona que no conoce la felicidad.

José fue rápido a su casa y lloró; después de eso reflexionó desde su interior que no todo es enojarse y lo comprendió.

Comenzó a controlar su ira a menudo y les pidió disculpas a los demás y ya nunca más volvió a enojarse.

17

EL SABIO ÁRBOL Y LA CIUDAD RUIDOSA CUENTO



Alessa Paúl – 2do secundaria

Había una vez en lo profundo de un bosque, un árbol muy viejo y sabio llamado Lúmino. Sus ramas eran largas, tanto como para abrazar el sol y las nubes. Durante siglos, Lúmino había observado la vida y todo lo que le ofrecía.

Un día, un grupo de constructores llegó al bosque para talar los árboles y construir una gran ciudad. Los animales huyeron. Lúmino, aunque preocupado, decidió no resistirse; sabía que todo tiene un tiempo en la vida.

Con el tiempo, la ciudad creció y las personas comenzaron a notar al viejo árbol en medio del ruido. Algunos lo miraban con admiración, otros con indiferencia. Un niño curioso llamado Mateo, se acercaba todos los días y hablaba con él. Le contaba sus miedos, sus alegrías y sueños. Lúmino, a través de sus ramas, susurraba palabras de calma y reflexión.

Pasaron los años y Mateo creció, pero nunca olvidó las enseñanzas del árbol.

EL FANTÁSTICO MUNDO DE LOS DRAGONES CUENTO

Nicole Guerrero - 3ro secundaria



Había una vez un mundo oculto de la gente, uno en el que jamás podían encontrarlo. Este mundo mágico se encontraba en las profundidades del bosque, donde vivían unos hermosos dragones. Estas criaturas fantásticas, las cuales la gente creían que eran falsos rumores y criaturas inventadas por cuentos para niños, eran reales. Vivían en armonía junto a su manada en la tranquilidad del bosque.

A la princesa que vivía en el castillo que estaba cerca del bosque, le habían contado sus sirvientas desde pequeña, cuentos y leyendas sobre dragones, desde ese momento la princesa quedó fascinada sobre esas criaturas. Leía sobre ellas, cómo era su

comportamiento, cómo vivían y más. La princesa recordaba la leyenda que le habían contado sobre ese bosque cerca del castillo donde decían que vivían los dragones. Ella anhelaba ir a ese bosque a investigar, pero jamás pudo porque permanecía en el castillo protegida por sus guardias.

18

La princesa, al fin logró escaparse del castillo por la ventana de su habitación, de manera sigilosa para que no la vean sus guardias. Al entrar al bosque oscuro y tenebroso, sintió una respiración frente a ella y de gran tamaño, al subir la mirada se encontró con un gran dragón rojo y majestuoso.

Éste le gruñó y bufó humo de la nariz. La princesa tembló de miedo y se quedó mirando al dragón. Después, subió lentamente su mano y acarició la cabeza del dragón. Éste se dejó acariciar por ella y la llevó a que viera el escondite de los dragones, un lugar muy mágico y hermoso.

Al final, la princesa regresó al castillo, pero sabía que podría volver a verlos después.

UN AMOR HERIDO

Poesía



Arianna Águila Céspedes – 4to secundaria

En el silencio de la noche, donde las sombras se deslizan,
nuestras palabras se vuelven dagas, que en el alma cicatrizan.

La ira y el rencor nos hieren, nos consumen sin perdón,
y aunque tratemos de fingir, nos desgarran el corazón.

La distancia entre nosotros crece, como un abismo profundo,
y aunque intentamos construir puentes, se derrumban en un segundo.

La confianza se ha roto, como un espejo al quebrar,
y aunque juntemos los trozos, no volvemos a brillar.

Queremos revivir la llama que ardía con ilusión,
pero las cicatrices duelen y desgarran la razón.

Nos aferramos al recuerdo, al deseo de renacer,
a lo que fuimos un día... pero el tiempo no deja volver.

La comunicación se vuelve batalla sin final,
donde las palabras hieren con filo letal.

Intentamos hablar, más el eco se perdió,
y en el silencio profundo la distancia creció.

A veces pienso rendirme, dejar que todo fenezca,
como un jardín sin cuidado, donde la flor se reseca.

Pero algo dentro de mí se niega a desistir, a rendirse sin pelear,
aunque el dolor nos consuma y el amor parezca olvidar.

Buscamos la manera de encender de nuevo su latir,
de volver a lo que fuimos, sin temores que herir.

Mas la ira y la tristeza nos hacen titubear,
si vale la pena este amor que aún nos hace soñar.
A pesar de todo, queda un hilo de amor que nos ata sin querer,
un lazo que se resiste, que no se deja perder.
Tratamos de aferrarnos con fuerza y sin reposar,
soñando que algún día el amor vuelva a brotar.
Mas el amor es un jardín que precisa dedicación,
pues sin cuidado se apaga y muere sin explicación.
En este mar de dolor y de penas buscamos la dirección,
de salir a flote sin hundirnos, de salvar el corazón.
Tratamos de hallar la forma de hacerlo de nuevo latir,
de traer lo que fue un día, sin temores que herir.
Y aunque el camino sea largo, lleno de pruebas y error,
seguimos firmes, sin rendirnos, confiando aún en el amor...

CUEVA POESIA



Carmen Loyaga – 5to secundaria

Me despierto en mañanas que no saben a luz,
sino a relojes corriendo detrás de mi sombra.

El aire pesa como si cada suspiro
viniera con tareas pegadas a la piel.
Recuerdo cuando el tiempo era blando,
cuando jugaba con las horas
y el mundo cabía en un cuarto cerrado,
donde bastaba con apagar la pantalla
para que el ruido se callara.

Ahora, el camino exige pasos largos,
y mis manos cargan futuros que aún no entiendo.

Los amigos se desdibujan
como nombres escritos en arena,
y yo me quedo mirando
cómo la orilla se los lleva.

A veces quiero volver,
a esa cueva hecha de cortinas y silencio,
donde podía esconderme del calendario
y fingir que crecer no era urgente.

Pero aquí estoy,
parada entre lo que fui y lo que debo ser,
luchando con un reloj
que nunca me pregunta si quiero seguir.

DECÁLOGO DEL BUEN ESTUDIANTE

20

En la edición pasada, los alumnos de cuarto de secundaria nos dieron consejos acerca de cómo ser buenos estudiantes.

Cada uno expresó sus ideas de cómo mejorar, redactando un conjunto de 10 reglas que se deberían seguir para prosperar, no sólo como estudiantes, sino también como personas.

Una de las principales reglas propuestas por los estudiantes, dice que “se deben evitar distracciones tecnológicas” y, efectivamente, ¿cuánto tiempo se pierde por el uso irresponsable de celulares, computadoras u otros aparatos tecnológicos?

También, nos advierten sobre las ventajas de ser constantes en el estudio, no sólo estudiar para las evaluaciones, sino durante todo el proceso educativo. Esta regla la debemos aplicar en todas las actividades de nuestra vida.

No debemos rendirnos ante una error o fracaso, más bien, éstos deben servirnos como aprendizaje para realizar las cosas de mejor manera.

Otras de las importantes normas que debemos seguir, no sólo los estudiantes sino también todas las personas, es la gratitud.

Debemos ser agradecidos con todas las personas que buscan lo mejor para nosotros: Padres, abuelos, maestros, auxiliares, compañeros, amigos y otros.

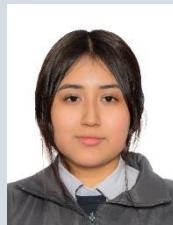
Todos ellos, de una u otra manera, inciden en nuestra vida para que seamos cada día, mejores personas.

En ese sentido, con la premisa de que los estudiantes tienen mucho que decir, permítannos seguir publicando sus ideas y mensajes.

En el presente número continuaremos publicando los aportes de los alumnos de cuarto de secundaria sobre el DECÁLOGO DEL BUEN ESTUDIANTE.



Sayuri Limaylla
Castillo



Ayelen Tesen
Saccaco



Arianna Águila
Céspedes



Alexandra Delgado
Porro



Abdiel Peña
Camavilca



Rafael Mesones
López



Fernando Guzmán
Tinedo



Ymmber Criales
Ramos

DECÁLOGO DEL BUEN ESTUDIANTE

Un buen estudiante tiene constancia y paciencia en sus estudios



Un buen estudiante actúa con perseverancia para alcanzar sus metas



Un buen estudiante mantiene una buena organización



Un buen estudiante logra el crecimiento académico gracias a su esfuerzo.



Un buen estudiante es responsable con sus deberes



Un buen estudiante tiene la visión de superarse y alcanzar el éxito



Un buen estudiante se aparta de la pereza



Un buen estudiante es bondadoso con sus compañeros



Un buen estudiante mantiene un respeto excepcional hacia sus maestros

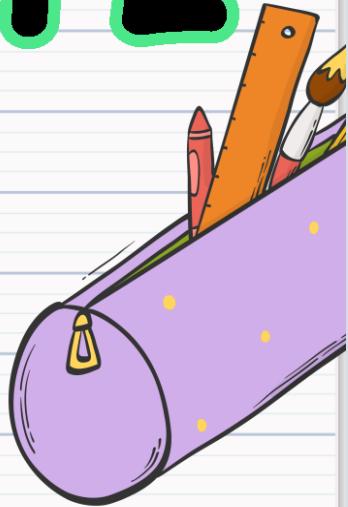
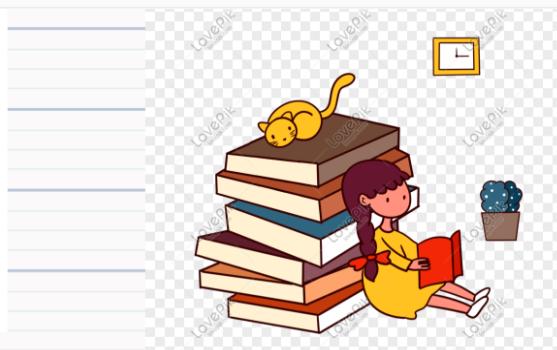


Un buen estudiante aprovecha sus estudios al máximo



AYELEN TESEN

UN BUEN ESTUDIANTE



- Asistir a **clases** con atención.
- Escuchar y **participar** activamente.
- Repasar con **frecuencia** lo aprendido.
- Ser **disciplinado** y constante.
- Pedir **explicaciones** cuando no entiendas algo.
- Realizar todas las tareas con **puntualidad**.
- Planificar exámenes y proyectos con **anticipación**.
- Tener una meta clara y trabajar con **exactitud**.
- Dormir bien para **concentrarse** mejor.

DECÁLOGO

Del buen estudiante

Profesor: Erman Alvarado
Alumna: Arianna Aguilá

1 Asiste a **clases** siempre.



2 **Agradecimiento** a los profesores por sus labores.

3 **Explica** adecuadamente, levantando la mano.

4 Confia de lo que eres **capaz**, y demuestra tu esfuerzo con dedicación y perseverancia.

5 Reducir el tiempo en el celular.



6 Ser **comprendible** con mis compañeros.

7 Busca información de los temas realizados.

8 Al final del día ten un momento de **reflexión**.

9 Confia en el **éxito** que podrías lograr.

10 Amplia tus **conocimientos**, explorando más allá de lo que se enseña en clase.



Fuente:

<https://es.slideshare.net/slideshow/reglas-de-oro-para-ser-un-buen-estudiante-13963970/13963970>

DECÁLOGO DE CÓMO SER UN BUEN ESTUDIANTE



SÉ CONSTANTE

la constancia es la base del éxito



ESCUCHA CON ATENCIÓN



EXPRÉSATE CON CLARIDAD

usa ejemplos y explica tus ideas sin confusión



ORGANIZA TU ESPACIO DE ESTUDIO

un lugar limpio favorece la concentración



HAZ EJERCICIOS PRACTICOS

la práctica refuerza los conocimientos



PARTICIPA EN CLASE

expresar tus dudas enriquece la explicación



UTILIZA EL DICCIONARIO

aclara el significado de palabras y mejora tu expresión



SOCIALIZA CON RESPETO



ACTUALIZA TUS APUNTES

repasalos y corrige cualquier error



REALIZA TUS TAREAS CON ESMERO

Decálogo

Del buen estudiante



1.-

Un buen estudiante define horarios con **eficacia**, ordena su calendario y no posterga nada para después.



2.-

Un buen estudiante define metas, objetivos como aprender un tema y nutrirse de **conocimiento**.



3.-

Un buen estudiante presta atención en clase, toma apuntes y hace preguntas sobre el tema al profesor.



4.-

Un buen estudiante evita meterse en problemas y es **generoso** con los demás.



5.-

Un buen estudiante busca ayuda de sus maestros y buscan explicaciones **eficaces** sobre su rendimiento académico.



6.-

Un buen estudiante investiga las materias que está estudiando por fuentes académicas lo cual lo lleva a una reflexión profunda.



7.-

Un buen estudiante no come en clase ya que respeta la clase que está dictando el profesor.



8.-

Un buen estudiante se aleja de las distracciones durante su hora de estudio.



9.-

Un buen estudiante usa estrategias de aprendizaje que se adecuen a su estilo de estudio mejorando sus habilidades.



10.-

Un buen estudiante ayuda a sus compañeros a que logren sus metas estudiantiles y que puedan asumir el liderazgo en trabajos grupales.

DECÁLOGO DEL BUEN ESTUDIANTE

Se esfuerza con el estudio

1

Es necesario adquirir hábitos de estudio, actitudes positivas y responsabilidad con tus obligaciones.



Es organizado

Cuando te organizas adecuadamente, ganas tiempo y el rendimiento es más alto.

2



Presta atención

3

Si permaneces atento en el aula, la comprensión de lo explicado es más fácil.



Pregunta cuando tiene dudas

Debes tener presente que las preguntas ayudan a comprender la enseñanza

4



No molesta a sus compañeros

5

Perder el tiempo pendiente de los compañeros, impide centrar tu atención en las explicaciones.



Repasa todos los días

la práctica constante refuerza tu conocimiento

6



Estudia en un lugar adecuado

7

debes tener tus espacios con el material necesario



Duerme lo necesario

La falta de descanso tiene un efecto negativo en el rendimiento mental.

8



Siempre quiere aprender más

Se curioso y busca aumentar tu nivel de conocimiento.



9



Lleva al dia sus deberes

No alargues las actividades que puedes realizar

10

BUEN ESTUDIANTE

1

Actuar con respeto y dignidad

Actúa siempre con integridad, respeto, sencillez, responsabilidad, honestidad y una conducta intachable.



2

Ser responsable con los estudios

Valora sus estudios, dedicando esfuerzo y constancia para alcanzar una sólida formación personal y profesional.



3

Tener disciplina y perseverancia

Gracias a su constancia, paciencia, disciplina y puntualidad logra cumplir con sus metas.

4

Buscar siempre mejorar

Se analiza a sí mismo, se esfuerza por mejorar y crecer como ser humano y futuro profesional.



5

Tratar a todos con igualdad

Es solidario y respetuoso, trata a todos por igual sin discriminar ni excluir a nadie.



6

Trabajar en equipo con compromiso

Participa en el trabajo en equipo con iniciativa, organización, sentido crítico y compromiso.



7

Ser leal a la institución

Mantiene fidelidad a su institución, contribuyendo con esfuerzo para fortalecer su prestigio y proteger sus valores.



8

Cumplir con las normas

Respeto y acata las normas institucionales, reconociendo su importancia y haciéndolas parte de su vida.



9

Cuidar los espacios de la institución

Conserva y cuida las instalaciones, las utiliza responsablemente como si fueran parte de su propio hogar.



10

Prepararse para ayudar

Se prepara en conocimientos y habilidades para ser un profesional competente que aporte al desarrollo cultural y social del país.



Decálogo

Estudiante



Puntualidad y disciplina.

Asistir con puntualidad a clases y participar en ellas de manera activa y disciplinada.



Respeto y amabilidad.

Tratar a los docentes y al personal administrativo con cortesía y respeto.



Uso responsable.

Utilizar de forma adecuada y responsable las instalaciones y recursos de la Facultad.



Participación activa.

Involucrarse en actividades académicas y extracurriculares organizadas en la Facultad.



Respeto intelectual.

Respetar la propiedad intelectual y reconocer los aportes y contribuciones de los demás en cualquier trabajo o investigación.



Efuerzo responsable.

Prepararse con dedicación y responsabilidad para adquirir los conocimientos necesarios y rendir adecuadamente en las evaluaciones.



Colaboración mutua.

Mantener con los compañeros relaciones basadas en la colaboración y el respeto mutuo.



Cumplir normas.

Cumplir las normas y reglamentos establecidos por la Facultad y la Universidad.



Aprendizaje continuo.

Integrarse en grupos de estudio e investigación mostrando disposición al aprendizaje constante y a la actualización continua.



Representar con orgullo.

Representar el colegio con entusiasmo y corrección tanto dentro como fuera del ámbito colegial.

NUESTROS VALORES / PERSEVERANCIA

<https://www.significados.com/perseverancia/>

<https://concepto.de/perseverancia/>

<https://www.coachingconlaura.com/la-perseverancia-la-clave-silenciosa-del-exito/>

<https://blog.andana.net/2019/03/01/el-esfuerzo-y-la-perseverancia-son-valores-esenciales-para-la-vida/>

29

Se conoce como perseverancia a la duración permanente o continua de una cosa, y también a la firmeza y constancia en una acción.

La perseverancia es el esfuerzo continuo necesario para lograr aquellos objetivos que uno se propone. Es importante no rendirse ante las dificultades que se puedan encontrar en el camino, no perder nunca la voluntad y la esperanza.

Son precisamente estos contratiempos o frustraciones los que nos enseñan a tener paciencia y a buscar soluciones para superar cualquier obstáculo.

La perseverancia es sinónimo de constancia, persistencia, firmeza, dedicación y tesón. En ese sentido, se aplica tanto en las ideas como en las actitudes, en la realización de algo, en la ejecución de propósitos o en las resoluciones del ánimo.

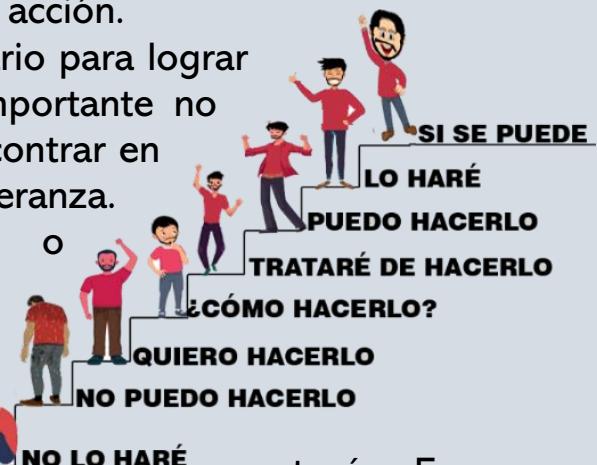
La perseverancia puede ser relevante en cualquier circunstancia de la vida. Para ser perseverante se debe tener un objetivo claro o una meta que justifique el esfuerzo o dedicación en un período de tiempo generalmente extenso. Es por ello por lo que se dice que la perseverancia es la clave del éxito en muchas situaciones, a pesar de que lo importante es saber cuándo perseverar y cuándo no.

De esta manera, perseverar también puede ser negativo. Una persona puede gastar mucho esfuerzo y tiempo en algo que no produce ni va a producir ningún resultado. Por lo tanto, una persona debe saber no solo cuándo

perseverar, sino también hasta qué punto abandonar el proyecto u objetivo. Así, centra sus esfuerzos en otras estrategias para alcanzar el objetivo deseado y rescata lo aprendido frente a los errores cometidos.

Desde el punto de vista psicológico, la perseverancia es la capacidad que tenemos los seres humanos para mantenernos firmes y continuar esforzándonos para conseguir aquello que queremos, pese a los obstáculos y las dificultades que nos encontramos por el camino.

La perseverancia es un valor importante, que forma parte del desarrollo de la persona y de las relaciones interpersonales. En toda relación se presentan conflictos, por ello es necesario tener perseverancia y control para resolverlos y no tener miedo al fracaso o a los errores, para superarlos y así mejorar y crecer personalmente.



La perseverancia es un valor humano fundamental. Permite al individuo continuar hacia adelante, no rendirse a pesar de las dificultades, los obstáculos, la frustración, el desánimo, el aburrimiento, la tendencia o los deseos de rendirse o abandonar una situación.

La perseverancia es un valor positivo que ayuda a aumentar la probabilidad de alcanzar metas difíciles y a apreciar más los logros obtenidos.

La perseverancia aumenta la autoestima cuando el individuo alcanza el éxito, ayuda a mejorar sus capacidades y habilidades, desarrolla nuevas técnicas para superar los obstáculos y enseña de los errores.

La perseverancia permite al individuo conseguir grandes logros individuales, en cualquier ámbito de su vida, bien sea amorosa, profesional, económica, cultural o social.

¿CÓMO SE EDUCA LA PERSEVERANCIA?

Los valores y virtudes se aprenden a través de ejemplos en el hogar, la escuela, y otros círculos de socialización a lo largo de la vida. Es posible enseñar perseverancia a los niños con actividades que cuenten con desafíos.

Existen muchas maneras de recompensar la perseverancia y así formar personas exitosas. De todas formas, nunca es tarde para aprender y la perseverancia también puede aprenderse a través de la práctica.

Se puede empezar a educar en el esfuerzo y la perseverancia a partir de los 2-3 años, cuando en el niño se despierta el deseo de ser autónomo y el intento de hacer las cosas solo es su mayor motivación. Ha llegado el momento de animarlo a comer sin ayuda o a lavarse los dientes o ponerse los zapatos solo, etc. La referencia del adulto no desaparece, ya que éste siempre está cerca para guiarle y ayudarle cuando sea necesario.

ACCIONES QUE ENSEÑAN PERSEVERANCIA A LOS NIÑOS

1. Dar ejemplo.- Promueve la resiliencia y la confianza, tanto en quien da el ejemplo como en quienes observan, al demostrar cómo superar obstáculos, aprender de los errores y mantener la concentración en las metas. Este acto fomenta una cultura de perseverancia, mejora la salud mental, fortalece el carácter y proporciona un sentido de propósito, al motivar a otros a seguir un camino de esfuerzo y logro.
2. Ayudarles a identificar sus ilusiones y metas.- Para que una persona pueda identificar sus ilusiones y metas, es importante que explore actividades que le apasionen y experimente para descubrir sus intereses, luego establezca objetivos claros y realistas, los divida en pequeños pasos alcanzables, cree un plan de acción y se conecte con su propósito a través de la visualización y el apoyo de personas positivas.
3. Razonar con los niños la necesidad de esforzarse.- Se debe fomentar un ejemplo positivo y consistente, explicando que el esfuerzo y el fracaso son parte del proceso de alcanzar metas, no un motivo para rendirse. Es vital celebrar los avances, enseñar a valorar el proceso y la resiliencia, y usar

herramientas como la creación de metas visuales o cuentos para que comprendan que no se logra todo a la primera y que así se construyen adultos más fuertes y seguros.

4. Terminar lo que uno empieza.- Es importante no caer en la tentación de no terminar lo que se ha empezado, en especial cuando el pequeño dice «no puedo» o «ayúdame». Aquí se vuelve a optar por la solución fácil y rápida. Los padres son su fuente de motivación principal, y se le tiene que ayudar a creer en sí mismo y animarle siempre a terminar lo que ha empezado. Si no lo consigue, se debe alentar para que siga intentándolo, y no alimentar su sentimiento de frustración.
5. La motivación es clave.- Ante cualquier reto, la motivación es clave, y no hay mejor motor que la propia familia. La satisfacción que aporta conseguir algo que se ha propuesto, gracias al propio esfuerzo es la mayor recompensa. El sentimiento de satisfacción de los retos conseguidos, alimenta la seguridad y confianza en uno mismo ante los futuros desafíos.
6. Las dificultades y los fracasos son oportunidades. - A veces uno se esfuerza mucho y aun así se encuentra con dificultades y fracasos. Pero éstos no deberían ser vistos como una tragedia, sino como una experiencia más. A nadie le gusta experimentar una derrota, pero aún es más duro para un hijo advertir la desilusión de un padre. La figura paterna está para ofrecerles recursos, no más obstáculos, para animarle a seguir intentándolo y, sobre todo, para abrazarlo si se siente derrotado.
7. Elogios en lugar de premios y consecuencias en lugar de sanciones.- Es habitual pensar que los premios y regalos son una buena motivación para los hijos. Pero, en realidad, se tiene que educar en la importancia del esfuerzo para conseguir el objetivo. Y es ese esfuerzo, con meta o sin meta conseguida, el que se merece ser elogiado, es el mejor premio que se puede dar. De la misma forma se debe tratar los castigos o las riñas. A medida que el niño va adquiriendo responsabilidades, entiende que sus acciones tienen consecuencias.



Algunas actividades que ayudan a inculcar y mejorar la perseverancia en los niños son las siguientes:

- Los deportes, desarrollan la perseverancia al presentar desafíos constantes que requieren disciplina, tenacidad y esfuerzo para superarlos, fomentando así la habilidad de establecer metas, trabajar arduamente y no rendirse ante la adversidad. Esta práctica fortalece el carácter, aumenta la motivación de logro y transfiere estas cualidades a otras áreas de la vida, creando individuos más resilientes.

- Las tareas escolares, fomentan la perseverancia al proporcionar una práctica constante para superar desafíos, aprender a manejar la frustración y desarrollar la resiliencia, lo que a su vez mejora el rendimiento académico y promueve el crecimiento personal. Al enfrentarse y resolver las dificultades inherentes a las tareas, los estudiantes no solo refuerzan su aprendizaje, sino que también cultivan la autodisciplina y la motivación necesaria para alcanzar metas complejas a largo plazo.
- Recibir cumplidos y premios por sus logros, aumenta la motivación, la productividad y la satisfacción, refuerza el comportamiento positivo y fomenta la confianza en uno mismo, lo cual es beneficioso tanto a nivel personal como profesional.
- Reconocer los errores que se cometieron en una tarea fallida, es uno de los mejores aprendizajes que puede tener un niño, al vivir cada experiencia, sea buena o mala, como una nueva ocasión para aprender algo. Como maestros, les tenemos que enseñar que la frustración es una oportunidad para mejorar y, sobre todo, que cuando algo ha funcionado, lo tenemos que guardar como uno de nuestros mejores recursos para enfrentarnos a próximos retos.
- Las manualidades en la escuela primaria son una genial herramienta para enseñar a los niños el valor del esfuerzo. Para obtener buenos resultados en cualquier tipo de trabajo, antes es importante preparar todo lo que se necesita para lograrlo (materiales, técnica, etc.). Y nunca olvidarnos de la mejor aliada: la paciencia.
- Las actividades grupales fomentan el aprendizaje colaborativo y el desarrollo de habilidades sociales cruciales como la comunicación, la cooperación y la resolución de conflictos, especialmente en niños. Además, proporcionan un entorno de apoyo que motiva, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y fortalece la comunidad, facilitando el logro de objetivos compartidos tanto en el ámbito educativo como en el desarrollo personal.
- El estudio, mejora de la memoria y el pensamiento crítico, ofrecen ventajas personales como mayor autonomía y bienestar emocional, y ventajas profesionales que incluyen acceso a mejores empleos e ingresos, además de adaptabilidad a los cambios del entorno y contribuciones creativas a la sociedad.
- Los juegos, al presentar retos y obstáculos dentro de un entorno lúdico, ayudan a superar dificultades, experimentar soluciones y adaptarse a circunstancias cambiantes, lo que fomenta una mentalidad de crecimiento y la confianza para abordar tareas complejas con persistencia, similar a cómo un niño aprende a caminar al intentarlo repetidamente.
- Recibir el apoyo de mamá y papá cuando se fracasa, ofrece beneficios cruciales para el desarrollo emocional y personal de los hijos, fomentando

la resiliencia, la autoestima, y la seguridad, al comprender que no están solos en la adversidad, lo que les enseña a afrontar los desafíos futuros con una actitud más positiva y una mayor capacidad de recuperación.

LA PERSEVERANCIA ES UNA HABILIDAD MUY VALIOSA



La perseverancia no es solo un rasgo en el carácter de la persona, sino una actitud ante la vida. Una especie de motor que impulsa a continuar, aún cuando el camino se hace complicado y que, además, hace enfrentarse a las barreras, internas y externas que pueden aparecer frente a uno.

Ese es uno de los principales aspectos de esta habilidad. Tiene la capacidad de transformar las complicaciones, las piedras en el camino y los fracasos, en aprendizajes. Al fin

y al cabo, estos reveses son inevitables.

Entonces, ¿qué mejor que verlos como algo que ayuda a crecer?

La perseverancia es esa fuerza que ayudará a levantarse después de la caída, a mirar qué es lo que ha pasado y sacar conclusiones para ajustar el enfoque y comportamiento con la idea de volver a intentarlo.

A veces se cree que la perseverancia es algo que está reservado para grandes retos, hazañas u objetivos. Pero, la realidad es que, como cualquier habilidad, se entrena en los aspectos más cotidianos.

Tomar la decisión de volver a intentarlo cuando se ha cometido un error. Seguir formándose y preparándose, aunque se esté cansado. Mantener el compromiso de bienestar, aunque no se vean resultados inmediatos, son algunos actos de perseverancia. Todos ellos, sumados, construyen la resistencia emocional y mental. Cada gesto cuenta y cada paso entrena para mayores desafíos.

¿CUÁLES SON LOS «INGREDIENTES» DE LA PERSEVERANCIA?

Los “ingredientes” que, componen la perseverancia. Y que tan importantes son para adquirirla. Son estos tres:

- La resiliencia
- El enfoque
- La Motivación intrínseca

La resiliencia

Es uno de los ingredientes más importantes. La resiliencia que te ayuda a manejar el estrés, la frustración y la incertidumbre de una manera constructiva. Y que permite recuperarse emocionalmente de una manera más rápida.

Por eso, la perseverancia está tan profundamente ligada al logro personal.

Al enfrentar a los desafíos y ver que se puede hacer algo proactivamente para conseguir aquello que se quiere, aumenta la confianza en uno mismo. Lo que hace tener una mayor comprensión de las capacidades internas, dándose cuenta de que se es capaz de hacer cosas que uno ni se imagina.

Las personas con autoconfianza persisten, ya que confían en que sus esfuerzos valdrán la pena y son más tolerantes a la frustración. Y, aunque las cosas se tuerzan, ellos siguen mirando hacia su objetivo.

Esto lleva a otro aspecto importante: el enfoque en objetivos a largo plazo.

La perseverancia ayuda a mantener la mirada en el objetivo a largo plazo, sin caer en la tentación de distraerse con las cosas que pasan a corto y medio plazo. Pero, con la capacidad de dividir esas grandes metas en pasos pequeños y manejables que facilitan el progreso.

La motivación intrínseca

De alguna manera, la perseverancia surge de una motivación intrínseca. Es decir, una motivación que nace de la propia satisfacción personal que se obtiene al ir hacia una meta. Y que encuentra un propósito en el hecho de hacer las cosas. Es decir, una energía interna que impulsa a seguir adelante cuando se enfrentan las dificultades.



Alcanzar éxitos, requiere de esfuerzos, de sacrificios y, posiblemente, de renuncia a las satisfacciones inmediatas. Por eso, es tan importante que se enfoque en los deseos y sueños. Porque, cada pequeño paso que se dé, aunque sea a través de los baches, acercará a conseguirlos.

Dicen que la constancia es el puente que une lo que se desea y la realización de ese deseo.

Y que lo que lleva a conseguir los objetivos no es el empezar, sino el perseverar. Por eso, si se tiene un sueño, una idea o un proyecto... ¡hay que ir por ello! Con un corazón valiente y una mente perseverante. Solo así, se podrá lograr un futuro lleno de logros, crecimiento y realización personal.

Pero no hace falta que se haga en soledad. El apoyo social y emocional jugarán un importante papel en este camino. La perseverancia es una habilidad muy valiosa que puedes desarrollar a través de la reflexión personal y la práctica de técnicas de manejo del estrés y mentalidad positiva.

“Nuestra mayor debilidad radica en renunciar. La forma más segura de tener éxito es siempre intentarlo una vez más”. Thomas Edison

“El coraje no es tener la fortaleza de seguir adelante; es seguir adelante cuando no tienes la fuerza”. Theodore Roosevelt

“Nadie tiene éxito sin esfuerzo. Aquellos que tienen éxito se lo deben a la perseverancia”. Ramana Maharshi

“Después de escalar una montaña muy alta, descubrimos que hay muchas otras montañas por escalar”. Nelson Mandela

“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa”. Mahatma Gandhi

“Un camino de mil millas comienza con un paso”. Benjamín Franklin



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

deben seguir.

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

“LAS DOS MUJERES”:

Tomado de las Fábulas de Esopo: Cuentan que hubo un tiempo en el que se permitía a un hombre tener varias mujeres. Precisamente este video-cuento nos relata el caso de un hombre que tenía dos mujeres: Una bastante joven y la otra era bastante mayor, sin embargo, ambas lo querían mucho pues él era muy bueno, cariñoso y amable.

Así, cuando pasaron los años el hombre envejeció y su cabellera se cubrió de canas, Eso no le agradó a la menor y decidió, en las noches, arrancarle esas canas. La mayor en cambio se alegró que tuviera canas y cada noche le arrancaba los cabellos negros. Con el tiempo, el pobre hombre quedó calvo.

La lección que aquí aprendemos es que cada persona debe ser valorada por lo que es, con sus arrugas y sus canas. Nadie debe tratar de cambiar a otra persona a su antojo.

Y si deseamos complacer a todos, terminaremos sin complacer a nadie.

“LAS TRES GOTAS”

Existe un lugar imaginario, donde las estrellas brillan en el día y las flores despiertan con el Amanecer.

Cuentan que en una oportunidad el Amanecer pasó muy cerca de las flores donde se encontraban tres gotas brillantes y cristalinas y lo llamaron. ¿Qué deseáis de mí? Preguntó el Amanecer.

Nosotras somos tres gotas diferentes y queremos que nos digas: ¿Cuál de nosotras tiene más valor?, ¿Cuál de nosotras es la más pura?

A ver, a ver, a ver, dijo el Amanecer y señaló a una de las gotas, ¿Tú de dónde vienes? La gota respondió: Yo vengo de las altas nubes, soy hija de los grandes mares y las más altas montañas, yo represento al Océano, el viento me trajo hasta aquí.

Muy bien, dijo el Amanecer y señaló a la segunda gota, ¿A ver tú, de dónde vienes? Ella respondió: Yo soy parte del rocío de la mañana que se posa sobre las flores realzando su belleza. Yo represento a la atmósfera de la mañana.

Bien, dijo el Amanecer y señalando a la tercera gota le preguntó: ¿Tú, de dónde vienes?

La gota respondió: Yo no valgo nada, vengo de los ojos de una madre.

Yo soy una lágrima. El Amanecer dijo: Esta gota es la de más valor, es la más pura porque ella ha sido elaborada por el corazón de una madre.

Ustedes, les dijo a las otras dos gotas, provienen de los grandes mares y montañas, sin embargo, no hay nada más puro que el corazón de una madre.

36

Esperando que les haya gustado estos dos videos y sean aleccionadores para vuestras vidas presente y futura, les recomendamos poner en práctica lo aprendido y aprendamos todos a vivir felices.

RINCON POÉTICO ESPINOSINO

37

LA VOZ DE LOS QUINCE

Con tinta rebelde y sueños despiertos,
mis manos dibujan futuros inciertos,
no quiero quedarme callada en silencio,
escribo en el aire mi propio comienzo.
Las calles me miran, sus muros me llaman,
mi pluma despierta verdades que claman,
soy joven, soy libre, mi verso es candela,
una chispa pequeña que al mundo desvela.
No temo a los libros ni al peso del día,
transformo dolores en pura poesía,
mis ojos descubren lo que otros no ven,
que en cada palabra palpita también.
El mundo me dice: "aún eres muy chica",
pero mi voz crece, se alza, se multiplica,
no escribo por juego, ni para agradar,
escribo con ansias de todo cambiar.
Y sé que algún día mis letras humildes,
serán horizonte, caminos posibles,
porque a los quince la fuerza florece,
y un mundo distinto comienza y amanece.



Aguilar Tinedo Mariana

SOLO TUYA

En la noche me pierdo en tu nombre,
mi corazón late con exaltación,
tus brazos me protegen de toda sombra,
eres la llama de mi pasión.

Te amo sin tiempo, sin explicación,
sin preguntar de dónde nació,
eres mi fortaleza, mi inspiración,
la eternidad que en mi alma quedó.

Tu mirada es fuego ardiente,
me enciende y me vuelve a la vida,
tu sonrisa ilumina mi presente,
mi amor por ti, jamás se olvida.

En tus palabras descansa mi herida,
cada caricia me hace soñar,
eres razón, camino y salida,
mi destino no sabe dudar.

Si supieras lo que en mí provocas,
cómo retumba mi fiel y frágil corazón,
cuando tus labios mi temor sofocan,
todo mi ser se rinde al auténtico amor.

De nadie más mi alma será,
solo tuya en cada latido,

mi pasión en cenizas arderá,
y te buscaré sin haberme rendido.



Guarniz Dakota

LO QUE NUNCA CUMPLISTE

Éramos dos personas intentando amarnos,
aprendiendo lo que era querer.
Nos aferramos como si el mundo
fuera a romperse si nos soltabamos.
Tú siempre tenías palabras lindas,
siempre prometías días perfectos:
"Voy a cuidarte", "nunca dejaremos de ser
nosotros dos",
"serás mi siempre" ...
pero tu siempre se rompía en minutos.

Nos amamos mal,
con prisas, con mucho miedo, con torpeza.
Pero aún así nos necesitábamos,
aunque doliera, aunque ardiera,
aunque el amor no supiera sostenernos.

Hoy no estás,
y aunque sé que me mentías,
te amo todavía.

Me dejaste solo con promesas vacías,
pero aquí sigo, recordando,
como si aún fuéramos esos dos chicos
que juraron no separarse nunca.



Alexandra Delgado

PENSAMIENTOS DE INVIERNO

Hoy miro al cielo y se enciende,
parece un lienzo pintado,
el sol se esconde despacio,
y el viento corre apurado.
Camino con mis auris puestos,
la música sube y me guía,
cada canción es un refugio,
cada nota, pura energía.
Sueño con mundos lejanos,

donde todos son como hermanos,
ser libre, correr sin miedo,
volar, ser un superhumano.
La vida a veces confunde,
un día brilla y otro es opaco,
pero sé que todo pasa,
como la lluvia y su charco.
Pienso en mis amigos locos,
en las risas que no se olvidan,
en los secretos guardados
que encienden de nuevo la vida.
Y aunque el futuro me asuste,
sé que el camino es mío,
no hay mapa que lo defina,
solo mi paso y mi brío.
Así sigo, sin detenerme,
con mil preguntas en la mente,
pero con ganas de ser YO,
auténtico, libre y valiente.



Jeshua R. Mendoza Ruiz

POR QUÉ TAN RÁPIDO

Mientras todos caen rendidos ante al amor,
yo sigo pensando
pues mi preciado tiempo, se va marchitando
Se va marchitando, como una flor sin
naturaleza.
Le queda poca agua, le falta a alguien que le
amara.
Este sentimiento, es algo muy extraño
es tan extraño, como perder a un ser amado.
Ese sentimiento de que algo no está es muy
doloroso
ya que sentirme solo, me vuelve
completamente loco.
Siento como todo se oscurece, como la
lúgubre oscuridad
me empieza a consumar, y toda mi esencia se
empieza a perder.
Creí que habría camino, pensé que habría paz
pero caí, caí a un pozo del cual no pude
escapar.

Sigo preguntándome qué más seguirá, ellos
se empiezan a marchar
me quedo en soledad, junto a un reloj que
nunca parará.
Pero aun en silencio, en aquella oscuridad

Aquella lúgubre oscuridad, la luz pronto
renacerá.

Perderemos a muchos, muchos se marchitarán
pero aún tengo esperanza, esperanza de que
la luz salga una vez más.

Que esa flor, la flor que creímos muerta
Pueda crecer otra vez y al fin sentir el rayo
calentar su esencia.



Abdiel Salim Peña Camavilca

TE AMO COMO EL FÚTBOL

Te amo como Maradona amó a la pelota,
con esas jugadas fuera de este mundo.
"la mano de Dios" ese gol que se sujetó,
y que los ingleses les aterra en lo profundo.
Siento por ti la misma magia de Ronaldinho,
su sonrisa y el elástico como un sueño extraño,
y el engaño al Chelsea que con un toque
hechicero,

Te llenan de un amor sincero.

Eres la perfección de Zidane en una volea,
un baile en la final que toda Europa rodea.
Una danza perfecta que se siente tan pura,
así es tu amor, una obra de arte, una locura.
Y qué decir de "La Pulga" que nos sorprende,
dejando rivales en el suelo, que nadie
comprende.

Aquel gol al Getafe, una réplica de Maradona,
prueba de que el amor nos apasiona.

Eres el milagro de la remontada increíble,
la fe inquebrantable que hace todo lo posible.
La parada del "Dibu" en esa final histórica,
un suspiro en el alma, una atajada icónica.
Por ti, amor mío, soy hincha hasta la muerte,
en la grada te aliento, mi bendita suerte.
En cada saque de esquina, en cada tiro libre,
mi amor por ti, fútbol, por siempre será libre.



Thiago Llanos Ramos

NÚMEROS ANTERIORES

NOVIEMBRE 2024



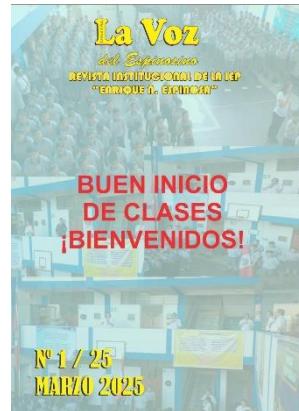
<https://heyzine.com/flip-book/8fff1fffcf.html>

DICIEMBRE 2024



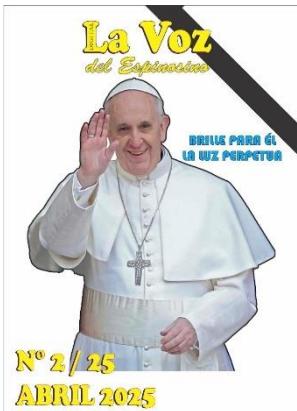
<https://heyzine.com/flip-book/aa1b4dae0f.html>

MARZO 2025



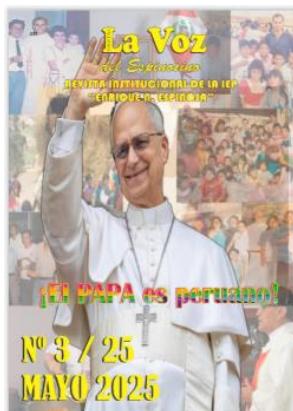
<https://heyzine.com/flip-book/98df67aba6.html>

ABRIL 2025



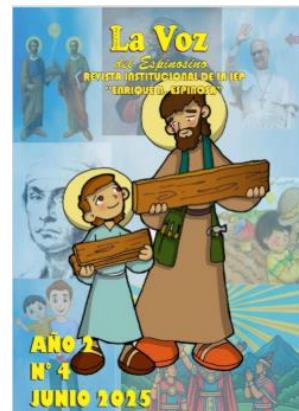
<https://heyzine.com/flip-book/0251232140.html>

MAYO 2025



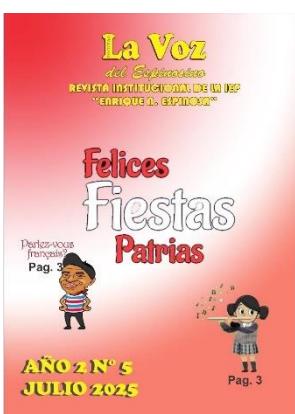
<https://heyzine.com/flip-book/cf12ad8d1c.html>

JUNIO 2025



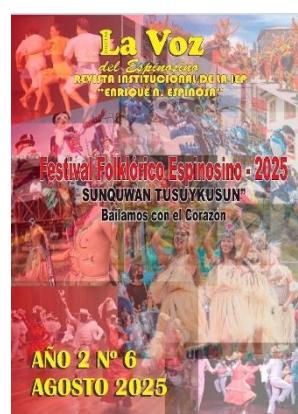
<https://heyzine.com/flip-book/46d4d223f1.html>

JULIO 2025



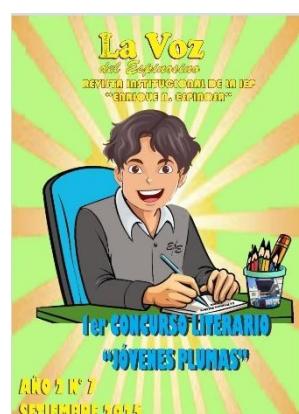
<https://heyzine.com/flip-book/26a7a7e817.html>

AGOSTO 2025



<https://heyzine.com/flip-book/0e000bd355.html>

SETIEMBRE 2025



<https://heyzine.com/flip-book/262796d9b0.html>

CONSEJOS PARA CUIDAR LA SALUD DE UN ESCOLAR

Visión general creada por IA

La etapa escolar es fundamental para el desarrollo físico, mental y emocional de los niños. Cuidar su salud durante estos años no solo les permite rendir mejor en la escuela, sino que también sienta las bases para una vida adulta saludable. A continuación, se presentan algunos consejos clave para velar por el bienestar de los escolares.

1. ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Proporcionar una dieta rica y variada es esencial para el crecimiento y aprendizaje. Incluye frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos. Evita el exceso de azúcares, frituras y bebidas gaseosas. Un desayuno completo es fundamental para iniciar el día con energía y concentración.

Una alimentación balanceada es aquella que proporciona a nuestro cuerpo todos los nutrientes necesarios para funcionar correctamente. Implica el consumo equilibrado de proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales, en las cantidades adecuadas según la edad, el sexo, el nivel de actividad física y las condiciones de salud de cada persona.

Principios de la alimentación balanceada

- Variedad: Incluir alimentos de todos los grupos alimenticios para asegurar la obtención de diferentes nutrientes.
- Proporción: Consumir las porciones adecuadas en cada comida, evitando excesos y deficiencias.
- Frescura: Priorizar alimentos frescos y naturales, limitando los productos ultraprocesados y altos en azúcares o grasas saturadas.
- Regularidad: Mantener horarios de comida constantes y evitar largos períodos de ayuno sin justificación médica.

Componentes esenciales de una alimentación balanceada

- Proteínas: Ayudan a construir y reparar tejidos. Están presentes en carnes magras, pescado, huevos, legumbres y lácteos.
- Carbohidratos: Son la principal fuente de energía. Se encuentran en cereales integrales, tubérculos, frutas y verduras.
- Grasas saludables: Esenciales para el funcionamiento del cerebro y la absorción de vitaminas. Ejemplos: aceite de oliva, palta, frutos secos y pescado azul.
- Vitaminas y minerales: Regulan procesos vitales como la inmunidad y la salud ósea. Se obtienen principalmente de frutas, verduras y semillas.
- Agua: Fundamental para la hidratación y el funcionamiento de todos los órganos. Se recomienda beber al menos 8 vasos al día.

Recomendaciones para lograr una alimentación balanceada

- Incluir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.
- Preferir cereales integrales en vez de refinados.
- Evitar el exceso de sal, azúcar y grasas saturadas.
- Moderar el consumo de carnes rojas y embutidos.
- Realizar actividad física regularmente para complementar una dieta saludable.

Mantener una dieta equilibrada contribuye a prevenir enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad y problemas cardiovasculares. Además, mejora el estado de ánimo, la concentración, la energía diaria y la calidad de vida en general.

2. HIDRATACIÓN ADECUADA

Motivar al escolar a tomar agua durante el día, especialmente en épocas de calor o actividad física. Evita el consumo frecuente de bebidas azucaradas.

La hidratación adecuada se refiere al consumo suficiente de líquidos para que nuestro cuerpo funcione de manera óptima. El agua es esencial para casi todos los procesos corporales: ayuda a regular la temperatura, transporta nutrientes, elimina toxinas y mantiene el buen funcionamiento de órganos y tejidos.

¿Por qué es importante mantenerse hidratado?

- Regulación de la temperatura corporal: El agua permite que el cuerpo conserve una temperatura estable, especialmente durante el ejercicio o en climas calurosos.
- Transporte de nutrientes: Ayuda a distribuir vitaminas, minerales y otros nutrientes por todo el organismo.
- Eliminación de desechos: Facilita la eliminación de toxinas a través de la orina y el sudor.
- Salud de la piel y órganos: Mantiene la elasticidad de la piel y protege la función de órganos vitales como riñones y corazón.
- Prevención de enfermedades: Una buena hidratación reduce el riesgo de infecciones urinarias, cálculos renales y otros problemas de salud.

¿Cuánta agua necesitamos?

La cantidad de agua recomendada varía según la edad, el peso, el clima, el nivel de actividad física y el estado de salud. En general, se sugiere consumir entre 2 y 2.5 litros de agua al día para adultos, lo que equivale a 8 vasos aproximadamente. Sin embargo, si se realiza actividad física, se está expuesto a altas temperaturas o se tienen ciertas condiciones médicas, puede ser necesario aumentar esa cantidad.

Principales fuentes de hidratación

- Agua potable
- Infusiones y té sin azúcar
- Jugos naturales (en moderación)
- Frutas y verduras con alto contenido de agua, como sandía, pepino, naranja, piña y tomate
- Leche y bebidas vegetales

Consejos prácticos para una hidratación adecuada

- Llevar siempre una botella con agua y beberla durante el día, no solo cuando se tenga sed.
- No esperar a sentir sed para beber; la sed es una señal tardía de deshidratación.
- Incrementar el consumo de agua en días calurosos, al practicar deporte o si se está enfermo.
- Prestar atención al color de la orina: si es oscura, probablemente se necesite más líquidos.
- Incluir frutas y verduras ricas en agua en la dieta diaria.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas, ya que pueden favorecer la deshidratación.

- En niños y adultos mayores, vigilar especialmente la hidratación, pues suelen ser más propensos a la deshidratación.

Signos de deshidratación

- Boca y piel seca
- Dolor de cabeza
- Fatiga o debilidad
- Orina oscura y en poca cantidad
- Mareo
- Confusión

Si tienes alguno de estos síntomas, incrementa tu consumo de líquidos e, idealmente, consulta a un profesional de la salud si persisten.

3. ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Fomentar la práctica de deportes, juegos al aire libre o caminatas. El ejercicio ayuda a fortalecer los músculos y huesos, mejora el estado de ánimo y previene el sobrepeso.

La actividad física diaria es fundamental para mantener un estilo de vida saludable. Involucra cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiera gasto de energía, como caminar, correr, bailar, nadar, andar en bicicleta, o incluso realizar tareas domésticas. Incorporarla en la rutina ayuda a prevenir enfermedades, mejora el bienestar emocional y contribuye al desarrollo integral de las personas.

Principales beneficios de la actividad física diaria

- Mejora la salud cardiovascular: Reduce el riesgo de enfermedades del corazón y presión arterial alta.
- Fortalece músculos y huesos: Favorece el desarrollo muscular y óseo, previniendo enfermedades como la osteoporosis.
- Ayuda a controlar el peso: Contribuye a quemar calorías y mantener un peso saludable.
- Regula el estado de ánimo: Favorece la liberación de endorfinas, lo que ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y síntomas de depresión.
- Mejora la calidad del sueño: Permite descansar mejor y tener mayor energía durante el día.
- Estimula la socialización: Realizar actividades grupales promueve la integración social y el trabajo en equipo.

¿Cuánta actividad física se recomienda?

La Organización Mundial de la Salud sugiere que los adultos realicen al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o 75 minutos de intensidad vigorosa. Para los niños y adolescentes, se recomienda al menos 60 minutos diarios. Lo importante es mantenerse activo, adaptando los ejercicios a la edad, condición física y preferencias personales.

Ejemplos de actividad física diaria

- Caminar o ir en bicicleta al trabajo o la escuela.
- Subir escaleras en vez de usar el ascensor.
- Realizar ejercicios de estiramiento o yoga en casa.
- Practicar deportes como fútbol, vóley o natación.
- Bailar, jugar con niños o mascotas.
- Ejercicios funcionales como sentadillas, flexiones o abdominales.

- Establecer horarios fijos para ejercitarte y cumplelos como una cita importante.
- Elegir actividades que realmente se disfruten, así será más fácil mantener la constancia.
- Invitar a familiares o amigos; la compañía motiva y hace la actividad más entretenida.
- Aprovechar cualquier oportunidad para moverse: caminar mientras se habla por teléfono o hacer pausas activas durante el trabajo.
- Escuchar al cuerpo y empezar de a poco si no se tiene experiencia, aumentando la intensidad progresivamente.

4. HIGIENE PERSONAL

La higiene personal es el conjunto de hábitos y prácticas que realizamos diariamente para mantener nuestro cuerpo limpio, prevenir enfermedades y promover el bienestar general. Estos hábitos no solo protegen nuestra salud, sino que también influyen en nuestra imagen y en la forma en que interactuamos con los demás.

Importancia de la higiene personal

- Prevención de enfermedades: Mantener una higiene adecuada ayuda a evitar infecciones, virus, bacterias y otros agentes dañinos.
- Bienestar físico y mental: Sentirse limpio y fresco contribuye a una mejor autoestima y estado de ánimo.
- Relaciones sociales: Una buena higiene mejora la convivencia y las relaciones interpersonales, evitando malos olores y situaciones incómodas.

Principales hábitos de higiene personal

- Baño diario: Es fundamental ducharse o bañarse todos los días con agua y jabón para eliminar la suciedad, el sudor y las bacterias acumuladas en la piel.
- Limpieza de manos: Lávate las manos frecuentemente, especialmente antes de comer, después de ir al baño y después de tocar objetos sucios.
- Cuidado bucal: Cepíllate los dientes al menos dos veces al día y utiliza hilo dental para prevenir caries y enfermedades de las encías.
- Corte de uñas: Mantén las uñas de manos y pies cortas y limpias para evitar la acumulación de suciedad y la proliferación de gérmenes.
- Cuidado del cabello: Lava el cabello regularmente para evitar la acumulación de grasa y caspa.
- Uso de desodorante: Ayuda a controlar el sudor y prevenir malos olores corporales.
- Ropa limpia: Cambia de ropa interior y exterior diariamente, especialmente después de realizar actividades físicas.

Consejos adicionales para una buena higiene personal

- Evitar compartir objetos personales como toallas, cepillos de dientes o máquinas de afeitar.
- Utilizar productos adecuados para el tipo de piel y cabello.
- Prestar atención a la higiene íntima, especialmente durante la menstruación o después de hacer ejercicio.
- Mantener los zapatos y calcetines limpios para evitar hongos y malos olores.
- Enseñar y fomentar hábitos de higiene en los niños desde pequeños.
- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Enseñar a cepillarse los dientes después de cada comida.

- Mantener las uñas cortas y limpias.
- Baños regulares y cambio diario de ropa interior.

5. SUEÑO REPARADOR

El sueño reparador es aquel descanso profundo y de calidad que permite al cuerpo y la mente recuperar energías, reparar tejidos y consolidar la memoria. No se trata únicamente de dormir muchas horas, sino de que esas horas sean efectivas y permitan despertar con sensación de bienestar y vitalidad.

Importancia del sueño reparador

Dormir bien es fundamental para la salud física, mental y emocional. Un sueño reparador ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, mejora la concentración y el rendimiento, regula el estado de ánimo y favorece el equilibrio hormonal. Por el contrario, la falta de buen descanso puede provocar irritabilidad, dificultades de aprendizaje, incremento del estrés y mayor susceptibilidad a enfermedades.

Fases del sueño y su impacto

Durante la noche, el sueño se divide en varias fases: sueño ligero, sueño profundo y sueño REM (Movimientos Oculares Rápidos). El sueño profundo es esencial para la recuperación física, mientras que el sueño REM contribuye a la consolidación de recuerdos y al procesamiento emocional. Un ciclo saludable incluye varias repeticiones de estas fases.

Consejos para lograr un sueño reparador

- Establecer una rutina: Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Ambiente adecuado: Mantener la habitación oscura, silenciosa y a una temperatura agradable.
- Evitar pantallas antes de dormir: La luz azul de celulares, computadoras y televisores puede alterar el ciclo de sueño.
- Cuidar la alimentación: Evitar cenas pesadas y reducir el consumo de cafeína y alcohol en las horas previas al descanso.
- Relajarse antes de acostarse: Leer, escuchar música suave o practicar respiración profunda puede ayudar a preparar el cuerpo para dormir.
- Hacer ejercicio regularmente: La actividad física favorece el sueño, pero evitar ejercitarse intensamente cerca de la hora de dormir.

Señales de un sueño no reparador

- Si uno se despierta cansado, se tiene dificultades para concentrarse, cambios de humor frecuentes o quedarse dormido fácilmente durante el día, es posible que el sueño no esté siendo reparador. En estos casos, es importante revisar los hábitos y, si los síntomas persisten, consultar a un especialista.
- Un escolar necesita entre 9 y 11 horas de sueño cada noche. Establecer horarios regulares para dormir y despertar, y evita el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse.

6. SALUD EMOCIONAL

La salud emocional es la capacidad de reconocer, expresar y manejar adecuadamente nuestras emociones, así como de enfrentar los retos de la vida con equilibrio y resiliencia. Implica sentirnos bien con nosotros mismos, mantener relaciones armoniosas y responder de manera adaptativa ante situaciones estresantes.

El bienestar emocional influye directamente en nuestra calidad de vida. Una buena salud emocional nos ayuda a tomar mejores decisiones, superar dificultades, mantener una actitud positiva y prevenir problemas de salud física y mental. Además, fortalece nuestra autoestima y contribuye a la construcción de relaciones interpersonales saludables.

Factores que afectan la salud emocional

- Entorno familiar: Un ambiente de apoyo y comprensión favorece el desarrollo emocional.
- Situaciones de estrés: El exceso de presión, los conflictos o los cambios bruscos pueden afectar nuestro equilibrio emocional.
- Hábitos de vida: El sueño, la alimentación, el ejercicio y las actividades recreativas influyen directamente en cómo nos sentimos.
- Red de apoyo: Contar con amigos, familiares o profesionales que brinden apoyo emocional es fundamental.

Señales de una buena salud emocional

- Capacidad de identificar y expresar las propias emociones.
- Adaptación positiva ante cambios o adversidades.
- Relaciones interpersonales basadas en el respeto y la empatía.
- Gestión eficaz del estrés y la frustración.
- Actitud optimista y autoestima sólida.

Consejos para cuidar la salud emocional

- Practicar la autoconciencia: Dedicar tiempo a reflexionar sobre las emociones y pensamientos.
- Exprésarse: Hablar sobre los sentimientos con personas de confianza o considera escribirlos en un diario.
- Cuidar el cuerpo: Dormir bien, alimentarse saludablemente y hacer ejercicio ayuda a mantener el equilibrio emocional.
- Fomentar relaciones positivas: Buscar rodearse de personas que aporten bienestar y apoyo.
- Desarrollar habilidades de afrontamiento: Aprender técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda o la meditación.
- Solicitar ayuda profesional: Si se siente que no se puede manejar las emociones solo, acudir a psicólogos o consejeros.
- Escuchar y dialogar con el escolar sobre sus emociones, temores o inquietudes. Recordarle la importancia de expresar lo que siente y buscar ayuda profesional si se nota cambios drásticos en el comportamiento o estado de ánimo.

7. ENTORNO SEGURO Y SALUDABLE

Garantiza que el escolar tenga un lugar adecuado para estudiar, con buena iluminación y ventilación. Supervisa el uso de mochilas para evitar cargas excesivas y posturas inadecuadas.

Cuidar la salud de los escolares requiere atención integral y constante. Con hábitos saludables, apoyo familiar y una actitud positiva, los niños estarán mejor preparados para enfrentar los retos de la vida escolar y crecer de manera plena.

El año 1988 EN EL MUNDO...

A 1988 no se le puso un nombre específico, fue un año bisiesto. El 1º de enero fue viernes. En el calendario Chino se llamó “Año del Dragón”.

- 13 de enero: Atentado al Edificio Mónaco. En la ciudad de Medellín (Colombia) el Cartel de Cali bombardea el edificio Mónaco en represalia por el ataque del Cartel de Medellín a las farmacias La Rebaja, en la ciudad de Cali.
- 16 de enero: En Alajuela (Costa Rica) firman un acuerdo de paz los cinco presidentes centroamericanos: Vinicio Cerezo (Guatemala), José Napoleón Duarte (El Salvador), José Azcona del Hoyo (Honduras), Daniel Ortega (Nicaragua) y Óscar Arias (Costa Rica).
- 18 de enero: En Colombia, miembros del Cartel de Medellín secuestran a Andrés Pastrana, candidato a la alcaldía de Bogotá.
- 25 de enero: En Colombia, tras una semana en cautiverio por parte del Cartel de Medellín, es liberado Andrés Pastrana, candidato a la alcaldía de Bogotá.
- 28 de enero: En Berlín Oriental muere el físico teórico, Klaus Fuchs, conocido por haber suministrado a la URSS información sobre la bomba atómica.
- 31 de enero: Se realiza la primera vuelta de las elecciones presidenciales en Ecuador.
- 4 de febrero: El Congreso de los Estados Unidos, por 219 votos contra 211, rechaza la propuesta de Ronald Reagan de conceder 26 millones de dólares a los Contras de Nicaragua (que tratan de voltear el Gobierno democrático de ese país).
- 5 de febrero: En la Unión Soviética, el Tribunal Supremo reivindica la memoria de Nikolai Bujarin y Alexei Rykov, ejecutados por orden de Stalin en 1938.
- 13 de febrero. En aguas jurisdiccionales de la URSS, en el mar Negro, se produce el choque accidental de barcos de guerra estadounidenses con otros soviéticos.
- 14 de febrero: Alfredo Stroessner es reelegido por última vez como presidente del Paraguay.
- 18 de febrero: El Politburó soviético destituye a Borís Yeltsin en la pugna sostenida por la implantación de la perestroika.
- 21 de febrero: En Estados Unidos, el pastor Jimmy Swaggart, un conocido televangelista, causa un escándalo en la televisión estadounidense al confesar públicamente sus «pecados» sexuales.
- 24 de febrero: En Estados Unidos, la Corte Suprema revoca la condena a Larry Flynt, editor de la revista Hustler, de indemnizar a Jerry Falwell por difamación.
- 10 de marzo: En Klosters (Austria), una avalancha golpea al grupo de esquiadores entre quienes se encuentra el príncipe Carlos de Gales; él se salva, pero la avalancha mató al mayor Hugh Lindsay e hirió a otro miembro del grupo, Patti Palmer-Tomkinson.

- 10 de marzo: En Medellín (Colombia) el Cartel de Medellín hace explotar una bomba en la sede del diario El Colombiano.
- 17 de marzo: En Colombia, cerca de la frontera con Venezuela, se estrella un avión de Avianca que volaba de Cartagena a Cúcuta. Las 143 personas a bordo murieron.
- 24 de marzo: Greenpeace (organización ecologista internacional y pacifista) alerta del peligro de degradación de la Antártida, ante deficiencias de las 60 bases científicas allí instaladas.
- 14 de abril: En el golfo Pérsico —en el marco de la operación Earnest Will, en la guerra entre Irán e Irak— el buque de guerra estadounidense Samuel B. Roberts (FFG-58) resulta gravemente deteriorado al impactar una mina naval iraní.
- 18 de abril: La armada estadounidense —en el marco de la operación Mantis Religiosa, en la guerra entre Irán e Irak— hunde una fragata, una cañonero y tres lanchas iraníes y bombardea dos plataformas petrolíferas iraníes como represalia por los daños sufridos cuatro días antes por el USS Samuel B. Roberts.
- 20 de abril: En la ciudad de Los Mochis (México), se registra un atraco contra una sucursal de un banco en donde por 24 horas los asaltantes tuvieron a 40 rehenes bajo su mando, el saldo final fue de 4 fallecidos, y 30 millones de pesos que se llevaron los asaltantes.
- 28 de abril: El Vuelo 243 de Aloha Airlines aterriza de emergencia en el Aeropuerto de Kahului debido a una descompresión explosiva durante pleno vuelo, 64 personas resultaron heridas (7 fueron de gravedad) y solo 1 persona falleció.
- 7 de mayo: El papa Juan Pablo II inicia viaje a América Latina, en el que visita Uruguay, Bolivia, Perú y Paraguay.
- 14 de mayo: En Estados Unidos, un conductor alcoholizado maneja por el carril opuesto y choca con un autobús de un grupo de jóvenes cristianos. El choque y el incendio posterior mata a 27 personas.
- 15 de mayo: Las tropas soviéticas inician la retirada de Afganistán después de ocho años de ocupación.
- 29 de mayo: en Guayaquil (Ecuador) se inaugura uno de los estadios más grandes del mundo, el estadio Monumental Isidro Romero Carbo y su máximo aforo ha sido de 92 000 personas en enero de 1998. El equipo dueño es el Barcelona Sporting Club.
- 1 de junio: Los presidentes Ronald Reagan (estadounidense) y Mijaíl Gorbachov (soviético), ratifican en el acuerdo para la eliminación de misiles de alcance intermedio
- 20 de junio: Se registra un terremoto de 6,2 grados en Filipinas que deja 2 muertos y 4 heridos.
- 26 de junio: En Habsheim (Francia) se estrella el avión francés Vuelo 296 de Air France, dejando a 3 personas fallecidas y 50 personas heridas.



- 26 de junio: Héctor Lavoe lleva a cabo un intento de suicidio al lanzarse por la ventana de un noveno piso en el Hotel Regency, en San Juan, Puerto Rico.
- 30 de junio: La selección mexicana queda descalificada de los procesos clasificatorios al Mundial de 1990 dado que se descubrió que habían alineado a jugadores mayores de edad en el torneo clasificatorio al Mundial Sub-20 de 1989, no jugaría ninguno de los dos torneos ya que, aunque en un principio, sólo la selección implicada en la trampa iba a ser castigada, pero debido a desacatos de los directivos, la sanción se extendió a todas las selecciones de México.
- 3 de julio: El crucero estadounidense Vincennes dispara misiles contra un avión civil iraní Airbus (Vuelo 655 de Iran Air), matando a sus 290 ocupantes. El presidente George W. Bush condecorará al responsable del crucero, y afirmará: «No me importa lo que digan los hechos: nunca me disculparé por Estados Unidos .. La vida continúa».
- 6 de julio: En el Mar del Norte 167 personas fallecieron cuando una explosión mayor destruye la plataforma petrolífera Piper Alpha.
- 18 de julio: Irán acepta sin condiciones la resolución 598 de la ONU, que exige un inmediato alto al fuego en la guerra que mantiene contra Irak desde 1980.
- 18 de julio: Declaración de paz entre Irán e Irak.
- 31 de julio: En Jordania, el rey Hussein renuncia al territorio de Cisjordania, ocupado por Israel desde 1967, para favorecer la creación de un estado palestino independiente.
- 2 de agosto: En Washington (Estados Unidos), el vicepresidente George H. W. Bush (padre) afirma en una conferencia de prensa: «No me importa lo que digan los hechos: nunca pediré disculpas por Estados Unidos», en referencia al incidente ocurrido un mes antes (3 de julio de 1988), en que el crucero estadounidense Vincennes derribó con un misil al avión civil Airbus A-300 iraní, matando a sus 290 ocupantes.
- 3 de agosto: El joven piloto Mathias Rust, condenado por aterrizar con una avioneta en la Plaza Roja de Moscú, es liberado y expulsado de la Unión Soviética.
- 9 de agosto: en Ciudad de México muere a los 63 años, Ramón Antonio Esteban Gómez Valdés y Castillo o simplemente Ramón Valdés, actor mexicano conocido por su papel de Don Ramón en la serie El Chavo del Ocho.
 - 11 de agosto: En Peshawar (Pakistán) se reúnen Osama bin Laden, Aymán al Zawahirí, Sayyid Imam al Sharif y Abdula Azzam para fundar la red terrorista Al Qaeda.
- 15 de agosto: Es coronada canónicamente Nuestra Señora María Santísima del Socorro, imagen titular de la Cofradía de "Arriba" de la Ciudad de Antequera, en la Real Colegiata de Santa María la Mayor de dicha ciudad.
- 21 de agosto: Un terremoto de 6,9 grados sacude la zona fronteriza entre India y Nepal, y causa más de 1.400 víctimas mortales.



- 28 de agosto: En la base estadounidense de Ramstein (Alemania), sucede un accidente aéreo durante la exhibición aérea Flugtag. Pierden la vida 67 espectadores y 3 pilotos y 346 personas resultaron heridas de diversa consideración.



- 3 de septiembre: El papa Juan Pablo II beatifica a la joven Laura Vicuña. Una niña beata salesiana chilena. Las circunstancias de su muerte y su compromiso con la fe católica le valieron la beatificación en 1988. Es considerada por la Iglesia católica como mártir protectora de la familia.
- 9 de septiembre: Queda anegada la mayor parte de Bangladés tras desbordarse el río Brahmaputra. Mueren 800 personas y quedan sin hogar 25 millones más.
- 17 de septiembre: Se inauguran los Juegos Olímpicos de Seúl 1988.
- 17 de septiembre: En México, el huracán Gilberto origina una de las mayores catástrofes naturales en la historia de la ciudad de Monterrey. Este huracán provocó 202 muertes en México y 45 en Jamaica, 30 en Haití, 12 en Guatemala, 5 en Venezuela y la República Dominicana, 3 en Estados Unidos y 2 en Costa Rica y Nicaragua.
- 1 de octubre: En la Unión Soviética, Mijaíl Gorbachov es elegido por unanimidad presidente del Presidium del Sóviet Supremo, y, en consecuencia, jefe del Estado soviético.
- 2 de octubre: Se clausuran los Juegos Olímpicos de Seúl 1988.
- 3 de octubre: En la base aérea Edwards (en el desierto de Mojave) se produce el aterrizaje perfecto del transbordador espacial estadounidense Discovery, culminando con éxito la primera misión de la NASA desde el fatal accidente del Challenger en 1986.
- 5 de octubre: En Chile, Augusto Pinochet es derrotado en el plebiscito nacional de 1988 para renovar su mandato, con el 56 % de los votos en contra y un 44 % a favor.
- 17 de octubre: En la ciudad de Xian (1081 km al suroeste de Pekín), es secuestrado el bebé Mao Yin (2). Con la ayuda de la policía, sus padres lo encontraron 32 años más tarde, en la ciudad de Chengdú (726 km al suroeste), con el nombre de Gu Ningning. El 19 de mayo de 2020 lograron reunirse.
- 29 de octubre: En la localidad de El Amparo de Apure, en el Municipio Páez (Venezuela) se produce la masacre de El Amparo, con el resultado de 14 pescadores asesinados.
- 6 de noviembre: Dos terremotos de 7,7 y 6,4 grados en Yunnan, al sudoeste de China, causan 939 muertos, 7.700 heridos y cuantiosas pérdidas materiales.
- 19 de noviembre: Fallece a los 37 años en Tortuguitas Buenos Aires (Argentina) Christina Onassis Livanos, hija del magnate multimillonario griego Aristóteles Onassis a causa de un edema pulmonar, su cuerpo fue encontrado por su gobernanta en la bañera de una mansión del Tortugas Country Club, en Buenos Aires.

- 25 de noviembre: La provincia canadiense de Quebec es sacudida por un terremoto de 5,9 grados siendo sentido por millones de personas y dañando muchos edificios.
- 2 de diciembre: El peor ciclón en 20 años golpea Bangladesh. El ciclón finalmente deja 5 millones de personas sin hogar y miles de muertos.
- 7 de diciembre: En Armenia, un terremoto de 6,8 grados mata entre 25.000 y 50.000 personas, hiere a 130.000 y deja sin casa a 400.000.
- 15 de diciembre: La ONU reconoce la existencia del Estado palestino.
- 20 de diciembre: En Viena (Austria), representantes de 49 países firman una convención contra el narcotráfico.
- 21 de diciembre: En Escocia, cerca de la frontera con Inglaterra, se estrella y explota un avión de Pan Am que volaba de Fráncfort a Nueva York, matando a sus 259 ocupantes.

En el Perú

A 1987 se le llamó "Año de la Regionalización".

- 1 de enero: Ocurrió un apagón total en las ciudades de Lima, Callao, Chiclayo e Ica. En la ciudad de Lima las zonas más afectadas fueron el cono norte y el cono sur. Además, se informó que algunas zonas de Lima se escucharon explosiones de dinamita.
- 2 de enero: Se registró el mayor atentado terrorista contra el sistema eléctrico interconectado del Mantaro. La cadena de explosiones terminó volando 30 torres y dejó sin luz a medio país
- 4 de enero: Partió desde la Base Naval del Callao el buque científico "Humboldt" hacia la Antártida. Al mando del buque estaba el capitán de fragata Ricardo García Escudero, mientras que el líder de la expedición fue el capitán de navío Jorge Brousset Barrios. Además, se contó con la presencia de dos oficiales extranjeros (de Ecuador y Brasil) como invitados y con el historiador José Antonio del Busto quien



tenía el objetivo de registrar los acontecimientos acaecidos en la expedición. El costo de la expedición fue, según el capitán Brousset, "305 mil dólares y 34 millones de intis". La expedición contó con 85 personas (35 oficiales y 50 civiles) y llegó a la Antártida el 25 de enero de 1988. El objetivo fue realizar una expedición de investigación.

- 14 de marzo: En Lima (Perú) se inaugura el Museo de la Nación.
- 13 de mayo: Una columna del PCP-SL atacó un convoy militar cerca de la comunidad de Erusco (Ayacucho), a causa de lo cual el comando Político-Militar de Ayacucho puso en marcha el Plan Operativo "Persecución". Las denuncias de los sobrevivientes y los posteriores sucesos (desaparición de cadáveres, asesinatos de testigos, destitución del fiscal que investigaba el caso) tuvieron gran resonancia. Durante su investigación, la Comisión de la

Verdad y Reconciliación corroboró que el 14 de mayo de 1988 y los días siguientes se cometieron graves violaciones de los derechos humanos en las comunidades de Cayara, Erusco y Mayopampa.



- Del 14 al 16 de mayo: El Papa Juan Pablo II realiza la segunda visita papal al Perú.

- El 14 de mayo: Se inauguró la Cruz del Papa en Perú que es una cruz de 45 metros de altura ubicada en el Morro Solar de Chorrillos, construida con los restos de torres de alta tensión derribadas por el grupo terrorista

Sendero Luminoso. Fue erigida para conmemorar la segunda visita del papa Juan Pablo II en 1988 y simboliza la fortaleza para superar la oscuridad del terrorismo y un faro para los pescadores.



- 20 de agosto: Perú se convierte en miembro de la Convenio de Berna para la Protección de las Obras Literarias y Artísticas.



- 26 de agosto: El submarino "Pacocha" de la fuerza operativa de la Armada Peruana fue colisionado por el buque pesquero japonés "Kyowa Maru", cuando se dirigía hacia el puerto del Callao. La colisión causó averías que produjeron el hundimiento del "Pacocha". 9 marinos, incluido el capitán, fallecieron.

- 6 de setiembre: El ministro de Economía Abel Salinas anunció un paquete de medidas económicas para detener la inflación que elevó la gasolina en 300% y el precio de los alimentos en un promedio del 150%. La "política de ajuste" no tuvo el éxito esperado y la inflación continuó en ascenso afectando la economía de los sectores populares, precisamente los más vulnerables. La crisis se fue agravando e hizo descender la aprobación del presidente García de 40% en julio de 1988 a 11% en julio de 1989.
- 12 de septiembre: En la ciudad peruana de Pucallpa (departamento de Ucayali), la banda terrorista Sendero Luminoso asesina a ocho personas pertenecientes a la comunidad LGBT frente a un grupo de periodistas, con el objetivo de intimidar a la población.
- 20 de setiembre: En las Olimpiadas de Seúl, la selección peruana de vóley derrotó 3 – 0 a Brasil.
- 23 de setiembre: En el considerado el mejor partido de vóley de las Olimpiadas de Seúl, Perú derrotó a China 3 – 2. El último set lo estuvo perdiendo Perú por 9 a 14, al final en una demostración de garra, coraje, técnica, amor a la patria y entrega, nuestra selección ganó el set 16 – 14.

- 25 de setiembre: La selección peruana de vóley ganó a Estados Unidos 3 – 2 y se clasificó para la semifinal de las olimpiadas en vóley.



- 27 de setiembre: Por la semifinal de vóley, Perú ganó 3 a 2 a Japón
- 29 de setiembre: La selección peruana femenina de vóley estuvo en el podio de los vencedores, para recibir la medalla de

plata en los Juegos Olímpicos de Seúl, tras perder 2-3 ante el conjunto de la Unión Soviética en un partido que duró una hora y 58 minutos en un estadio repleto.

- 2 de octubre: La selección peruana de voleibol regresó al Perú. Fue recibida con gran entusiasmo, alegría y agradecimiento después de ganar la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Seúl 1988. El equipo fue celebrado por una multitud de alrededor de 45,000 personas en el Estadio Nacional.
- 22 de noviembre: El ministro de economía Abel Salinas anunció un segundo "paquetazo", con segunda devaluación traumática, en la que se duplicó el precio del dólar oficial, el cual pasó a 500 intis, para que reflejase nuevamente la cotización del dólar paralelo. Otra vez, el dólar paralelo no se quedó quieto y pasó a cotizarse en 690 intis...Curiosamente, el anuncio del segundo "paquetazo" coincidió con la salida de agua fétida en la ciudad de Lima".
- 19 de diciembre: Se inauguró el Centro Nuclear de Huarangal. Perú y Argentina se comprometieron a desarrollar los mecanismos más adecuados para explotar los yacimientos uraníferos de Puno, según el acuerdo que suscribieron sus mandatarios, Alan García y Raúl Alfonsín, respectivamente, como punto culminante de la ceremonia de inauguración del centro nuclear de Huarangal.
- 31 de diciembre: La hiperinflación llegó a 1722%.

EN NUESTRO COLEGIO.

- En 1988, se amplió el servicio educativo con primaria completa y los tres grados de secundaria.
- Nuestra población escolar siguió creciendo.
- Se mantuvo la plana docente del año anterior.
- Y la historia continúa

EL CALENDARIO CÍVICO

53

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

- 1 de octubre - Día Internacional de ir andando al colegio
- 2 de octubre - Día Mundial de los Animales de Granja
- 3 de octubre - Día Internacional del Mosquetero
- 7 de octubre - Día Mundial de los Calvos
- 11 de octubre - Día Internacional del Dulce de Leche
- 13 de octubre - Día Internacional de Ponerse Traje
- 14 de octubre - Día Mundial del Improvisador
- 21 de octubre - Día de Regreso al Futuro
- 24 de octubre - Día Internacional del Champagne
- 25 de octubre - Día Mundial de la Pasta

En el mes de octubre celebramos las siguientes fechas cívicas:

- 01 - Día del Periodista
- 01 - Semana del Niño
- 05 - Aniversario de la Acción Heroica de Daniel Alcides Carrión
- 06 - Día del ilustre tradicionalista don Ricardo Palma
- 08 - Día del Combate de Angamos
- 08 - Día de la Educación Física y el Deporte
- 2do. Miércoles - Día Internacional de la Reducción de los Desastres
- 12 - Descubrimiento de América
- 16 - Día Nacional de la Persona con Discapacidad
- 16 - Día Mundial de la Alimentación
- 16 - Día de las Naciones Unidas
- 17 - Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza
- 21 - Día Nacional de Ahorro de Energía
- 27 - Día de la Educación Secundaria
- 31 - Día de la Canción Criolla

Trataremos algunas de ellas.

DIA DEL PERIODISTA

<https://www.gob.pe/institucion/muniislaymollendo/noticias/1255888-01-de-octubre-dia-del-periodista-peruano>



El Día del Periodista se celebra el 1 de octubre en el Perú. Esta fecha conmemora la publicación del primer diario nacional, "El Diario de Lima", fundado en 1790 por Jaime Bausate y Meza. La fecha también coincide con la creación del Colegio de Periodistas del Perú en 1980.

Ser periodista en el Perú significa ejercer una profesión que exige responsabilidad, ética, valentía y compromiso. Su labor va más allá de informar: investigan, analizan y transmiten hechos que contribuyen a que la sociedad esté mejor preparada para tomar decisiones.

En ese día, se reconoce y valora el esfuerzo de las y los periodistas que, desde los distintos medios de comunicación, trabajan cada día para difundir información veraz, promover el pensamiento crítico y defender el derecho de todos los ciudadanos a estar informados.

Visión general creada por IA

El 5 de octubre se conmemora el aniversario de la acción heroica de Daniel Alcides Carrión, fecha en la que se celebra el Día de la Medicina Peruana. Este día rinde homenaje al estudiante de medicina que se inoculó sangre de un paciente con "verruga peruana" para estudiar la enfermedad, muriendo trágicamente el 5 de octubre de 1885, pero dejando un legado crucial para la ciencia médica.

El 27 de agosto de 1885, Carrión se inoculó sangre contaminada con la bacteria *Bartonella baciliformes* para contraer la "verruga peruana" o " fiebre de la Oroya".

Su objetivo era estudiar el desarrollo y evolución de la enfermedad para demostrar que era una sola patología, y no dos distintas como se creía en ese momento.

Antes de morir, Carrión dejó apuntes cruciales que permitieron entender la enfermedad, la cual hoy lleva su nombre: la enfermedad de Carrión.

Por su sacrificio, el gobierno peruano lo declaró "Héroe Nacional" mediante la Ley N° 25342 en 1991.

DÍA DEL ILUSTRE TRADICIONALISTA DON RICARDO PALMA

<https://www.gob.pe/institucion/muniislaymollendo/noticias/1259800-06-de-octubre-dia-del-ilustre-tradicionalista-ricardo-palma>

El 6 de octubre de cada año se celebra el Día del Ilustre Tradicionalista Ricardo Palma, fecha en la que se conmemora el fallecimiento de quien en

vida fue un gran poeta y narrador, considerado uno de los más influyentes de la literatura latinoamericana.

Ricardo Palma se dio a conocer por su gran talento con la publicación de sus célebres "Tradiciones Peruanas", obra que lo consagró como una figura esencial en la historia literaria del país.

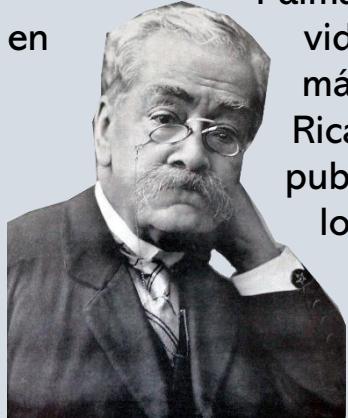
Asimismo, fue quien asumió la reconstrucción de la Biblioteca Nacional del Perú, tras los saqueos y ataques sufridos durante la Guerra del Pacífico. Este hecho marcó uno de los momentos más importantes en su vida, dedicando 28 años al servicio de esta institución, donde fue reconocido con el apelativo de "Bibliotecario Mendigo" por su incansable esfuerzo y amor por la cultura.

El 6 de octubre de 1919, Ricardo Palma falleció en el distrito de Miraflores, dejando un legado imborrable como el patriarca de la literatura peruana.

DIA DEL COMBATE DE ANGAMOS

<https://historiaperuana.pe/periodo-independiente/republica/combate-angamos>.

El Combate de Angamos fue una batalla naval librada el 8 de octubre de 1879 durante la Guerra del Pacífico, donde el monitor peruano Huáscar, al mando del almirante Miguel Grau, fue rodeado y capturado por la escuadra chilena. La



superioridad de los blindados chilenos Cochrane y Blanco Encalada provocó daños graves al Huáscar y la muerte de Grau y gran parte de su tripulación.

El combate ocurrió en Punta Angamos, el cual pertenecía a Bolivia (actualmente pertenece a Chile). El Huáscar y La Unión (naves peruanas) viajaban hacia el norte por la costa de Chile, después de haber completado varias operaciones ofensivas en los puertos chilenos, divisaron varios buques de la armada chilena a la distancia. Era la primera división chilena que constaba del Blanco Encalada, Covadonga y Matías Cousiño los cuales se dirigían hacia el sur por la costa del Pacífico, al divisar en el horizonte a El Huáscar y La Unión viajando en la dirección opuesta, procedieron a cerrarles el paso. En respuesta a las operaciones de Almirante Grau, la Armada de Chile había ordenado la captura de los buques peruanos.

Grau, observando el mayor tamaño y superioridad de la flota chilena decidió usar maniobras evasivas para así escapar del enemigo. El Huáscar y La Unión navegaron hacia el norte en un intento de llegar al Perú, pero se encontraron con la 2^a División naval chilena (Cochrane y O'Higgins) a unas 22 millas de distancia. Al darse cuenta de que La Unión podía avanzar más rápido que los demás barcos; se le dio la orden de seguir.



En cambio, el Huáscar, al no tener otra opción, tuvo que luchar, El Huáscar disparó contra el Cochrane. Los barcos chilenos esperaron hasta tener dentro del rango de tiro al acorazado peruano antes de abrir fuego (los buques chilenos eran de lo último en diseño y tecnología inglesa, estaban armados con lo último en armamento). Uno de los disparos del Cochrane atravesó el puente del Huáscar matando al Almirante Grau y al primer teniente Diego Ferré. El mando del Huáscar fue asumido por Pedro Garezon, el barco estaba en un estado inoperable con la rueda dañada y sin control. Los oficiales restantes decidieron hundir el barco antes de que el enemigo pudiera apoderarse de él.

Se dio la orden y se abrieron las válvulas de la nave para permitir que el agua ingrese e inundar el barco. La armada chilena al darse cuenta de que el barco se ralentizaba en su ritmo decidió que era una buena oportunidad para capturar El Huáscar. La armada chilena se las arregló para subir al barco y ordenó a la tripulación restante cerrar las válvulas (la sala de máquinas tenía cerca de 1,2 metros de agua en ella).

Con El Huáscar fuera de servicio y en la posesión de las fuerzas chilenas el mar estaba abierto para los chilenos.

Por sus acciones heroicas en la cara de innumerables dificultades, el contraalmirante Miguel Grau fue ascendido a Almirante y es hasta hoy reconocido y celebrado como un héroe de la República de Perú.

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

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

56

Se celebra el 16 de octubre.

El Día Mundial de la Alimentación 2025 hace un llamamiento a la colaboración internacional para construir un futuro pacífico, sostenible, próspero y dotado de seguridad alimentaria. Trabajando en equipo, entre gobiernos, organizaciones, sectores y comunidades, podemos transformar los sistemas agroalimentarios para garantizar que todas las personas tengan acceso a una dieta saludable, viviendo en armonía con el planeta.

En algunos lugares, la gravedad de la inseguridad alimentaria es abrumadora. Se estima que 673 millones de personas viven con hambre. En otros lugares, el aumento de los niveles de obesidad y el desperdicio generalizado de alimentos señalan un sistema desequilibrado, donde la abundancia y la escasez coexisten, a menudo una junto a la otra.

Los sistemas agroalimentarios también son una fuente importante de emisiones de gases de efecto invernadero. Sin embargo, ofrecen un potencial efectivo para reducir dichas emisiones mediante la forma en la que se cultivan, cosechan y comparten los alimentos.

Satisfacer las necesidades de una población mundial en crecimiento exige trabajo en equipo: transfronterizo, intersectorial e intergeneracional.

"Las medidas que tomamos hoy repercutirán directamente en el futuro. Debemos producir más con menos. Trabajemos por un futuro más inclusivo y equitativo".

Director General de la FAO, QU Dongyu, Foro Mundial de la Alimentación 2024.

DÍA INTERNACIONAL PARA LA ERRADICACIÓN DE LA POBREZA

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

En este Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza (17 de octubre), se pretender recalcar que acabar con la pobreza es una cuestión de dignidad, justicia y pertenencia, no solo de ingresos. El tema de este año destaca una de las vertientes más difíciles de ver de la pobreza: el maltrato social e institucional que sufren las personas que viven en la pobreza. Esto se consigue garantizando un apoyo respetuoso y eficaz a las familias, con un objetivo claro: dar prioridad a los más desfavorecidos y crear instituciones que ayuden a las familias a permanecer unidas, prosperar y forjar su propio futuro.

Las familias que viven en situación de pobreza suelen enfrentarse al estigma y al rechazo precisamente en los lugares donde deberían recibir apoyo, como en las escuelas, clínicas, oficinas de asistencia social o servicios de protección infantil. Madres solteras, familias indígenas y otros grupos históricamente discriminados denuncian maltratos, injusticias y deshumanización que minan su autoestima y destruyen su agencia personal, lo que en ocasiones lleva a situaciones de separación familiar, con consecuencias emocionales y sociales duraderas para niñas, niños y padres.

MARAVILLAS NATURALES DEL PERÚ. PARQUE NACIONAL CORDILLERA AZUL

<https://www.cima.org.pe/es/parque-nacional-cordillera-azul>https://es.wikipedia.org/wiki/Parque_nacional_Cordillera_Azul

Visión general creada por IA

Un tesoro natural en el corazón de la Amazonía peruana. El Parque Nacional Cordillera Azul se encuentra en una impresionante cadena aislada de montañas



que se eleva entre los ríos Ucayali y Huallaga, en la Amazonía peruana. Fue creado con el objetivo de conservar las especies, los ecosistemas y las formaciones geológicas que caracterizan la Cordillera Azul, así como promover el desarrollo sostenible de las comunidades locales vecinas

La Cordillera Azul toma ese nombre por el color del amanecer en la Amazonía centro del Perú.

La Cordillera Azul es una cadena montañosa ubicada en el centro-norte del Perú, reconocida por su imponente belleza y su invaluable biodiversidad. Este sistema montañoso se extiende a lo largo de las regiones de San Martín, Loreto, Huánuco y Ucayali, formando parte esencial del paisaje amazónico peruano. Desde su descubrimiento y estudio, la Cordillera Azul ha captado la atención de científicos, conservacionistas y amantes de la naturaleza por su singularidad y riqueza ecológica.

La Cordillera Azul se caracteriza por sus montañas cubiertas de densa vegetación, con altitudes que varían entre los 250 y los 2,400 metros sobre el nivel del mar. Su relieve accidentado y sus numerosos ríos y quebradas la convierten en una zona de difícil acceso, lo que ha contribuido a preservar sus ecosistemas en estado casi prístino. La región destaca por sus bosques húmedos tropicales y nublados, hábitat de muchas especies endémicas.

El parque nacional Cordillera Azul (PNCAZ) con una extensión total de 1 353 190,85 ha, y un perímetro de casi 974 km se convierte en el cuarto parque más grande del Perú.



Fue creado con el objetivo de conservar las especies, los ecosistemas y las formaciones geológicas que caracterizan la cordillera Azul, así como promover el desarrollo sostenible de las comunidades locales vecinas.

En reconocimiento a su importancia ecológica y cultural, en el año 2001 se creó el Parque Nacional Cordillera Azul, uno de los más grandes del Perú, abarcando más de 1.3 millones de hectáreas. El parque fue establecido para proteger los ecosistemas frágiles de la zona y promover la investigación científica, la educación ambiental y el turismo sostenible.

La gestión del parque involucra a organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, así como a comunidades indígenas y locales, quienes colaboran en la preservación de la biodiversidad y el desarrollo de proyectos de conservación.

En su parte norte, se extiende un conjunto de formaciones geológicas únicas; la cordillera Azul. Ésta resguarda la más extensa superficie de bosques montanos intactos en el Perú, en donde el Plan Director del Sistema Nacional de Áreas Naturales Protegidas identificó, en 1995, 2 de las 38 zonas prioritarias para la conservación, incluyendo al bosque nacional Biabo Cordillera Azul establecido en 1961.

El parque nacional Cordillera Azul (PNCAZ) es una de las áreas naturales protegidas con mayor índice de conservación en el Perú, condición que refleja el esfuerzo de trabajo en favor de la conservación que realizan las poblaciones asentadas en su zona de amortiguamiento, quienes, junto con el equipo técnico del Centro de Conservación, Investigación y Manejo de Áreas Naturales-Cordillera Azul (CIMA-Cordillera Azul), impulsan procesos para mejorar la calidad de vida sobre la base de una planificación estratégica que involucra a organizaciones comunales e instituciones públicas y privadas vinculadas directa e indirectamente.

CIMA-Cordillera Azul participa de forma directa en la gestión del PNCAZ mediante un contrato de administración total de operaciones por veinte años que inició en agosto de 2008. De las doscientas veinticinco comunidades existentes en la zona de amortiguamiento del PNCAZ, CIMA-Cordillera Azul mantiene su trabajo de forma permanente en cincuenta centros poblados y articula sus acciones con cuatro Gobiernos regionales, ocho provinciales y trece distritales. Estas acciones las realiza mediante su Programa de Protección al PNCAZ, el cual tiene implementado cuatro sedes de campo en las ciudades de Aguaytía (Ucayali), Contamana (Loreto), Tarapoto y Tocache (San Martín).

FLORA Y FAUNA

La Cordillera Azul alberga una de las mayores concentraciones de biodiversidad en el Perú. Entre sus bosques y montañas se han registrado centenares de especies de aves, mamíferos, reptiles y plantas, muchas de ellas únicas en el mundo. El área es refugio de especies emblemáticas como el

jaguar, el oso de anteojos, el tapir amazónico y una gran variedad de aves como el guacamayo azul y el águila harpía.

La fauna del Parque Nacional Cordillera Azul es muy diversa e incluye más de 71 especies de mamíferos, como el jaguar, el oso de anteojos, el mono choro de cola amarilla y el tapir. También alberga alrededor de 600 especies de aves, entre ellas el emblemático y endémico cabezón de pecho escarlata, así como el águila harpía; además de 82 especies de anfibios y reptiles, y 93 especies de peces.

- Mamíferos
- Jaguar
- Oso de anteojos
- Mono choro de cola amarilla
- Tapir
- Sajino
- Venado rojo
- Otorongo
- Nutria de río
- Gato montés
- Puma
- Cabezón de pecho escarlata (endémico), Águila harpía, Águila monera, Guacamayos.
- Rana arbórea, Boa constrictora.
- 93 especies de peces registradas en total

La flora de la Cordillera Azul es igualmente diversa, con árboles gigantes, orquídeas, bromelias y plantas medicinales utilizadas ancestralmente por las comunidades locales. La presencia de microclimas y la altitud variable favorecen la existencia de nichos ecológicos altamente especializados.

La flora del Parque Nacional Cordillera Azul incluye más de 6,000 especies de plantas, abarcando una gran variedad de orquídeas, bromelias, helechos y lianas, junto a árboles notables como la caoba, el cedro y el tornillo. También son destacables las palmeras, que representan un porcentaje significativo del total peruano, y la presencia de especies endémicas únicas de la región, como la recién descubierta *Chrysochlamys montieliae*.

VARIEDAD DE ESPECIES

Plantas no leñosas: Se encuentran muchas especies de orquídeas, bromelias, lianas, cañas, helechos y musgos.

Árboles emblemáticos: Entre los árboles comunes figuran el shihuahuaco, la caoba, el cedro, el tornillo, y el palo ajo.

Palmeras y otras plantas: El parque alberga una extraordinaria riqueza de palmeras, que constituye el 43% del total del Perú. También es hogar de la castaña, la lupuna y el jebe.

Especies Endémicas y de Interés

Nuevos descubrimientos: Recientemente se han descubierto nuevas especies endémicas, como un árbol pequeño llamado *Chrysochlamys montieliae*, lo que resalta la importancia de la flora en el parque.

Transición botánica: La Cordillera Azul es una zona de transición entre el bosque amazónico y la yunga, generando una diversidad de especies que se ha investigado, incluyendo plantas insectívoras de los géneros *Heliamphora*, *Drosera* y *Utricularia*.

CONSERVACIÓN Y BIODIVERSIDAD

Énfasis botánico: La flora del parque es un punto de gran interés para estudios botánicos debido a su diversidad y la presencia de especies únicas.

Importancia ecológica: La conservación de este hábitat es vital no solo para la fauna y flora local, sino también para el equilibrio ecológico global.

Importancia para las comunidades locales: Las comunidades indígenas y campesinas que habitan cerca de la Cordillera Azul son guardianes ancestrales de la naturaleza. Ellas dependen de los recursos del bosque para su subsistencia y han desarrollado prácticas tradicionales de manejo sostenible que contribuyen a la protección del entorno. El parque representa también una oportunidad para el desarrollo económico local, a través del ecoturismo y proyectos productivos compatibles con la conservación.

DESAFÍOS Y CONSERVACIÓN

A pesar de su estado de conservación relativamente bueno, la Cordillera Azul enfrenta amenazas como la tala ilegal, la minería y la expansión agrícola. Estas actividades ponen en riesgo los ecosistemas y la vida silvestre. Por ello, es fundamental fortalecer los esfuerzos de vigilancia, educación ambiental y promoción de alternativas sostenibles para las comunidades.

La Cordillera Azul es un tesoro natural de gran valor para el Perú y para el mundo. Su protección es vital para preservar la biodiversidad, los servicios ecosistémicos y la cultura de las comunidades locales. Con acciones responsables y compromiso colectivo, se puede garantizar que esta joya de la Amazonía permanezca intacta para las futuras generaciones.

ATRACTIVOS TURÍSTICOS

LAGUNA DEL MUNDO PERDIDO

La Laguna del Mundo Perdido es una gran laguna aislada de aguas negras ubicada en el Parque Nacional Cordillera Azul. Se encuentra en un paisaje extraordinario y diverso, rodeada de cerros erosionados y formaciones montañosas. Es un lugar de difícil acceso y de gran atractivo paisajístico, considerado como un hábitat singular dentro del parque.

Se encuentra en un paisaje extraordinario y diverso, rodeada de cerros erosionados y formaciones montañosas.

Es un lugar de difícil acceso y de gran atractivo paisajístico, considerado como

61

un hábitat singular dentro del parque.



Está conectada con diversos ecosistemas únicos, como bosques nubosos, cerros erosionados y cabeceras de cuenca de los ríos Yanayacu y Chipurana, que son esenciales para la regulación hídrica y el equilibrio ecológico de la región. Además, su aislamiento y difícil acceso contribuyen a la conservación de especies endémicas y hábitats prístinos. En

un contexto más amplio, forma parte de una red de ecosistemas protegidos que incluye otras áreas naturales cercanas, como la Reserva Nacional Pacaya Samiria y la Zona Reservada Sierra del Divisor, fortaleciendo corredores biológicos y garantizando la conservación de especies y procesos ecológicos a nivel regional.

MIRADOR DE CHAMBRILLO

El "Mirador de Chambirillo" es un punto de interés en el Parque Nacional Cordillera Azul, Perú, conocido por ofrecer vistas panorámicas de los bosques hacia el este del parque y pantanos de altura únicos. Para llegar, se puede acceder por vía aérea a ciudades cercanas como Tarapoto, o por tierra y vía fluvial, aunque el acceso exacto al mirador en sí requiere permisos de guardaparques, ya que es una reserva natural con zonas de acceso controlado.



Desde el mirador se aprecian los extensos bosques de la selva y los pantanos de altura por encima de los \1,400\ m.s.n.m.

Biodiversidad: El área es hogar de una gran variedad de flora y fauna, incluyendo especies de guacamayos.

Ubicación: Se encuentra dentro de la Cordillera Azul, una cadena montañosa aislada en la Amazonía peruana.

COMUNIDAD NATIVA YAMINO

Esta comunidad pertenece al pueblo indígena Kakataibo y se encuentra en la provincia de Padre Abad. Las mujeres de la comunidad se han organizado en



la Asociación de Madres Artesanas de Y amino y producen telas de algodón teñidas con corteza de caoba y decoradas con tierras de colores. Sus diseños hacen referencia a los elementos de su entorno natural y son frecuentes las alusiones a la Cordillera Azul.

Establecida en la región Ucayali y rodeada por la selva amazónica, la comunidad nativa Y amino, habitada por la etnia kakataibo, se erige como un ejemplo de armonía entre naturaleza y desarrollo. Desde su fundación hace 19 años en la zona de amortiguamiento del Parque Nacional Cordillera Azul, esta comunidad se ha destacado por su dedicación a la agricultura, artesanía, turismo y acuicultura.

Este pueblo amazónico ha logrado mejorar la calidad de vida de sus habitantes con estas actividades económicas. En total, 550 habitantes se han visto beneficiados, representando a más de 70 familias de la comunidad Y amino.

POZAS DE AGUA SALADA

Pozas de Agua y Sal de Río Azul. Estas pozas se caracterizan por sus aguas de color turquesa, que son frías y tienen una alta concentración de azufre y sal, lo que les confiere un olor particular y se cree que tienen propiedades curativas.

Características principales

A pesar de la composición del agua, es notablemente fría.

Se les atribuyen propiedades curativas para problemas como el estrés, la depresión y dolencias en las articulaciones.

DATOS CURIOSOS

- Las montañas del Parque se levantaron entre el periodo Jurásico y el Cretácico y fueron cubiertas por el mar hace 95 millones de años
- Contiene formaciones geológicas únicas como las formaciones “vivian”, minas de sal y restos fósiles
- Contiene numerosos afluentes que desembocan en los ríos Huallaga y Ucayali
- Alberga más de 1000 diferentes especies de vertebrados y cerca de 6000 diferentes especies de plantas
- Alberga especies únicas como el Capito wallacei, ave endémica y emblemática del Parque.

Pueblo Kakataibo





Ing. Guillermo Infantes Espinosa
Jefe de Seguridad

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Visión general creada por IA

La seguridad familiar es fundamental para vivir con tranquilidad y bienestar. Adoptar medidas preventivas y estar siempre atentos puede hacer la diferencia ante cualquier situación de riesgo. A continuación, se presentan una serie de consejos prácticos para mantener a la familia segura en todo momento.

Comunicación Constante

- Establecer canales de comunicación: Mantener siempre a mano los números de teléfono de emergencia y asegurarse de que todos los familiares los conozcan.
- Reuniones familiares: Charlas periódicas para discutir temas de seguridad y protocolos ante situaciones de emergencia.

Seguridad en el Hogar

- Revisar puertas y ventanas: Asegurarse de que todas las entradas estén bien cerradas, especialmente por las noches y cuando la casa quede vacía.
- Instalar sistemas de alarma: Considerar la instalación de dispositivos electrónicos que alerten ante cualquier intrusión o incendio.
- Iluminación exterior: Mantener iluminadas las áreas exteriores como prevención.

Prevención ante Desastres Naturales

- Elaborar un plan de evacuación (*)
- Kit de emergencia: Tener siempre a la mano un kit con agua, alimentos no perecibles, linterna, pilas, botiquín y documentos importantes.

Seguridad en la Vía Pública

- Evitar zonas peligrosas: Procurar transitar por lugares bien iluminados y con presencia de personas, especialmente en horas de la noche.
- Acompañamiento de menores: No permitir que los niños salgan solos; enséñarles a identificar personas y lugares seguros.
- Precaución al cruzar calles: Enseñar a los niños a mirar ambos lados antes de cruzar y respetar las señales de tránsito.

Seguridad Digital

- Proteger los dispositivos: Usar contraseñas seguras y actualizar frecuentemente los sistemas para evitar ataques cibernéticos.
- Supervisar el uso de internet: Controlar el acceso de los menores a redes sociales y páginas web, y educar sobre los riesgos en línea.

Educación y Conciencia

- Capacitación en primeros auxilios: Aprender y enseñar técnicas básicas de primeros auxilios para actuar ante accidentes domésticos o emergencias.
- Fomenta la prevención: Recordar a la familia la importancia de ser cuidadosos y vigilantes en todo momento, sin caer en el exceso de confianza.

Implementar estos consejos en la vida diaria ayuda a proteger a la familia y a responder de manera adecuada ante cualquier situación de peligro. La seguridad es

responsabilidad de todos, y con pequeñas acciones se puede construir un entorno más seguro y confiable para los miembros de la familia.

64

PLAN DE EVACUACIÓN

Un Plan de Evacuación tiene como objetivo principal establecer las acciones y procedimientos necesarios para proteger la vida y la integridad de todas las personas presentes en el establecimiento ante la ocurrencia de una emergencia, ya sea por incendio, sismo, amenaza de bomba u otro evento que requiera evacuar el local de manera rápida y ordenada.

Procedimiento de Evacuación

1. Alerta de Emergencia: Al detectarse una situación de emergencia, se debe activar la alarma y comunicar a todos los presentes la necesidad de evacuar.
2. Mantener la Calma: Todos lo presentes deben mantener la calma y seguir las instrucciones del personal responsable.
3. Uso de Rutas de Evacuación: Utilizar únicamente las rutas y salidas de emergencia acordados, evitando el uso de ascensores en caso de emergencia.
4. Desplazamiento Ordenado: Salir en forma ordenada, sin correr ni empujar, dejando objetos personales atrás si es necesario.
5. Punto de Encuentro: Dirigirse al punto de encuentro externo previamente definido, donde se realizará el conteo de personas y se verificará que nadie quede dentro del local.
6. Atención a Personas Vulnerables: Brindar apoyo especial a personas con discapacidad, niños y adultos mayores durante la evacuación.
7. No Retornar hasta Nueva Indicación: Nadie debe regresar a las instalaciones hasta que la autoridad competente lo autorice.

Rutas y Salidas de Emergencia

Las rutas y salidas de emergencia deben estar claramente señalizadas y libres de obstáculos en todo momento. Es responsabilidad de todos mantener estos accesos despejados y conocer su ubicación.

Punto de Encuentro

El punto de encuentro será en el área externa previamente designada (por ejemplo, patio, parqueo o espacio abierto seguro). En este lugar se realizará el conteo y verificación de todas las personas evacuadas.

Simulacros y Capacitación

Se deben realizar simulacros de evacuación al menos dos veces al año para asegurar que todos conozcan el procedimiento.

El personal recibirá capacitación constante sobre el uso de extintores, primeros auxilios y rutas de evacuación.

Recomendaciones Generales

- Conocer las rutas y salidas de emergencia.
- Mantener la calma y seguir las instrucciones de los encargados de la seguridad.
- No utilizar ascensores durante la evacuación.
- Ayudar a quienes lo necesiten.
- No regresar al edificio hasta que sea seguro.

Seguir el Plan de Evacuación y participar activamente en simulacros y capacitaciones permite estar preparados ante cualquier emergencia y proteger la vida.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Bomberos: 116

Defensa civil: 225- 9898

Policía: 105

SAMU: 106

Cruz Roja: 475- 5787

Instituto Nacional Materno Perinatal: 328-1370 / 3280988

FELICITACIONES

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



*Melisa Canales
Castillo
6 de octubre*



*Hilda Rodríguez
Ureta
6 de octubre*



*Paola Vilca Lajo
22 de octubre*



*Nancy Natividad
Falcón
25 de octubre*

LOAYZA GRADOS Amira Stefania Kristel	1	6P
CASTRO GUZMAN Camila Karim	1	2S
CISNEROS SANTA CRUZ Sofia Luciana	2	4P
LIZARRAGA FLORES Ariano Daniel	3	5S
PARIONA ROSEL Ariana Daniela	4	1P
LA TORRE RIVAS Almendra Carolina	4	5S
QUINTANILLA NIQUEN Luisa Fernanda	5	2S
RAYO BENAVENTE Mirkhala Kristel	5	3S
AGUILAR PAIRAZAMÁN Jenny Massiel	6	2S
FLORES CAPILLO Claire Antonella	7	5AP
MENDOZA GUTIERREZ Alanis Valentina	10	3S
OLANO FIGUEROA Thiago Gabriel	11	6P
LLANOS RAMOS Luan Valentino	12	1P
MENDOZA HUARAC Stefano Steve	12	5BP
GARCIA GIRON Sofia Mariana De Los Angeles	12	5S
CHUQUIVILCA CUSI Aitana Gaela	13	3P
CASTAÑEDA CAÑAHUILLE Luciana Valentina	16	1S
CRIALES RAMOS Briana Xiomara	17	5S
NEIRA SACIGA Frederick Andre	17	5S
QUICAÑO CASTILLO Saori Sofia	18	3P
SOTELO MADRID Vasco Ignacio	20	6P
ALONZO GOMEZ Keyla Griselle	22	5S
MIYAHIRA CAMPOS Myriam Hisae	23	3P
MENDOZA RIVERA Facundo Nicolas	23	6P
ROJAS PERALTA Oscar Andre	26	4P
ROJO VILCA Adriano Rodrigo	26	4S
MIYASHIRO GARCIA Luciana Harumi	28	6P
RODRIGUEZ GARCIA Danna Camila	28	4S
LIZAMA PEÑA Andrea Luhana	30	3S
ROJAS LOZANO Jordano Josue	31	6P



A TODOS ELLOS ¡FELIZ CUMPLEAÑOS !

“LA MAESTRA QUE ENSEÑÓ BAJO UN ÁRBOL”

<https://www.facebook.com/AnkorInclan/posts/la-maestra-que-ense%C3%B1%C3%B3-bajo-un-%C3%A1rbolmi-nombre-es-rosaura-m%C3%A9ndez-y-durante-27-a%C3%B1os/1310190557141748/>

Mi nombre es Rosaura Méndez, y durante 27 años fui maestra en una escuela rural en la provincia de Corrientes, Argentina.

Mi salón de clases no tenía paredes, pizarrón ni techo. Tenía sombra. La de un viejo algarrobo que llevaba siglos ahí, cuidando el terreno.

Cuando llegué por primera vez, pensé que me habían mandado al lugar equivocado. Había apenas seis niños, todos descalzos, sentados en bancos improvisados de troncos. Me recibieron con una timidez que me partió el alma.

—¿Y la escuela? —pregunté a una de las madres.

—Es esta, señorita. La escuela es usted.

Ese día entendí que enseñar no siempre necesita un edificio. Necesita voluntad.

Al principio fue duro. No tenía libros suficientes, ni cuadernos, ni lápices para todos. Así que usábamos la tierra como cuaderno: yo escribía con una ramita y ellos copiaban con palitos. El viento borraba las palabras, pero no lo que quedaba en la memoria.

Cada mañana, antes de empezar, hacíamos un círculo y cantábamos. Ellos me enseñaban canciones guaraníes, y yo les leía cuentos que inventaba para que aprendieran nuevas palabras. Cuando llovía, nos mojábamos todos, pero seguíamos. Cuando hacía calor, el algarrobo nos daba su sombra generosa.

Recuerdo a Juanito, un niño de 9 años que apenas podía escribir su nombre.



Vivía a tres horas caminando de la escuela y a veces llegaba sin haber comido. Yo guardaba en mi bolso un pan con dulce para él. Un día, después de meses de trabajo, escribió su primera carta:

“Querida señorita, gracias por enseñarme las letras. Ahora puedo escribirle a mi hermano que está lejos.”

La guardo hasta hoy, amarillenta, en un cajón de mi casa.

Con el tiempo, más niños se sumaron. Les enseñé a medir el tiempo con un reloj de cartón, a sumar con piedritas y a leer con hojas que yo misma pintaba con letras grandes.

También les enseñé algo que no estaba en los libros: que la educación es una llave que abre puertas invisibles.

Un año, una gran inundación arrasó el pueblo. Las familias perdieron cosechas, casas y animales. Muchos padres pensaron en sacar a sus hijos de la escuela

para ayudar en el campo. Recorrió casa por casa, bajo el agua y el barro, para convencerlos de que dejaran que sus hijos siguieran aprendiendo.

—El campo les puede dar pan, pero las letras les pueden dar el mundo —les decía.

Pasaron los años y vi cómo esos niños, que aprendieron bajo un árbol, se convirtieron en enfermeros, maestros, mecánicos, agricultores que ya no dependían solo del azar de la tierra.

Un día, Juanito regresó. Ahora era un joven alto, con manos curtidas pero con un cuaderno bajo el brazo.

—Señorita, me dieron trabajo en la ciudad porque sé leer y escribir. Usted me enseñó.

No pude contener las lágrimas.

En 2019, el gobierno finalmente construyó una pequeña escuela de ladrillo en el pueblo. Fui invitada a inaugurarla. Antes de cortar la cinta, me acerqué al viejo algarrobo.

—Gracias por ser techo y paredes cuando no teníamos nada —susurré.

Hoy estoy jubilada, pero sigo enseñando de manera voluntaria. Porque aprendí que la verdadera escuela no es un edificio: es el corazón del que enseña y del que quiere aprender.

Cuando me preguntan por qué nunca me fui a un lugar “mejor”, yo sonrío y digo:

—Porque aquí, bajo este árbol, aprendimos todos que la sombra más grande es la del conocimiento.

Historia de Ankor Inclán

HISTORIAS QUE INSPIRAN

EL NIÑO QUE LE DIÓ AGUA A ÁFRICA

<https://www.facebook.com/search/top?q=el%20ni%C3%B1o%20que%20le%20dio%20agua%20a%20africa>

El niño que le dió agua a África se llama Ryan Hreljac, un canadiense que a los 6 años, tras aprender en la escuela que en África la gente caminaba horas por agua sucia, decidió recaudar fondos para construir pozos.

Comenzó haciendo trabajos domésticos y, tras conseguir fondos y movilizar a su comunidad, logró financiar el primer pozo en Uganda. Hoy, a través de su fundación, ha ayudado a llevar agua potable a más de 800,000 personas en diferentes países.

A los 6 años, su maestra le explicó que en África muchas personas no tenían acceso a agua potable, lo que las enfermaba y les impedía ir a la escuela. Ryan, que desde su clase solo tenía que dar 10 pasos para tomar agua limpia, quedó impactado por la situación.

Profundamente conmovido al saber que algunos incluso morían de sed mientras él podía abrir el grifo y beber agua limpia, Ryan le preguntó a la maestra cuánto costaría llevar agua a África.

Ella le habló de una organización llamada “WaterCan”, que podía construir pozos por unos 70 dólares.

Cuando llegó a casa, fue directo con su madre, Susan, y le dijo que necesitaba 70 dólares para comprar un pozo para los niños africanos.

Su madre le explicó que tendría que ganarse el dinero con esfuerzo, y le dio pequeñas tareas que le permitieron reunir algunos dólares cada semana.



Con el tiempo, Ryan logró ahorrar los 70 dólares y fue a WaterCan, donde le dijeron que el costo real de perforar un pozo era de 2,000 dólares.

Susan le dejó claro que no podía darle tanto dinero, pero Ryan no se rindió: prometió que volvería con el monto completo.

En lugar de rendirse, contó su historia en otras clases y siguió haciendo trabajos en el vecindario para recaudar fondos, inspirando a sus hermanos, vecinos y amigos a unirse y ayudar, hasta que lograron reunir el dinero necesario.

En enero de 1999, se perforó el pozo en una aldea del norte de Uganda.

La construcción del primer pozo en Uganda fue un gran éxito, y Ryan entendió que podía hacer aún más.

Una vez listo el pozo, la escuela de Ryan comenzó a colaborar, y establecieron contacto con la escuela cercana al pozo.

Así fue como Ryan conoció a Akana, un niño que luchaba cada día por poder asistir a clases. Ryan se conmovió tanto que pidió a sus padres viajar para conocerlo.

En el año 2000, llegó a la aldea, donde cientos de personas lo recibieron formando un pasillo y coreando su nombre.



“¿De verdad saben mi nombre?”, preguntó Ryan, sorprendido.

“El guía le respondió: “Todos en cien kilómetros a la redonda lo saben”.

Decidió crear su fundación, Ryan's Well Foundation, que ha financiado miles de pozos y proyectos de saneamiento en países en desarrollo.

Hoy, Ryan considera que su éxito se debe a la acción colectiva y anima a otros a no tener miedo de proponer soluciones, por complejas que parezcan, para problemas como el acceso al agua potable.

También se encarga de ofrecer educación y enseñar a las comunidades locales cómo cuidar los pozos y gestionar el agua.

Mientras muchos de nosotros nos preocupamos por cosas sin importancia, pocas cosas son tan justas y nobles como rendir homenaje a un verdadero héroe.

CLUB DE TIRO DEL MINISTERIO DE HACIENDA

Visión general creada por IA https://es.wikipedia.org/wiki/Quinta_de_Presa

<https://audiala.com/es/peru/lima/quinta-de-presa> <https://gridstudio.myportfolio.com/quinta-la-presa>

<https://elcomercio.pe/opinion/columnistas/bravo-quinta-presa-gonzalo-torres-366064-noticia/>

<https://cidap.org.pe/wp-content/uploads/113257935-Publicacion-Ch-Lima-Patrimonio-en-Riesgo-1.pdf>

Regresamos a la Prolongación Tacna y caminamos en dirección a la Avenida Alcázar. Al acercarnos a dicha vía, distinguimos dos pistas: Una, que se eleva y se pierde entre los cerros y la otra, que sale de los cerros y llegan hasta la avenida Alcázar. Dichas pistas comunican a los distritos del Rímac con San Juan de Lurigancho mediante los túneles San Martín y Santa Rosa.

A ambos lados de esas pistas, se puede apreciar a dos condominios de viviendas.

Anteriormente, antes de los condominios y las pistas, en esos terrenos estaba el Club de Tiro del Ministerio de Economía y Finanzas (anteriormente Ministerio de Hacienda).

Este lugar, que estaba abierto al público en general (previo pago de derecho de ingresos) contaba con piscinas, canchas de fútbol, fulbito y basket, y un minizoológico.



Lamentablemente, fue perdiendo la prestancia de otros tiempos. Parte del club fue expropiado para hacer la entrada a los túneles San Martín y Santa Rosa.

El resto fue vendido para la construcción de dos condominios de viviendas.

Todavía se puede apreciar parte de la fachada de ingreso al club. Pero ahora está cubierta con láminas de metal que impiden observar.

NOTA.- También se expropió parte del Club Internacional Revólver para las obras de los túneles.

Seguimos caminando, doblamos hacia la izquierda y nos dirigimos por la calle Camino de Amancaes, llamada así porque aquí se iniciaba la ruta para llegar a la Pampa de Amancaes,

HACIENDA PALOMARES / URBANIZACIÓN PALOMARES

Tres_Huertas_de_Abajo_el_Puente_La_Ramos_Palomares.pdf

Avanzamos unos metros y nos encontramos con un conjunto habitacional, cuyo nombre es Urbanización de Palomares. Esta urbanización se construyó sobre los terrenos de una antigua huerta llamada "Palomares", cuyos propietarios se registran desde el siglo XVII.

En 1780 Juan Antonio Palomares y Vega era propietario, por herencia, de tres huertas en el Rímac llamadas "El Altillo", "La Ramos" y "Palomares".

María Rosa de Palomares y Salazar, hija de Juan Antonio, se casó con Tadeo de Encalada y Mirones y recibió como dote la huerta "Palomares", esclavos y joyas, que alcanzó la suma de 63,793 pesos. Tadeo de Encalada firmó la carta

dotal respectiva el 13 de junio de 1780 y otorgó a su flamante esposa 8 mil pesos en arras propternuptias (*Donación de bienes o dinero que uno de los contrayentes hacía al otro en consideración al matrimonio que iban a celebrar*). 70

Al morir los esposos Encalada Palomares, la hacienda Palomares quedó en manos de sus tres hijos: Lorenzo (que fue sacerdote), Rosa (que fue monja) y Manuela y de Antonio Carrasco, ahijado de María Rosa, a quien incluyó en su testamento.

Los hermanos Encalada Palomares encargaron a Carrasco la administración de la citada huerta. Posteriormente el sacerdote Lorenzo Encalada vendió sus derechos a Antonio Carrasco, Manuela cedió su parte a Antonio Carrasco y la monja Rosa al no tener descendientes cedió todo a Carrasco.

Finalmente la hacienda Palomares en su totalidad pasó a propiedad de Antonio Carrasco.

El 7 de marzo de 1870, Antonio Buenaventura Carrasco y sus hermanos José Félix, Carmen y Manuela Carrasco Ormaza, herederos del doctor Antonio Carrasco, venden la huerta “Palomares” al coronel Juan Mariano de Goyeneche y Barreda, por el monto de 47 mil pesos.

El 27 de junio de 1878, el doctor Francisco García Calderón, como apoderado de los herederos del difunto coronel Juan Mariano de Goyeneche y Barreda (fallecido el 16 de noviembre de 1870), vende la huerta “Palomares” al doctor Ezequiel Rey de Castro, en 32 mil soles.

Posteriormente, el 4 de febrero de 1880, ya en plena guerra con Chile, se anula la venta por no convenir a los hermanos Goyeneche.

A fines de 1883, los hermanos Goyeneche y Gamio, procedieron a la división y partición de bienes que habían dejado sus padres, la huerta “Palomares” fue asignada a María Josefa Goyeneche y Gamio.



La huerta “Palomares”, según la descripción que de ella dan los tasadores, limitaba por la derecha con la Recolección de los Descalzos y con la huerta “La Ramos”, por la izquierda con el camino de Amancaes, y por el respaldo con la falda de los cerros que van para Amancaes. Ya avanzado el siglo XX pagó tributo al desarrollo urbano; en la actualidad, sobre el terreno de la antigua huerta se erige la Urbanización Palomares.

En sus mejores épocas la huerta Palomares producía: Limas, peras, plátanos, plátanos de Guinea, parras de Italia, parras blancas, parras negras mollares y moscateles, lúcumos, limones agrios y dulces, melocotones aurimelos y priscos, albaricoques, chirimoyos, granadas, nogales de Chile, nogales criollos, paltos, manzanos, paltos, naranjos, pacas, palillos, ciruelos, guanábanos, membrillos, guayabos, morales, ciruelos.

NOMBRES RAROS DE COSAS COMUNES

Causa sorpresa saber que muchas de las cosas que nos rodean tienen nombres propios que muchas veces desconocemos. ¿Cuántas veces para referirnos a algo hemos utilizado la frase “esa cosa”?

Ahora nos enteramos de que muchas de “esas cosas” tienen nombres un poco extraños.

ACERICO: También llamado alfiletero, es una pequeña almohadilla o cojín, generalmente de tela y relleno de material como aserrín, algodón, tela, etc. para guardar alfileres y agujas de forma segura y accesible, y puede tener también un sentido de almohada pequeña de cama para apoyo facial. Históricamente, ha sido tanto un objeto utilitario como un artículo de lujo, con formas que van desde las más simples hasta las muy elaboradas.

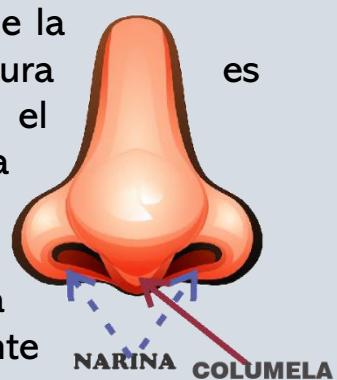


ACNESTIS: Es el sustantivo que se refiere a la parte de la espalda, generalmente el área entre los omóplatos, a la que un ser vivo no puede alcanzar para rascarse o rascarse la piel. Es una zona que se describe como de difícil acceso, lo que explica el origen de la palabra en el griego, que combina un prefijo de negación "a-" y "knestis" (rascador).

AMPERSAND: Un ampersand (&) es un símbolo que representa la palabra "y". Su origen proviene de la ligadura de las letras "e" y "t" de la palabra latina "et". Hoy en día, se utiliza en nombres de empresas y productos para ahorrar espacio y dar un tono estilizado, en programación como operador lógico "y", y para concatenar celdas en algunas aplicaciones, como Excel.

CASCARRIA: Porción de lodo o barro que se coge y seca en la parte de la ropa que va cerca del suelo y, por extensión, suciedad que queda adherida a algo'. Usado más en plural

COLUMELA: La columela nasal es el "puente" de tejido blando (piel, tejido subcutáneo y cartílago) que se encuentra en la parte inferior de la nariz, separando las dos fosas nasales o narinas. Esta estructura crucial para la estética facial, ya que define la proyección y el contorno de la punta de la nariz, y también es vital para la función respiratoria al mantener la permeabilidad de las fosas nasales.



NARINA: La narina es la abertura que se encuentra en cada lado de la nariz y que permite la entrada y salida de aire durante la respiración. Las narinas están rodeadas por tejidos blandos y cartílago que forman la estructura de la nariz y están separadas por el tabique nasal.

LEMNISCATA: Una lemniscata es una figura geométrica plana en forma de ocho acostado, popularmente conocida como el símbolo del infinito. Es una curva matemática que, en su forma más conocida, la lemniscata de Bernoulli, se define geométricamente por el lugar donde el producto de las distancias de dos puntos focales a un punto cualquiera de la curva es una constante.

VIRGULILLA: La virgulilla es un signo ortográfico con forma de pequeña tilde ondulada (~) que se coloca sobre algunas letras. En el caso del español, su uso más reconocido es en la letra ñ, donde actúa como un signo diacrítico que indica que la letra se pronuncia como una nasal palatal, es decir, con un sonido único que no existe en muchas otras lenguas.

La virgulilla tiene un origen medieval. Surgió alrededor del siglo XII, durante una etapa en la que los copistas de manuscritos en latín buscaban formas de abreviar palabras para ahorrar espacio y esfuerzo en la escritura. En ese contexto, la virgulilla se utilizaba como una abreviatura de una letra n o m duplicada. Por ejemplo, en lugar de escribir “anno” (año en latín), se escribía “año”, colocando la virgulilla para indicar la duplicación de la n.

Con el paso del tiempo, este signo diacrítico evolucionó hasta convertirse en una letra propia del alfabeto español: la ñ, derivada de la doble n latina. Este desarrollo convierte a la virgulilla en uno de los símbolos más característicos y distintivos del idioma español.

GLABELA: La glabela es el área ósea lisa y prominente del hueso frontal, ubicada en la línea media entre las cejas y justo por encima del puente de la nariz. Es una región importante en anatomía y craneometría, con la piel gruesa y abundante flujo sanguíneo. Su prominencia varía entre sexos, siendo mayor en hombres, y sirve como punto de referencia para la evaluación del cráneo y la expresión facial. También se le conoce como entrecejo.

CORVA O FOSA POPLITEA: Es una depresión en forma de rombo ubicada en la parte posterior de la rodilla, entre el muslo y la pierna. Este espacio sirve como un conducto vital para estructuras neurovasculares, como la arteria y vena poplítea, el nervio tibial y el nervio peroneo común. También contiene el tejido adiposo, vasos y ganglios linfáticos de la región.



TURNOMÁTICO: Un turnomático es conocido como el dispositivo que automatiza las entregas de turnos a través de tickets físicos en bancos, hospitales o cualquier otro proveedor de servicio. Sin embargo, con el desarrollo tecnológico este ha llegado a nuevos niveles en los que ha sido capaz de realizar transacciones comerciales, ingresar datos, ubicar locales dentro de un centro comercial, entre otras funciones.



NOS DIVERTÍAMOS MUCHO CON TAN POCO

73

El baseball (o béisbol), es un deporte que se juega con un bate y una pelota, en un campo por dos equipos, uno contra el otro. En el béisbol, un jugador de un equipo lanza una pelota pequeña y redonda a un jugador del otro equipo, quien trata de golpearla con un bate. Luego, el jugador que golpea la pelota tiene que correr alrededor del campo.

Cuando éramos niños jugábamos a un juego parecido al que llamábamos BATA.

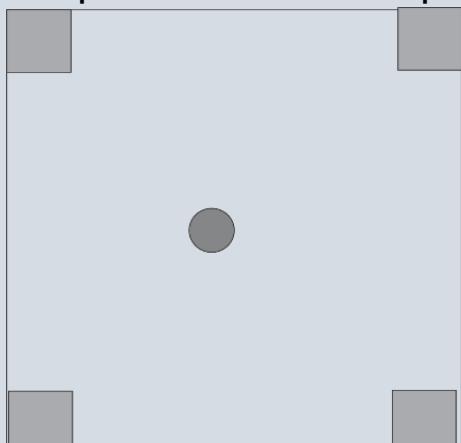
BATA

El juego "bata" es un juego tradicional que se practicaba hace muchos años, similar al béisbol pero con una pelota y sin bate.

Es una actividad popular para el disfrute al aire libre, el ejercicio y el desarrollo de habilidades. Sólo se utiliza una pelota y cuatro bases.

El objetivo es llegar a las bases de forma segura, evitando ser golpeado por la pelota tirada por el equipo contrario.

Es un juego muy sencillo que demuestra que no se necesitan reglas complicadas o mucho equipo para divertirse



Se juega entre dos equipos (cada equipo con 5 jugadores como mínimo, pudiendo ser más jugadores).

Cada equipo tiene a su capitán (líder).

Antes de comenzar el juego se debe diseñar la "cancha" (lugar donde se desarrolla el juego) debe tener forma cuadrangular y en cada esquina se dibuja las bases. Cada base está a una distancia aproximada de 20 metros de distancia.

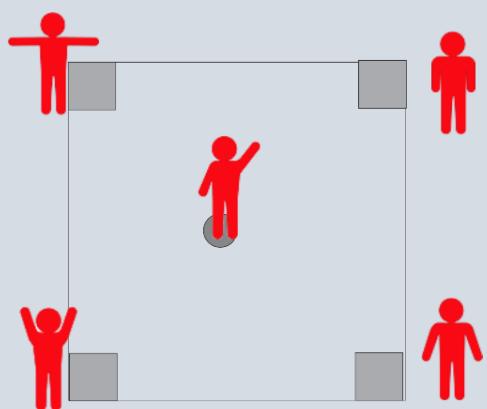
Aproximadamente en la parte central del cuadrado (la "cancha") se hace una marca donde se colocará el lanzador.

Para iniciar el juego se hace un sorteo entre los capitanes para determinar que equipo es el que comienza corriendo y el que se encargará de lanzar.

El equipo que pierde el sorteo será el lanzador. Para empezar el jugador que hará de lanzador se coloca al centro de la cancha, también se colocan otros jugadores en cada una de las bases.

Un jugador del equipo que ganó el sorteo (primer corredor) se instala en la primera base con un puño levantado. El lanzador le arroja la pelota a una altura arriba de los hombros tratando de que no pueda golpear la pelota en forma correcta.

El corredor trata de golpear la pelota con fuerza tratando de lanzarla lo más lejos posible para poder correr a las bases.



Al golpear la pelota comienza a correr a la primera base, si los jugadores del equipo lanzador no toman la pelota, el corredor seguirá corriendo a las otras bases.

Cuando un jugador de los lanzadores toma la pelota, debe enviarla a un jugador que esté colocado en alguna de las bases a las que el corredor todavía no ha llegado. Con esto corta la carrera del corredor y le tocará el turno al segundo corredor.



Al golpear la pelota el segundo corredor comenzará su carrera, el primer corredor continuará corriendo desde la base donde se quedó.

El jugador (del equipo corredor) que complete su carrera en las cuatro bases, habrá “ganado una vida”.

Un jugador “muere” cuando antes de llegar a una base es tocado por la pelota.

Si un corredor al momento de golpear la pelota , ésta (la pelota) es tomada en el aire sin que caiga al suelo por un lanzador, el jugador es “matado” y es eliminado.

Esta acción de tomar la pelota en el aire se llama “quechi”.

Los jugadores del equipo corredor podrán “ganar” tantas vidas como vueltas le den corriendo a la “cancha”.

Si un jugador corredor tiene dos ó más vidas podrá ceder una vida (y habilitar) a un jugador de se equipo que haya sido “matado”.



Si el equipo lanzador no era capaz de “matar” a todos sus contrincantes, se podría dar el caso de que el equipo corredor juegue este papel durante TODO EL JUEGO. Termina el turno

cuando todos los corredores han perdido “todas sus vidas”.

En este momento se cambian los papeles de ambos equipos.

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

El nombre BATA quizá provenga de Bate o Bateo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

DEJA TU COMENTARIO CUANDO ENCUENTRES EL ERROR.
¡PERO NO DIGAS DONDE ESTÁ!

**En qué estacionamiento
está aparcado el auto?**

16 06 68 88 98



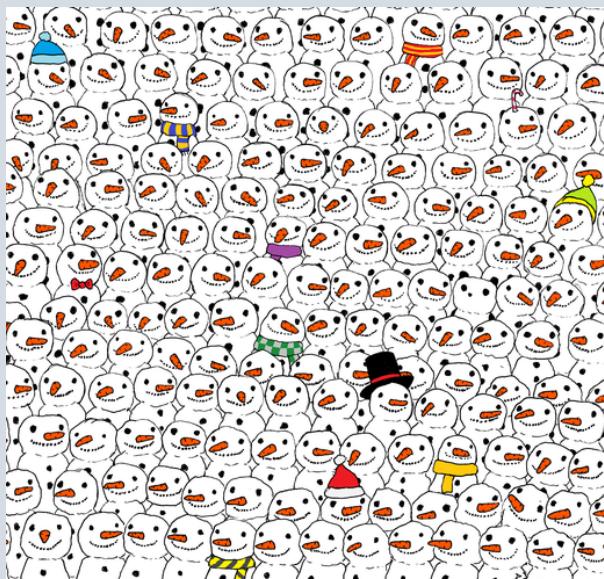
¿Puedes encontrar por lo menos 10 tigres?



RESPUESTAS ANTERIORES

¿Puedes encontrar el panda?

76



El número que falta es:

4		
9	5	
20	11	6
50	30	19

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

- El número de la casilla superior es igual a la diferencia de las dos casillas inferiores:
 $(9 - 5 = 4)$
- $20 - 11 = 9$ | $11 - 6 = 5$
- $50 - 30 = 20$ | $30 - 19 = 11$
- $19 - 6 = 13$
 $19 - 13 = 6$

Entonces la respuesta es la c (13)

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

- Si $A + A + A = 120$; entonces A es igual a 40
- $D + 40 = 50$; entonces D es igual a 10
- $10 + C = 35$; entonces C es igual 25.

La Voz del Espinosino

AÑO 2 / N° 8 OCTUBRE 2025

Contenido

E STÁN EN LA HISTORIA ESPINOSINA	3
ELLOS LO HICIERON POSIBLE	3
ELLOS LO SIGUEN HACIENDO POSIBLE	4
E ditorial	6
N OTICIERO ESPINOSINO	7
G ANADORES JÓVENES PLUMAS	13
D ECÁLOGO DEL BUEN ESTUDIANTE	20
N UESTROS VALORES / PERSEVERANCIA.....	29
¿CÓMO SE EDUCA LA PERSEVERANCIA?	30
ACCIONES QUE ENSEÑAN PERSEVERANCIA A LOS NIÑOS.....	30
LA PERSEVERANCIA ES UNA HABILIDAD MUY VALIOSA	33
¿CUÁLES SON LOS «INGREDIENTES» DE LA PERSEVERANCIA?	33
C UENTOS ANIMADOS.....	35
INCULCANDO VALORES XIII	35
“LAS DOS MUJERES”:	35
“LAS TRES GOTAS”	35
R INCON POÉTICO ESPINOSINO	37
N ÚMEROS ANTERIORES	39
S ALUD	40
CONSEJOS PARA CUIDAR LA SALUD DE UN ESCOLAR	40
1. ALIMENTACIÓN BALANCEADA.....	40
2. HIDRATACIÓN ADECUADA.....	41
Consejos prácticos para una hidratación adecuada	41
Signos de deshidratación	42
3. ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA	42
4. HIGIENE PERSONAL.....	43
5. SUEÑO REPARADOR	44
6. SALUD EMOCIONAL	44
7. ENTORNO SEGURO Y SALUDABLE	45
N UESTRA HISTORIA	46
El año 1988 EN EL MUNDO	46
En el Perú.....	50

EN NUESTRO COLEGIO.....	52
EL CALENDARIO CÍVICO	53
DIA DEL PERIODISTA	53
ANIVERSARIO DE LA ACCIÓN HEROICA DE DANIEL ALCIDES CARRIÓN	54
DÍA DEL ILUSTRE TRADICIONALISTA DON RICARDO PALMA	54
DIA DEL COMBATE DE ANGAMOS	54
DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN	56
DÍA INTERNACIONAL PARA LA ERRADICACIÓN DE LA POBREZA.....	56
NATURALEZA	57
MARAVILLAS NATURALES DEL PERÚ. PARQUE NACIONAL CORDILLERA AZUL	57
FLORA Y FAUNA	58
ATRACTIVOS TURÍSTICOS.....	60
DATOS CURIOSOS	62
SEGURIDAD	63
CONSEJOS DE SEGURIDAD.....	63
Comunicación Constante	63
Seguridad en el Hogar.....	63
Prevención ante Desastres Naturales.....	63
Seguridad en la Vía Pública.....	63
Seguridad Digital.....	63
Educación y Conciencia	63
PLAN DE EVACUACIÓN	64
FELICITACIONES.....	65
INTERNET ME LO CONTÓ	66
“LA MAESTRA QUE ENSEÑÓ BAJO UN ÁRBOL”	66
HISTORIAS QUE INSPIRAN	67
EL NIÑO QUE LE DIÓ AGUA A ÁFRICA	67
NUESTRO RIMAC	69
CLUB DE TIRO DEL MINISTERIO DE HACIENDA.....	69
HACIENDA PALOMARES / URBANIZACIÓN PALOMARES.....	69
DICCIORARO	71
NOMBRES RAROS DE COSAS COMUNES	71
NOS DIVERTÍAMOS MUCHO CON TAN POCO.....	73
BATA	73
RETOS.....	75
RESPUESTAS ANTERIORES	76

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

INSCRIPCIONES ABIERTAS 2026

Te ofrecemos:

PRIMARIA - SECUNDARIA

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



DIPLOMAS A LA EXCELENCIA EDUCATIVA
 OTORGADOS POR:



PONTIFICA
 UNIVERSIDAD
 CATÓLICA
 DEL PERÚ



VICERRECTORADO
 DE INVESTIGACIÓN



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

**Vacantes
 Limitadas**

