

DIGITAL La Voz

del Espinosino

REVISTA INSTITUCIONAL DE LA IEP

"ENRIQUE N. ESPINOSA"



**Ya pasamos
las 173 000 visitas
desde marzo**

SEGUNDA ETAPA

Nº 10

DICIEMBRE 2024

INSCRIPCIONES

ABIERTAS



*Que el espíritu de la navidad
llene nuestros corazones
y se mantenga todo el año
¡Feliz Navidad y un mejor año!*



Ricardo Bentín 580 Urb. Ventura Rossi / Rímac



719 8343



colegio@espinosa.edu.pe



www.espinosa.edu.pe



<https://heyzine.com/flip-book/3ea58c1968.html>
(Número anterior / Noviembre 2024)

Feliz Navidad

**Vacantes
Limitadas
Primaria - Secundaria**



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

INSCRIPCIONES ABIERTAS 2025

Te ofrecemos:

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

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



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATOLICA
DEL PERÚ



VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN



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

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

Diciembre, último mes del año 2024. Es momento de hacer un examen de conciencia y ver cómo nos ha ido en el año que dentro de poco termina, sobre todo con los propósitos y promesas que hicimos al inicio del año.

Es momento de hacernos varias preguntas y ser lo más honestos posible al contestarlas.

¿Cómo me fue en el año 2024?

¿Cumplí con todos mis objetivos?

¿Hice mi máximo esfuerzo para lograrlos?

¿Cumplí con las normas?

¿Respeté a las leyes y autoridades?

¿He dejado cosas por hacer?

¿He sido puntual?

¿He sido responsable?

¿Alguna vez me ganó la flojera?

Así como ésas, podemos plantearnos muchas otras preguntas y nadie más que nosotros debemos ser capaz de responderlas.

Si en la autoevaluación final el resultado es positivo, ¡que bueno!, ¡estamos preparados para la llegada del 2025, con nuevos retos, propósitos y promesas.

Si la autoevaluación es negativa, nos plantearemos otras preguntas ¿Qué pasó?, ¿En qué fallé?, ¿Puedo corregir mis fallas?, ¿Puedo plantearme nuevos retos con la intención de cumplirlos el próximo año?

Los cambios y mejoras en nosotros mismos dependen exclusivamente de nosotros. Alguna vez alguien dijo: “el peor enemigo del hombre es uno mismo”.

Entonces, vamos a vencer al enemigo que nos hace ser irresponsables, impuntuales, envidiosos, groseros, glotones, perezosos, y otras muchas dificultades que no nos dejan crecer y mejorar como personas.

Vamos a hacer la promesa de crear en nosotros al NUEVO HOMBRE trabajador, responsable, puntual, respetuoso que nuestra sociedad y sobre todo nuestro país necesita.

Una vieja y bonita salsa nos dice: “se acerca la navidad y a todos nos va a alegrar...”; otra canción dice: “Cuando das sin esperar, cuando quieres de verdad, cuando brindas perdón, en lugar de rencor, hay paz en tu corazón ..”

Es que faltan pocos días para la Navidad, según muchos (todos?) la mejor época del año. Navidad, fecha en que todos nos sentimos un poco más buenos, tiempo de alegría, recuerdos, gratitud, de renovación, perdón, de reconciliación.

Tiempo en que se olvidan (perdonan) las ofensas, se deja atrás los rencores. Tiempo donde se incrementan los abrazos, los besos, los buenos deseos.

Pero, ¿no sería ideal que la Navidad durara todo el año?, no por los regalos, sino por los sentimientos.

Sería muy bueno que nuestros líderes nacionales y mundiales se llenaran del espíritu navideño y obren para hacer del mundo un lugar mejor donde no haya espacio para la delincuencia, la corrupción y la guerra.

Donde el cuidado del medio ambiente y la vida humana sean prioritarios.

Roguemos a Dios para recibir como regalo de Navidad un mundo mejor donde vivir, sin miedos, sin rencores, con esperanzas.

¡FELIZ NAVIDAD Y UN MEJOR AÑO 2025!

Se termina el año 2024, se aproxima el nuevo año que esperamos sinceramente que sea mucho mejor que el presente.

Es costumbre cuando se termina un período, hacer un balance de las acciones realizadas y comprobar si se cumplieron las metas y planes, si se ha quedado algo pendiente o si algo se postergó por diversos motivos.

Para nuestro colegio el año comenzó con muchas expectativas, un año postpandemia en el que se deseaba que la presencialidad sea en un 100% pero, por diversas razones, sobre todo políticas no se cumplieron en su totalidad y hubo varias jornadas donde las clases y las labores administrativas se tuvieron que hacer en forma remota; felizmente el personal de la institución está altamente capacitado para cumplir con sus funciones recurriendo a la virtualidad.

A principios de año se deslizó la idea de convertir al colegio en una “escuela verde” donde los procesos de enseñanza aprendizaje estén orientados a la educación ambiental, fomentando prácticas sustentables y gestionando ambientalmente sus recursos.

Se trazaron planes y nos inscribimos en programas oficiales de gestión ambiental, pero, dichos programas no se llevaron a cabo en este año, ojalá que para el año venidero se reactiven.

Se instaló un depósito de reciclaje para botellas de plástico, el mismo que se llenó 4 veces. Se determinó que los montos que se obtuvieran por la venta de los plásticos recolectados vayan a incrementar los fondos de la promoción de quinto de secundaria.

Se decidió repotenciar el Área Psicológica contratando a una Psicóloga mas y a una Auxiliar de Psicología.

Se renovó por dos más (marzo 2024 – febrero 2026) la certificación de Defensa Civil que acredita que el colegio Enrique N. Espinosa es un colegio seguro.

Se habilitó el Laboratorio de Ciencias en el local principal y el Aula de Innovación en el local anexo, esos ambientes permitieron que las clases de todos los cursos sean más dinámicas y 100% prácticas.

Después de más de 30 años, se volvió en redactar la Revista Institucional “La Voz del Espinosino” ahora en versión digital.

Se decidió hacerla digitalmente acorde a los tiempos modernos y sobre todo respetando nuestra idea del cuidado del medio ambiente evitando el consumo innecesario de papel. En algunos números se contó con la colaboración de profesores y alumnos y esperamos que para las siguientes ediciones el apoyo sea mayor.

Se espera que para el próximo año la revista “La Voz del Espinosino” sea editada por los alumnos del colegio.

Para cumplir con este deseo se debe encargar a los profesores de Comunicación la creación de un CLUB DE PERIODISMO ESCOLAR, quienes serán los responsables de la edición de la Revista a partir de marzo de 2025.

Con este último número del año 2024 queremos despedirnos con el deseo de que esta Revista haya sido del agrado y haya contado con la aprobación de todos los miembros de la Comunidad Espinosina.

¡FELIZ NAVIDAD, Y QUE EL AÑO 2025 SEA MUCHO MEJOR PARA TODOS

Luis Navarrete Lévano - Editor

Noche de paz, noche de amor, todo duerme en derredor, entre los astros que esparcen su luz, viene anunciando al niñito Jesús, brilla la estrella de paz.

El Evangelio según San Lucas en el capítulo II nos cuenta sobre la primera Navidad:

Aconteció en aquellos días, que se promulgó un edicto de parte de Augusto César, que todo el mundo fuese empadronado. Este primer censo se hizo siendo Cirenio gobernador de Siria.

E iban todos para ser empadronados, cada uno a su ciudad. José subió de Galilea, de la ciudad de Nazaret, a Judea, a la ciudad de David, que se llama Belén, por cuanto era de la casa y familia de David; para ser empadronado con María su mujer, desposada con él, la cual estaba encinta.

Y aconteció que estando ellos allí, se cumplieron los días de su alumbramiento. Y dio a luz a su hijo primogénito, y lo envolvió en pañales, y lo acostó en un pesebre, porque no había lugar para ellos en el mesón.

Había pastores en la misma región, que velaban y guardaban las vigiliass de la noche sobre su rebaño. Y he aquí, se les presentó un ángel del Señor, y la gloria del Señor los rodeó de resplandor; y tuvieron gran temor.

Pero el ángel les dijo: No temáis; porque he aquí os doy nuevas de gran gozo, que será para todo el pueblo: que os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un Salvador, que es CRISTO el Señor. Esto os servirá de señal: Hallaréis al niño envuelto en pañales, acostado en un pesebre.

Y repentinamente apareció con el ángel una multitud de las huestes celestiales, que alababan a Dios, y decían: ¡Gloria a Dios en las alturas, Y en la tierra paz, ¡buena voluntad para con los hombres!

Sucedió que cuando los ángeles se fueron de ellos al cielo, los pastores se dijeron unos a otros: Pasemos, pues, hasta Belén, y veamos esto que ha sucedido, y que el Señor nos ha manifestado. Vinieron, pues, apresuradamente, y hallaron a María y a José, y al niño acostado en el pesebre. Y al verlo, dieron a conocer lo que se les había dicho acerca del niño. Y todos los que oyeron, se maravillaron de lo que los pastores les decían.

Pero María guardaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón.

Y volvieron los pastores glorificando y alabando a Dios por todas las cosas que habían oído y visto, como se les había dicho.



La Navidad es la época del año en que se recuerda el nacimiento del Hijo De Dios en un humilde pesebre en la ciudad de Belén en la actual región de Palestina.

Se celebra el 25 de diciembre de cada año en todo el mundo, aunque con tradiciones distintas en los diversos países.

La Navidad se celebra en esta fecha en la Iglesia católica, en la Iglesia anglicana, en algunas comunidades protestantes y en la mayoría de las Iglesias ortodoxas.

Tiempo de Paz, de Amor, de Solidaridad; todos se sienten y son mejores personas.

La Navidad es en esencia tiempo de reflexión y gratitud. Es un recordatorio de los valores fundamentales que a veces olvidamos en nuestra vida cotidiana. En medio del ajetreo y el bullicio de la temporada navideña, es esencial recordar lo que realmente importa. Es un recordatorio de que la Navidad no se trata solo de regalos materiales, sino de regalos del corazón. Es un momento para cultivar valores como la gratitud, la compasión y la empatía hacia los demás.

Lamentablemente en los últimos tiempos se ha convertido en una celebración mas social y comercial, donde lo más importante parece ser los regalos que el amor, la comida que la compasión, los brindis que la solidaridad, la fiesta que la unión. ¿Por qué no regalas tu corazón envuelto en un papel de regalo?

¿Por qué se celebra el 25 de diciembre?

https://historia.nationalgeographic.com.es/a/julio-i-el-papa-que-instauro-la-navidad-el-25-de-diciembre_18845

Para empezar, la celebración de la Navidad no era demasiado importante para los primeros cristianos, para los cuales tenía mucho más peso la Pascua: esta representaba la resurrección de Jesucristo y constituía el factor diferencial más importante del cristianismo, el cual por aquel entonces era más una separación de la ortodoxia judía que una religión en sí misma.



Solo alrededor del año 200, cuando los cristianos eran ya una comunidad organizada – aunque todavía perseguida –, empezó a surgir la idea de celebrar la natividad de Jesús. Lo curioso es que inicialmente se observaron las indicaciones de los Evangelios y se celebraba en primavera, concretamente en mayo.

Entonces, ¿por qué se cambió?

En el año 221, el historiador Sexto Julio Africano publicó su Crónica, una colección de cinco libros escritos en griego que por primera vez fijaba un “canon” sobre la historia del pueblo judío. En uno de estos libros estableció la fecha del nacimiento de Jesús como el 25 de diciembre. Se desconoce por qué razón se decidió por este día, aunque teniendo en cuenta que Africano era de cultura helénica y originario de Jerusalén, es posible que fuese por la coincidencia con un culto muy importante en Oriente: el del Sol Invicto, relacionado con Apolo.

A pesar de haber establecido el 25 de diciembre como fecha de nacimiento de Jesús, ésta siguió sin celebrarse de forma generalizada. En su lugar se celebraba la Epifanía, el día que Jesús se “manifestaba” al mundo, representado posteriormente como la adoración de los Magos.

La situación cambió a principios del siglo IV, cuando el emperador Constantino permitió oficialmente el culto cristiano y, por lo tanto, el proselitismo.



A pesar de que el cristianismo ganaba adeptos rápidamente, los romanos estaban muy apegados a sus tradiciones; y en diciembre tenían lugar dos celebraciones paganas muy arraigadas entre la población y de gran importancia. La primera eran las Saturnales, una tradición que festejaba a Saturno, dios de la agricultura y de la cosecha; su celebración se remontaba al siglo III a.C. y tenía lugar entre el 17 y el 23 de diciembre.

El 25 de diciembre, por su parte, se celebraba el día del Sol Invicto, que festejaba el solsticio de invierno (aunque el cálculo tenía un error de algunos días), a partir del cual el día iba ganando más horas de sol.

En el año 337, Julio I fue elegido como 35º Papa de la Iglesia.

Una de sus prioridades fue establecer una ortodoxia para las celebraciones cristianas, así como combatir el paganismo y las doctrinas no católicas; en especial el arrianismo, una corriente cristiana que constituía una de las principales competidoras del catolicismo.

Julio era de estirpe romana y seguramente era consciente de lo difícil que resultaría forzar a los romanos a abandonar sus festividades.



Así pues, el nuevo Papa optó por otra estrategia: superponer fechas señaladas del cristianismo a las celebraciones más importantes del calendario.

Decidió separar las celebraciones de la Navidad y de la Epifanía y establecer la fecha de la primera en el 25 de diciembre, el día del Sol Invicto.

Además de integrar una festividad tan

importante, era también una metáfora: Jesús era el nuevo Sol llegado para iluminar el mundo.

La fecha del nacimiento de Jesús, ya propuesta en la Crónica de Sexto Julio Africano, había sido ratificada en el año 325 por el Primer Concilio de Nicea, por lo que Julio I simplemente le daba el visto bueno como Papa.

Sin embargo, fue durante el pontificado de su sucesor Liberio – concretamente en el año 354 – cuando se fijó oficialmente como una festividad oficial de la Iglesia separada de la Epifanía.

No obstante, este reconocimiento no fue unánime.

Al día de hoy hay algunas Iglesias ortodoxas que mantienen el 6, o en algunos casos el 7 de enero, como fecha de la Navidad; mientras que otras han adoptado la fecha católica.

Estas excepciones son principalmente países del este de Europa y algunos de África.



Papa Liberio

EL PESEBRE

Los pesebres navideños también conocidos como nacimientos, belenes o portales representan la llegada al mundo de Jesús, uno de los acontecimientos para la iglesia católica más importantes en la historia. Además, es un elemento infaltable que demuestra la llegada de la Navidad y con esto, una época marcada de alegría y familiaridad.

EL PRIMER PESEBRE DE NAVIDAD

<https://www.aciprensa.com/noticias/102409/800-anos-del-primer-pesebre-de-la-historia-inspirado-por-san-francisco-de-asis>

El Primer pesebre (nacimiento) de Navidad fue hecho por San Francisco de Asís en el año 1223.

Era la víspera de Navidad del año 1223 en Greccio, un pequeño pueblo italiano de la provincia de Rieti, fue San Francisco de Asís el que recreó el nacimiento de Jesús narrado en la Biblia. En un pesebre, reunió a gente del pueblo y a animales. Así nació el primer pesebre en la historia”.



El santo de Asís, que acababa de llegar de un viaje a Tierra Santa, celebró Misa en aquel lugar y fue así como Greccio se convirtió en la “nueva Belén”. Desde aquella Navidad de 1223, la tradición del pesebre se expandió rápidamente por toda la cristiandad. Llegando hasta hoy, como una prueba y una señal del amor y de la alegría que genera el nacimiento de Jesús. Según narran los Hermanos Menores de la Orden fundada por San Francisco, aquel lugar fue consagrado al Señor y en honor al también conocido como “pobre de Asís” se construyó sobre el pesebre un altar y una iglesia.

PAPÁ NOEL

<https://www.civitatis.com/blog/historia-papa-noel/#:~:text=Los%20historiadores%20aseguran%20que%20fueron,ha%20llegado%20a%20nuestros%20d%C3%ADas.>

El personaje de Papá Noel está inspirado en tradiciones folclóricas destacadas de personajes como Nicolás de Bari.

En el siglo IV, nace un niño llamado Nicolás en el seno de una familia griega acomodada. Se cuenta que desde pequeño destacó por su humildad, sencillez y ayuda a los demás. Pero una tragedia marcó su vida. A los 19 años, Nicolás queda huérfano como consecuencia de una epidemia de peste.

Tras este hecho, se marcha a vivir a Mira, una pequeña ciudad romana en la actual Turquía, para dedicarse al sacerdocio. Allí, se forjó una gran reputación como defensor de los más necesitados debido a su carácter bondadoso y sus actos de ayuda al prójimo.



Entonces, la figura de Nicolás empezó a ser tan habitual en numerosos templos que finalmente sería nombrado obispo y se convertiría en patrón de Turquía, Grecia y Rusia, así como en uno de los santos cristianos más venerados durante la Edad Media. Su especial preocupación por los más pequeños le llevó también a ganarse el título de obispo de los niños.

Después de una vida dedicada a la caridad, Nicolás falleció el 6 de diciembre del año 345. Al tratarse de una fecha cercana a la Navidad, se estableció como la figura ideal del periodo de Adviento. Su reputación evolucionó entre los piadosos, como era habitual en los primeros santos cristianos, y su legendario hábito de hacer regalos en secreto dio origen al modelo tradicional de Santa Claus ("San Nicolás") a través de Sinterklaas (san Nicolás en neerlandés: Sint-Nicolaas, de donde deriva la forma popular Sinterklass).

PAPA NOEL EN EL MUNDO

Cada país tiene sus tradiciones y leyendas, sin embargo la forma de llamar a Papa Noel varía de un país a otro.

Se le representa generalmente como un hombre con traje rojo, (originalmente era verde) con cinturón y botas de color negro. El aspecto y carácter de Papá Noel son los de un obeso de cabellos y barba blancos, hombre bonachón y simpático.

- *En Rusia se le llama «Ded Moroz» o «El Abuelo del Invierno».*
- *En Finlandia es «Joulupukki», término que significa «Cabra de Navidad».*
- *En Argentina, Colombia, Perú, Ecuador, Paraguay, Bolivia, y Uruguay lo llamamos Papá Noel.*
- *En Brasil es Papai Noel.*
- *En Costa Rica es «Colacho».*
- *En Venezuela San Nicolás.*
- *En Bélgica y Holanda se le llama Sinterklass.*
- *En Chile a la Navidad la llaman comúnmente Pascua. Por eso, los chilenos se suelen referir como el «Viejito Pascuero».*
- *En Suecia es «Jultomtem», «Gnomo de Navidad» en español.*
- *Babbo Natale es la versión italiana de Papá Noel en Navidad.*
- *En Alemania se conoce como «Nikolaus» o «Weihnachtsmann», que significa literalmente, «Hombre de Navidad».*
- *En Francia lo conocen como «Père Noël», («Papá de la Navidad»).*
- *Santa Claus es en Estados Unidos*
- *En Panamá, El Salvador, Guatemala, Nicaragua, México, Cuba, República Dominicana y Puerto Rico: Santa Claus, pronunciado como Santi Cló o Santa Clós. A menudo se le dice simplemente Santa.*
- *En Honduras San Nicolás o Santa Claus (Clós).*
- *Dinamarca, Julemanden («hombre de navidad»). A veces también Julenissen (literalmente «duende de navidad»).*
- *Finlandia: Joulupukki.*
- *Francia: Père Noël.*
- *Hungría: Télapó.*
- *Inglaterra: Father Christmas.*
- *Irán: Baba Noel.*
- *Islandia: Jólasveinn.*
- *Noruega: Julenissen (literalmente «Duende de Navidad»).*
- *Polonia: Świąty Mikołaj.*
- *Portugal: Pai Natal.*
- *Rumanía: Mos Craciun.*
- *Suecia: Jultomten (literalmente «Duende de Navidad», como en Noruega).*
- *Albania: Babagjyshi Vitit të Ri*

LOS REGALOS

<https://www.marca.com/mx/actualidad/2023/12/24/658362d3ca474124488b45d3.html>

Se cree que el acto de dar regalos durante la Navidad se inspiró en los tres Reyes Magos, quienes trajeron regalos de oro, incienso y mirra al niño Jesús. Esta tradición simboliza el acto de dar y compartir con los demás, reflejando los valores cristianos de generosidad y amor.

Los orígenes de esta costumbre se remontan a la combinación de diferentes celebraciones y simbolismos a lo largo de la historia. Un personaje clave fue San Nicolás, reconocido por su generosidad al regalar obsequios a los necesitados.

El fusionarse las celebraciones de San Nicolás con la festividad del nacimiento de Jesús durante el Renacimiento, marcó el inicio de la tradición navideña. El intercambio de regalos entre amigos y familiares durante la Navidad se convirtió en un símbolo de afecto y unión familiar.

Muy poco se sabe que esta tradición también se remonta a rituales paganos de la Antigua Roma, que celebraban durante el solsticio de invierno en honor a sus dioses, especialmente las Saturnales, una festividad popular que honraba a Saturno, el dios de la agricultura. Las Saturnales, celebradas entre el 17 y el 24 de diciembre, marcaban el fin del período más oscuro del año y el renacimiento de la luz. El 25 de diciembre, conocido como el día del Sol Invictus, simbolizaba la victoria de la luz sobre la oscuridad; además, se asoció con el nacimiento de Cristo,



fusionando elementos de las Saturnales con las nuevas tradiciones cristianas. Estas festividades romanas implicaban la decoración de hogares con plantas y candelas, banquetes familiares y el intercambio de velas y estatuillas de cera como regalos entre amigos y familiares, acciones que se siguen realizando hasta la fecha en Navidad.

Más allá de lo material y la historia, el intercambio de regalos en Navidad refleja valores de amor, amistad, solidaridad y generosidad. Es una oportunidad para reforzar lazos emocionales, compartir momentos especiales y transmitir afecto a quienes amamos.

EL ÁRBOL DE NAVIDAD

<https://www.admagazine.com/articulos/arbol-de-navidad-origen-e-historia#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20tradici%C3%B3n,Tierra%20para%20conseguir%20la%20reconci%20liaci%C3%B3n.>

Desde tiempos ancestrales, los árboles se han considerado como un símbolo de fertilidad y de regeneración. No obstante, el origen del árbol navideño se remonta al siglo VIII en Alemania, cuando Bonifacio taló un roble dedicado a Thor en la región de Hesse y, tras leer el Evangelio, ofreció un abeto, un árbol de paz que representaba la vida eterna, adornándolo con manzanas y velas. A partir de entonces se empezaron a talar abetos durante la Navidad para adornar las casas. Pero, las ciudades de Tallin en Estonia y Riga en Letonia se disputan el primer encendido del árbol navideño, es decir, en medio de una plaza alrededor de 1510.

Esta tradición llegó a Finlandia en 1800, mientras que a Inglaterra fue en 1829, para luego expandirse al resto de Europa. Con el tiempo, las manzanas y velas transformaron en adornos y luces, además se asociaron con los regalos de Papá Noel o Santa Claus para los niños.

De acuerdo con la tradición cristiana, el árbol navideño significa el Paraíso, en donde Adán y Eva comieron los frutos, dando origen al pecado original. Además, también sirve para recordar que Jesús vino a la Tierra para conseguir la reconciliación.

Su forma triangular es representación de la Santísima trinidad (Padre, hijo y espíritu Santo), mientras que las esferas y colores simbolizan los dones de Dios a los hombres. Las luces representan la luz de Cristo y la estrella colocada en la punta del árbol, representa la fe que debe guiar la vida del cristiano.



PANETÓN Y CHOCOLATE

<https://www.cronicaviva.com.pe/navidad-por-que-los-peruanos-toman-chocolate-caliente-en-verano/>

Beber cacao caliente en diciembre, aunque en el país sea verano, es una de las prácticas arraigadas mejor conservadas y transmitidas a lo largo de generaciones, principalmente en la costa peruana.

Esta tradición inició en la época del virreinato español, cuando los ibéricos trajeron la caña de azúcar, materia prima para el azúcar, y la mezclaron con el chocolate. Esta combinación encantó a los pueblos originarios, quienes adoptaron la receta.

Sin embargo, la unión de la bebida con la Navidad se estableció el 24 de diciembre, día en el que se solía practicar un ayuno previo al 25 de diciembre, día en el que los conquistadores celebraban el nacimiento de Jesús, costumbre también adoptada por los pueblos nativos. Durante ese día de abstinencia, el chocolate caliente era el único alimento permitido, con lo que se fue convirtiendo en una tradición con el tiempo.



El panetón es un pan dulce típico de Navidad que se come en muchos países, entre ellos Italia, Perú, Brasil, Argentina y Uruguay. En Italia, se suele disfrutar después de la cena de Nochebuena o en la mañana de Navidad.

El panetón se originó en la costumbre medieval de enriquecer pan cotidiano durante la Navidad. Según una leyenda, Toni era un pinche de cocina (ayudante que cumple las tareas específicas que le asigna el chef a cargo) del duque de Milán, Ludovico Sforza, conocido como "Il Moro". Durante una cena de Navidad, el cocinero quemó el postre y Toni improvisó un pan brioche con los ingredientes que tenía a mano, como huevos, harina, manteca, cítricos y uvas. Al duque le gustó tanto que lo bautizó como "Pane di Toni". El panettone llegó a Perú a finales del siglo XIX o principios del XX, traído por inmigrantes italianos. En Perú, se lo conoce como "panetón", "pan de pascua", "pan de frutas europeo" o "pan dulce". El panetón se puede comer de diferentes maneras, ya sea en rebanadas finas o gruesas, para el desayuno o como postre. Se puede acompañar con una copa de vino, licor dulce o un café o chocolate caliente.

<https://superar.org/el-poder-de-la-solidaridad-en-navidad/#:~:text=En%20la%20%C3%A9poca%20navide%C3%B1a%2C%20la,nuestros%20lazos%20familiares%20y%20comunitarios.>

Según World Vision la solidaridad es un valor que se caracteriza por la colaboración mutua entre los individuos, lo que permite lograr la superación de los más terribles desastres, como guerras, pestes, enfermedades, entre otros.

La solidaridad puede venir de cualquiera y también aplicarse a cualquier persona, incluyendo nuestros familiares, amigos, vecinos, e incluso desconocidos, como niños, adolescentes o adultos en situación de vulnerabilidad y de escasos recursos.

Según <https://concepto.de/solidaridad/>, La solidaridad es uno de los valores humanos tradicionales, emparentado con la compasión y con la generosidad, y que tiene que ver con los ánimos de cooperar y brindar apoyo a una persona necesitada en su mayor momento de vulnerabilidad, sobre todo si ello implica hacer a un lado las necesidades, opiniones o prejuicios personales.

La ayuda prestada en un momento de solidaridad, así, se considera desinteresada, vale decir, que no espera una retribución o una ganancia a cambio del servicio prestado. Se supone que constituye un grado de altruismo o desprendimiento, que pone las necesidades ajenas por encima de las propias momentáneamente. Por eso es común apreciarla en situaciones críticas o catastróficas, como las guerras, los desastres naturales o simplemente las épocas problemáticas en la vida de alguien.

Del mismo modo, la solidaridad no suele considerarse como una obligación o un mandato, sino que ha de ser voluntaria. Existe, no obstante, un compromiso moral en quienes dispongan de los recursos para ayudar a otros a superar una situación crítica, y nuestra cultura no percibe con buenos ojos a quienes simplemente se rehúsen a hacerlo.

Por último, la solidaridad es un requisito en la construcción de relaciones afectivas profundas como el amor o la amistad, dado que generan agradecimiento e incluso un compromiso de reciprocidad en quienes reciben la ayuda desinteresada. Se trata de un valor ampliamente fomentado, como remedio a los males del individualismo y el egoísmo dentro del funcionamiento del mundo.

La pronta llegada de la Navidad nos da una oportunidad de practicar la solidaridad sobre todo con los niños.

En la época navideña, la solidaridad cobra un significado aún más profundo. Al brindar ayuda y apoyo a aquellos que lo necesitan, no solo estamos cumpliendo un acto de generosidad, sino que también estamos fortaleciendo nuestros lazos familiares y comunitarios. La solidaridad en Navidad nos permite conectarnos con nuestra empatía y compasión, recordándonos el verdadero espíritu de la temporada.

Ser solidario durante la Navidad no solo es un acto humano noble, sino que también está respaldada por la ciencia. Ser solidario no solo beneficia a quienes reciben nuestra ayuda, sino que también nos brinda una felicidad duradera y un sentido de propósito. Esta temporada navideña, recordemos que el verdadero espíritu de la Navidad radica en la solidaridad y en el amor que compartimos con los demás.

Existen diversas formas de poner en práctica la solidaridad durante la Navidad. Algunas ideas incluyen:

- Participar en programas de voluntariado para brindar ayuda a los más necesitados.
- Donar alimentos, juguetes u otros recursos a organizaciones benéficas.
- Realizar actos de bondad y generosidad hacia amigos, familiares y desconocidos.
- Compartir tiempo y afecto con personas mayores o solitarias.
- Fomentar la generosidad familiar participando en acciones solidarias juntos, como donar ropa o juguetes.
- Practicar la empatía brindando apoyo emocional cuando lo necesiten.
- Realizar actos de bondad, pequeños gestos como cocinar una comida extra para alguien necesitado o ayudar en tareas del hogar.
- Organizar una colecta solidaria para donación de alimentos o juguetes para distribuirlos a quienes lo necesiten.
- Ofrecer ayuda si se sabe de alguien que esté pasando por una situación difícil, bríndale tu apoyo y comprensión.
- Compartir datos relevantes, utilizando las redes sociales para difundir información sobre organizaciones benéficas, campañas solidarias o eventos solidarios.

¡Cada pequeño acto de solidaridad puede marcar la diferencia en la vida de los demás y en la tuya propia!

COMO DESARROLLAR LA SOLIDARIDAD EN LOS NIÑOS

La solidaridad es un valor humano que se puede fomentar en los niños a través de acciones y ejemplos, tanto en casa como en el colegio. Algunos consejos para desarrollar la solidaridad en los niños son:

Dar ejemplo

Los niños aprenden observando, por lo que es importante que los padres, profesores y otros adultos sean solidarios.

Practicar hábitos solidarios

En el día a día, se pueden realizar pequeños gestos solidarios como saludar, ayudar a alguien que lo necesite, compartir juguetes o alimentos, o escuchar a un familiar que esté pasando por un momento difícil.

Participar en actividades comunitarias

Plantar árboles, limpiar un parque, o participar en campañas de donación son algunas actividades que enseñan a los niños la importancia de trabajar en equipo y cuidar el entorno.

Enseñarles a ponerse en el lugar del otro

Es importante que los niños aprendan a ser empáticos y a entender las necesidades de los demás.

Promover el trabajo en equipo

En el colegio, es importante que los niños aprendan a dialogar, comunicarse y a trabajar en equipo para alcanzar un objetivo común.

Ver películas y cortos que demuestren la solidaridad

Películas como **Buscando a Nemo** o **Kirikou y las bestias salvajes** pueden ayudar a los niños a entender la importancia de la solidaridad.



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

Inculcando Valores IV

¿Cómo trabajar la educación en valores en la escuela?

Enseñar a los niños va más allá de enseñarles conocimientos académicos y habilidades. Es igualmente importante inculcar en ellos los valores que los convertirán en personas buenas y responsables.

Enseñar valores desde una edad temprana ayuda en su desarrollo integral y los prepara para convertirse en miembros socialmente competentes de la sociedad.

A partir de esta fecha, mostraremos técnicas y estrategias efectivas para mejorar la educación en valores en entornos preescolares.

Ahora corresponde presentarles esta segunda estrategia:

(1a. Estrategia: Incorporar valores en las actividades diarias

Video-Cuento anterior)

2a. Estrategia: Cuentos y juegos de roles

Los cuentos y los juegos de roles son herramientas poderosas para enseñar valores. A través de las historias, los niños pueden aprender sobre la bondad, la honestidad, el perdón y el respeto. Los profesores pueden elegir cuentos apropiados para la edad y discutir los valores que se representan en ellos. Los juegos de roles permiten a los niños participar activamente y practicar estos valores en diferentes situaciones, ayudándoles a interiorizar las lecciones.

¿CUÁNTO VALE TU TIEMPO?



Feliz Navidad

Los niños aprenden a cultivar valores, por imitación a los médicos, a los policías, a los bomberos y precisamente para reflexionar sobre estos valores, te presentamos, dos videos que espero sean de tu agrado.

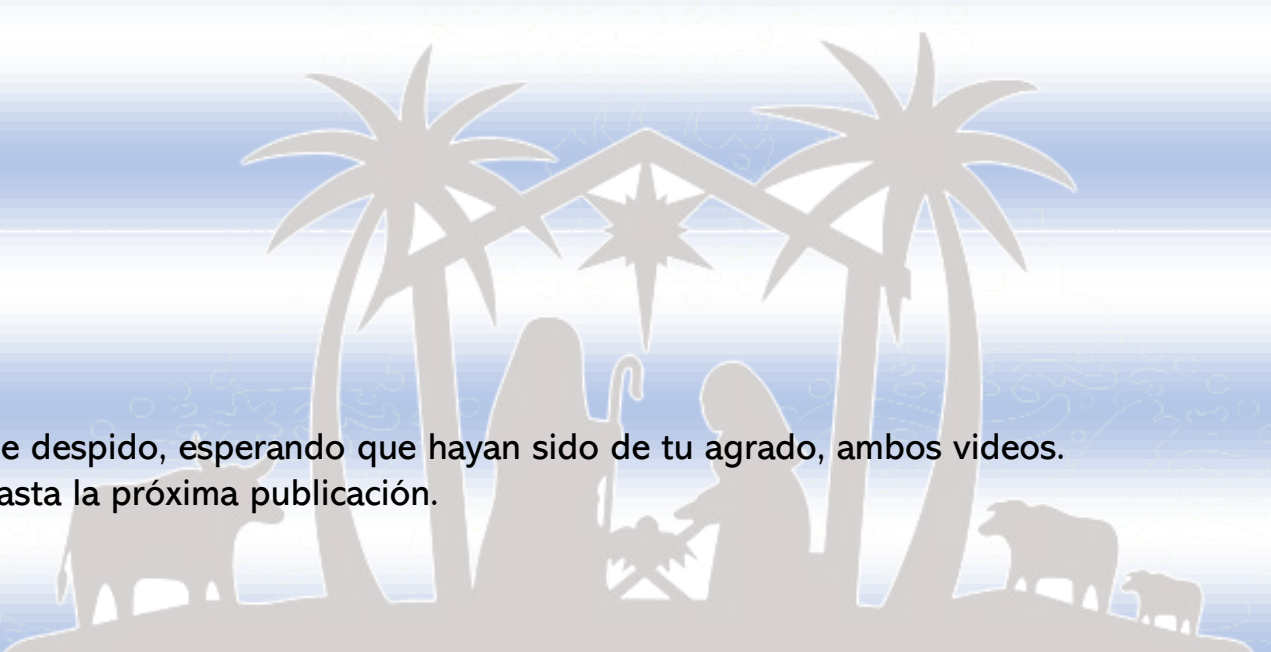
El primer video-cuento, llamado: “**¿Cuánto vale tu tiempo?**” en el que un niño, a través de sencillas preguntas y actos, hace reflexionar a su papá, quien se compromete a cambiar su comportamiento.

El siguiente video-cuento se titula: “**El barril de Vino**”, se trata de las personas que viven en un pueblo y todos quieren sorprender a los demás, al final quedaron todos sorprendidos un video que nos hace reflexionar sobre la honestidad y que siempre debemos actuar con la verdad.

EL BARRIL DE VINO



Feliz Navidad



Me despido, esperando que hayan sido de tu agrado, ambos videos.
Hasta la próxima publicación.

Feliz Navidad

BICENTENARIO DE LA BATALLA DE AYACUCHO

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

<https://bicentenario.gob.pe/batalla-de-ayacucho-hito-en-la-consolidacion-de-la-independencia-americana/>

Mediante el Decreto Supremo 129-2023-PCM, el Ejecutivo nombró al 2024 como “Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”.

El 9 de diciembre de 1824, se libró la Batalla de Ayacucho, donde el Ejército Unido Libertador del Perú, al mando de Antonio José de Sucre, consiguió una victoria que selló la gesta emancipadora de Perú y el continente americano.

La batalla de Ayacucho fue el último gran enfrentamiento de las campañas terrestres en las guerras de independencia hispanoamericanas en América del Sur (1809-1826). Esta decisiva campaña militar consolidó la independencia de la República del Perú y de los nuevos estados sudamericanos beligerantes.

Antes de la batalla de Ayacucho (o de Guamanguilla, como se decía entonces), a finales de 1824, no era segura una victoria patriota. El reino español había enviado numerosos refuerzos, varios buques que habían vuelto a dominar las costas del Pacífico y habían tomado el puerto de El Callao, a la entrada de Lima. A finales de octubre, Simón Bolívar, entonces Dictador del Perú, y su gran aliado José Antonio de Sucre, se debatían sobre cómo resistir los embates realistas, cuyas tropas buscaban cortar los caminos de los patriotas y disponerlos a combatir.

En Junín, el 6 de agosto de 1824, las fuerzas del general realista José de Canterac fueron derrotadas por el ejército de Bolívar. Canterac emprendió su retirada hacia el Cusco de inmediato. Faltaban solo cuatro meses para la victoria en Ayacucho.



En la retirada hacia Cusco fue hostigado sin descanso por las avanzadas patriotas. Esto motivó que las tropas realistas inicien en octubre de 1824 su desplazamiento hacia el norte, casi de manera paralela al ejército comandado por el venezolano Antonio José de Sucre.

Luego de varias semanas de escaramuzas, las tropas del virrey La Serna se enfrentaron al ejército patriota dirigido por Sucre el 9 de diciembre de 1824. La batalla se desarrolló en la Pampa de Quinua, a una altitud de 3400 m.s.n.m., y a 37 kilómetros de la ciudad de Ayacucho.

Pero esta no fue solo una pelea entre españoles y criollos: miles de indígenas de Pomacocha, Vilcas Huamán,



Carhuanka, Huancaray, Andahuaylas y más aportaron a Bolívar. Basilio Auqui, líder morochuco, es símbolo de estas luchas previas.

En el campo de batalla, desde el inicio de las operaciones, los patriotas desbarataron los planes del ejército realista. Pasado el mediodía, el virrey había caído prisionero y la bandera de Colombia flameaba sobre las faldas del cerro Condorcanqui. La acción había terminado y la independencia de América del Sur quedaba asegurada. En el campo de batalla quedaron 1.400 realistas y 309 patriotas muertos.

La victoria de los patriotas supuso la desaparición del contingente militar realista más importante que seguía en pie. La capitulación del virrey del Perú selló la consolidación de la independencia del Perú y de toda Sudamérica hispana. Este evento suele ser considerado el final de las guerras de independencia en América del Sur.

Los últimos bastiones realistas se rendirán sucesivamente a partir de entonces. En 1825 en la Campaña de Sucre en el Alto Perú.

En 1826 caerá la fortaleza del Real Felipe del Callao, que resistirá un asedio de 718 días. En ese mismo año, 1826, se entregó también la isla de Chiloé. La guerra de guerrillas continuó aún con la guerra de Iquicha (1825-1828). En 1828, el Brigadier realista Francisco Javier de Aguilera lideró el último levantamiento, ocupando la ciudad de Vallegrande en Bolivia. En Chile, la montonera de los Hermanos Pincheira sería destruida definitivamente en 1832.

En 1833, tras la muerte del rey Fernando VII, el gobierno español abandonó definitivamente cualquier plan de reconquista.

En 1836, las Cortes españolas renunciaron a cualquier reivindicación sobre la América continental.

El reconocimiento del Perú se obtuvo de facto en 1865 y el tratado definitivo se firmó en 1879.

El triunfo patriota obligó al virrey a suscribir la capitulación, quedando así culminada la Independencia del Perú.



CAPITULACIÓN DE AYACUCHO

Es el documento en el que José de Canterac, al mando del ejército realista del Perú, acepta el retiro de las tropas españolas de Perú, tras ser derrotado por el Ejército Unido Libertador del Perú, dirigido por Antonio José de Sucre.

Si bien el virrey era José de la Serna, este ya había sido capturado por el ejército de Sucre. La capitulación consta de 18 acuerdos entre los realistas y los libertadores que son resumidos a continuación.

Capitulación de Ayacucho:

1. Entrega de todo el territorio. El documento señala que se entrega "hasta Desaguadero" -Puno-, pero también lo que quedaba del ejército español: guarniciones, caballos, y todo lo que pertenezca al gobierno español.

2. Los soldados españoles podían regresar a su país y el gobierno de Perú debía subvencionar la mitad de sus sueldos mientras permanecieran aquí, y luego costear sus pasajes. Se prohibía que vuelvan a tomar las armas contra América o viajar a un territorio aún ocupado por España.
3. Los soldados españoles podían permanecer en el Perú y ser admitidos en el ejército peruano si así lo deseaban.
4. Las personas no podrían ser incomodadas si previamente habían trabajado u opinado a favor del rey, siempre que sus conductas no vayan contra las leyes peruanas.
5. Cualquier habitante del Perú, sea español o americano, eclesiástico, comerciante, propietario o empleado, podía migrar con su familia a otro país, si así lo deseaba, u optar por residir aquí, siendo el gobierno responsable de garantizar ese derecho.
6. Siempre que sus conductas no atenten contra la causa, se respetaría la propiedad privada de españoles que se hallaran fuera del Perú, pudiendo disponer de esta hasta después de tres años, además que se garantizaba lo mismo para los americanos que tuvieran intereses en España.
7. Se concedía el plazo de un año para que los interesados se acojan al punto 5: cualquier habitante del Perú podía residir en la república o migrar a otro país.
8. En este punto los españoles pedían que Perú reconozca las deudas contraídas por el gobierno español en el Perú. No obstante, los libertadores observaron que el Congreso del Perú resolvería lo que convenga a los intereses de la república.
9. Los españoles pedían que los empleados continúen en sus puestos o migrar si así lo deseaban, según los puntos 2 y 5. Los libertadores respondieron que la permanencia de un empleado sería decidida por el gobierno, según su comportamiento.
10. El gobierno debía garantizar que todo soldado del ejército español o empleado que deseara dejar su trabajo y permanecer en el país sea respetado.
11. Los españoles aceptan entregar la plaza del Callao -el Real Felipe y zonas aledañas- y su guarnición al ejército unificado libertador. La respuesta peruana es que Callao "con todos sus seres y existencias" sea puesto a disposición del libertador Simón Bolívar.
12. El ejército español enviaría a sus jefes, acompañados por el ejército libertador, a las provincias unidas para entregar todos los archivos, almacenes, existencias y tropas. Las provincias deberían ser entregadas en quince días, y los pueblos más lejanos en un mes.
13. Canterac solicita que los barcos de España puedan acceder a víveres en puertos peruanos hasta seis meses más, para poder salir del Pacífico. Sucre responde que no pueden generar hostilidad, deben abandonar los mares de América y no tocar puertos aún ocupados por españoles.
14. Para poder salir del Pacífico, los españoles solicitan pasaportes para todos sus barcos de guerra y mercantes. La respuesta de Sucre es similar a la del punto 13.
15. Amnistía: los jefes y oficiales prisioneros de uno y otro bando en la Batalla de Ayacucho y acciones anteriores serían liberados. Los

heridos serían auxiliados por cuenta del erario del Perú hasta restablecerse.

16. Los generales, jefes y oficiales podrían conservar sus uniformes y espadas, además de los asistentes y criados correspondientes a su clase, siempre que se sujeten a las leyes peruanas.

17. Perú debería facilitar pasaportes a los soldados del ejército español que deseen migrar, así como a sus familias.

18. Toda duda de los anteriores 17 artículos se interpretaría a favor del ejército español, apelando a la buena fe de los que firman el pacto

Y así fue como se hizo flamear las banderas americanas en la Pampa de Ayacucho. Fue tal su importancia para nuestra historia que Bolívar cambió el nombre de la ciudad de San Juan de la Frontera de Huamanga por el de Ayacucho, en recuerdo de la pampa histórica.

SOBRE EL TRIUNFO DE AYACUCHO (18 de diciembre de 1824)

Fuente: Gran victoria. Triunfo decisivo, Lima, Imprenta administrada por J. María Concha, 1824

Aviso al público,

Lima, 18 de diciembre de 1824

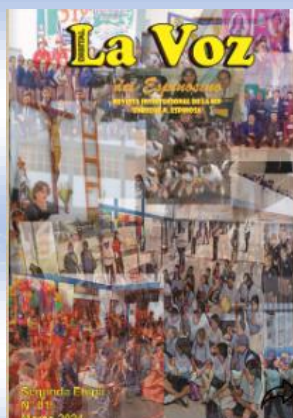
Gran victoria

Triunfo decisivo

El ejército libertador al mando del general Sucre ha derrotado completamente al ejército español el 9 del presente mes en los campos de Guamanguilla (Ayacucho). El general La Serna, que lo mandaba, ha sido herido y se halla prisionero con los generales Canterac, Valdés, Carratalá y demás jefes oficiales y tropa. Por consiguiente, todos los bagajes del enemigo, su armamento y pertrechos se hallan también en nuestro poder. El teniente coronel Medina, ayudante de S. E. el Libertador conducía los partes oficiales de la acción; y es de lamentar la desgracia que tuvo de ser asesinado en Guando por los rebeldes de aquel pueblo. Mas todas las autoridades de los lugares inmediatos al sitio de la batalla avisan oficialmente el triunfo de nuestras armas, añadiendo que el general Canterac, que quedó mandando el campo, después de haber sido herido el general La Serna, capituló con el general Sucre estipulando expresamente, que la fortaleza del Callao se entregará al ejército libertador.

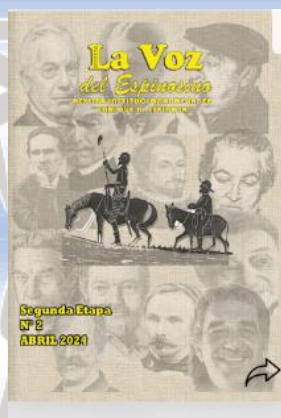
El 9 de diciembre de 1824, se ha completado el día que amaneció en Junín: al empezar este año, los españoles amenazaban reconquistar la América con ese ejército, que ya no existe. Los campos de Guamanguilla han sido testigos de la victoria que ha terminado la guerra de la independencia en el continente de Colon. Allí se ha decidido la cuestión que divide la Europa, que interesa inmediatamente a la América, que es trascendental a todo el género humano, y cuyo influjo alcanzará sin duda a mil de mil generaciones que se sucedan. Esta cuestión es: si el mundo debe gobernarse por el poder absoluto de los que se llaman legítimos, o si es llegada la época en que los pueblos gocen de sus libertades y derechos. En fin, el ejército libertador ha resuelto el problema y ha levantado el último monumento que faltaba a su gloria: la gratitud escribirá en él los nombres de los vencedores de Guamanguilla, y del ilustre genio que ha dirigido la guerra, que ha salvado al Perú y que en los sucesos de febrero no ha encontrado sino nuevos caminos para la gloria; su fama durará hasta la muerte del mundo, y este es un presentimiento que tienen todos los corazones que suspirar por la libertad.

MARZO



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

ABRIL



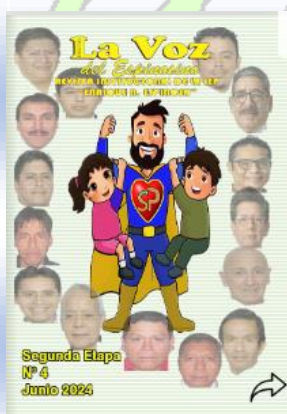
<https://heyzine.com/flip-book/9a8a33b46d.html>

MAYO



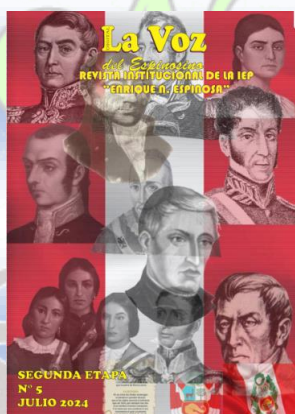
<https://heyzine.com/flip-book/b2b2db1cce.html>

JUNIO



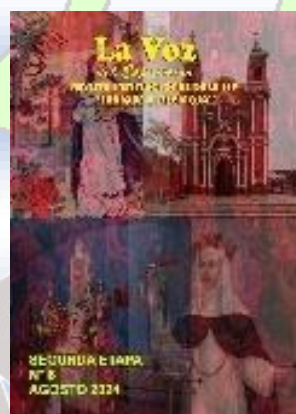
<https://heyzine.com/flip-book/0b95399562.html>

JULIO



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

AGOSTO



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

SETIEMBRE



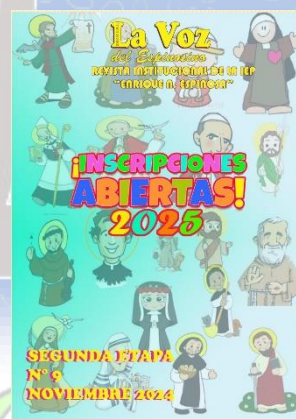
<https://heyzine.com/flip-book/b17cf289e3.html>

OCTUBRE



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

NOVIEMBRE



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

CONSEJOS PARA UNA NAVIDAD Y AÑO NUEVO SALUDABLES

<https://www.ccdm.cl/noticia/recomendaciones-saludables-para-navidad-y-ano-nuevo/>

Las fiestas navideñas son una época de alegría y celebración, pero también de excesos. Es habitual que durante estas fechas se consuma más alimentos y bebidas de lo habitual, lo que puede tener un impacto negativo en la salud.

Por eso, es importante que se tomen algunas medidas para cuidar nuestra salud durante Navidad y en la cena de año nuevo. Queremos darte algunos consejos para que puedas disfrutar de estas fechas sin descuidar tu bienestar.

Recomendaciones alimentación Navidad y Año Nuevo

En esta época del año, no es cuestión de restringir sino de incrementar las medidas propias de una vida saludable.

El consumo excesivo de alimentos y bebidas durante las fiestas navideñas puede tener varios efectos negativos en nuestra salud, como:

- **Aumento de peso:** El aumento de peso es el efecto más común del consumo excesivo de alimentos y bebidas.
- **Problemas de salud crónicos:** El consumo excesivo de alimentos y bebidas puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud crónicos, como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.
- **Reducción de la energía:** El consumo excesivo de alimentos y bebidas puede provocar cansancio y fatiga.

Consejos para Navidad y Año Nuevo:

- Planificar las comidas con anticipación. Esto ayudará a controlar lo que se come y a evitar comer por impulso.
- Elegir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios. Esto ayudará a asegurarse de que se está recibiendo todos los nutrientes que se necesitan.
- Incluir alimentos saludables y nutritivos, como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Limitar el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas.
- Moderar las porciones: Una buena forma de controlar las porciones es servir la comida en un plato pequeño. También puedes pedir que te sirvan la comida en porciones individuales.
- Evitar llegar con hambre a las comidas: Si se llega con hambre a las comidas, es más probable que se coma más de lo que se necesita.
- Masticar bien los alimentos: Esto ayuda a que uno se sienta más lleno y a que el cuerpo absorba mejor los nutrientes. Cuando se coma, tomar tiempo para masticar.



bien cada bocado. Esto ayudará a disfrutar más de la comida y a evitar comer en exceso.

- h. Beber mucha agua: El agua es esencial para la salud y ayuda a mantenerse hidratado. Es importante que se beba mucha agua durante el día, especialmente si se está tomando bebidas alcohólicas.
- i. Si se va a beber alcohol, alternar cada copa de alcohol con una de agua. Esto ayudará a evitar la deshidratación y a reducir los efectos del alcohol.
- j. Realizar alguna actividad física: El ejercicio físico es crucial para la salud, y este estilo de vida debe mantenerse incluso durante las fechas navideñas. Intentar realizar alguna actividad en el día, por lo menos durante 30 minutos, aunque sea una caminata corta. La actividad física ayudará a quemar calorías y a mantenerte en forma. Si es recomendable durante todo el año hacer ejercicio físico moderado al menos 20-30 minutos diarios, en Navidad conviene insistir en lo saludable de esta práctica y sugerir aumentar su intensidad y duración con el fin de quemar los excesos de las celebraciones. El baile en las fechas señaladas es una buena manera de hacerlo. El resto de los días será suficiente con un largo paseo a paso rápido.
- k. Dormir lo suficiente: El sueño es esencial para la salud y la calidad de vida. Se debe intentar dormir al menos 7-8 horas cada noche durante las fiestas navideñas. El sueño ayudará a recuperarse del cansancio y a estar en forma para disfrutar de estas festividades.
- l. Cinco comidas al día: Disfrutar de los platos tradicionales del hogar. Mantener el criterio general, tres comidas principales y dos tentempiés, uno por la mañana y otro a media tarde.

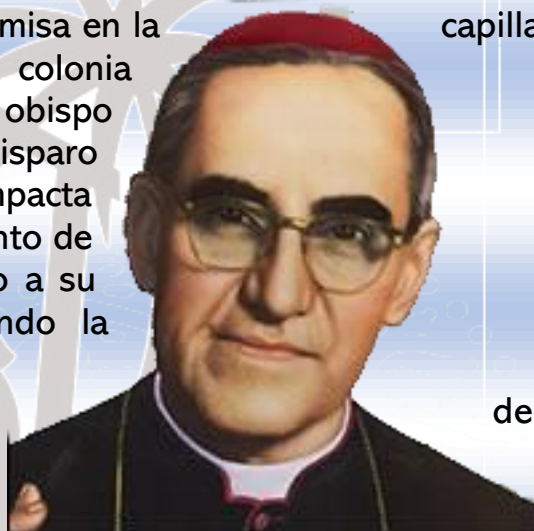


m. Minimizar el peligro de los postres navideños: la bandeja con panetones y otros productos típicos navideños tienen una presencia continua en la mesa familiar durante la Navidad. Es necesario planificar bien la compra. Hay que comerlos "cuando toca" y con moderación evitando tener restos en casa durante todo enero.

- n. Preparar aperitivos ligeros previos a los platos fuertes a base de ensaladas, marisco hervido y carnes magras como el jamón, lomo.
- o. La piña y la papaya son frutas bajas en azúcar y con efecto diurético que pueden ser de gran ayuda si se tiene digestiones pesadas. Además, existen infusiones que facilitan la digestión y que ayudan a aumentar la ingesta hídrica diaria.
- p. En estos días, se puede sustituir el azúcar por edulcorantes.
- q. Tomar un yogurt probiótico al día, ya que facilita la digestión, reduce la hinchazón y las molestias digestivas.

El año 1980 EN EL MUNDO..

- 1980 fue un año bisiesto comenzando en martes. No se le dio denominación. En el calendario Chino se le llamó Año del Mono.
- El 1° de enero, las Islas Azores sufren un violento terremoto de 6,9 grados que deja 61 muertos y más de 400 heridos.
- El 4 de enero, el presidente de los Estados Unidos Jimmy Carter decreta un embargo de cereales contra la Unión Soviética, con el apoyo de la Comunidad Europea.
- El 20 de enero, el presidente estadounidense Jimmy Carter exige la suspensión de los Juegos Olímpicos de Moscú, si la Unión Soviética no se retira de Afganistán en el plazo de cuatro semanas.
- El 24 de enero, en el estado de California se registra un terremoto de 5.8 grados que deja más de 40 heridos y 11,5 millones de dólares en daños.
- El 4 de febrero en Irán, el ayatolá Ruhollah Jomeini (1902-1989) nombra presidente a Abolhassan Banisadr.
- El 7 de febrero, se produce una nueva marea negra en las costas de Bretaña (Francia) tras el naufragio del petrolero malgache Tanio.
- El 14 de febrero en Irán, se producen graves inundaciones que causan la muerte a más de 200 personas.
- El 1° de marzo, la sonda Voyager 1 confirma la existencia de Jano, una de las lunas de Saturno.
- El 24 de marzo, en El Salvador, mientras oficia misa en la capilla del hospital de La Divina Providencia, en la colonia Miramonte de San Salvador, es asesinado el obispo Óscar Arnulfo Romero, de 62 años, de un disparo hecho por un francotirador, que le impacta directamente en el corazón en el preciso momento de elevar el cáliz durante la consagración, debido a su lucha en defensa de los humildes, rechazando la violencia y propagando el amor a la justicia.
- El 14 de marzo, en Polonia mueren 14 hombres equipo de boxeo estadounidense y otras 73 personas en un accidente de avión durante un aterrizaje de emergencia cerca de Varsovia.
- El 21 de marzo, el presidente estadounidense Jimmy Carter anuncia que Estados Unidos boicoteará los Juegos Olímpicos de Moscú.
- El 23 de marzo, en Italia, al final de los partidos de la Serie A, algunos jugadores y ejecutivos fueron detenidos en los estadios por el escándalo Totonero (La policía destapó una trama de apuestas clandestinas en que estuvieron implicados jugadores, entrenadores y directivos de clubs).
- El 30 de marzo En San Salvador, capital de El Salvador, durante los funerales del arzobispo Óscar Arnulfo Romero, asesinado por un escuadrón de la muerte de



ultraderecha, tiene lugar otra provocación de la extrema derecha al hacer explotar varias bombas que desatan el pánico entre la multitud que abarrotó la plaza de la Catedral. En el tumulto que se origina, la guerrilla izquierdista, que ha acudido a las honras, utiliza también sus armas y se producen 40 muertos y más de 200 heridos. La mayoría de las víctimas mueren aplastadas o asfixiadas.

- El 25 de abril, el presidente Carter anuncia el rotundo fracaso de una operación estadounidense altamente secreta para intentar liberar a los 53 rehenes retenidos desde noviembre por estudiantes islámicos en la Embajada Norteamericana de Teherán, Irán. Por los fracasos militares el presidente Carter ordena abortar la operación, pero al despegar un avión para regresar, un helicóptero se estrella contra él iniciándose un pavoroso incendio. Ocho soldados mueren y otros cuatro más sufren quemaduras.
- El 7 de mayo, en la prisión de Beacon (estado de Nueva York), un preso llamado Paul Geidel —condenado por asesinato en 1911—, es liberado después de la estancia más larga en prisión: 68 años y 245 días.
- El 8 de mayo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declara oficialmente erradicado el virus de la viruela en todo el planeta.
- El 9 de mayo, en Florida, un carguero de Liberia llamado Summit Venture golpea el puente Sunshine Skyway sobre la bahía de Tampa, provocando la muerte de 35 personas (la mayoría de ellas iban en un autobús) que cayeron al agua desde gran altura tras el colapso del puente.
- El 3 de junio, en Estados Unidos sucede el «incidente del chip defectuoso», que dispara una alerta de guerra nuclear.
- El 27 de junio, cerca de Nápoles (Italia), el Vuelo 870 de Aerolinee Itavia, se estrella en el mar después de una explosión ocurrida en el aire, muriendo 81 personas. Se sospecha que una bomba o un misil fueron los causantes, pero no se ha encontrado a los culpables.
- El 9 de julio, en Brasil mueren siete personas aplastadas en la multitud que recibe al papa Juan Pablo II.
- El 19 de julio, con la presencia de 80 países y 5.872 deportistas, se inauguran en Ciudad de Moscú (URSS) XIX Olimpiadas de la Era Moderna. Se clausurarán el 3 de agosto. Como consecuencia de la guerra fría se producen boicots de varios países.
- El 8 de agosto, en Honduras un terremoto de 6.7 grados deja 2 fallecidos.
- El 2 de setiembre, en Gdansk (Polonia) se funda el sindicato Solidaridad con Lech Walesa a la cabeza, siendo el primer sindicato independiente en un país del bloque soviético que dará lugar a un movimiento social anticomunista y no violento que tendrá enorme incidencia en la caída del comunismo en Europa del este.
- El 18 de septiembre, Arnaldo Tamayo se convierte en el primer cubano, primer latinoamericano y primera persona de ascendencia africana en volar al espacio.
- El 20 de octubre, un terremoto de 7.1 grados en Argelia deja cerca de 5.000 fallecidos y 9.000 heridos. El terremoto resultante provoca un pequeño tsunami.
- El 24 de octubre, en el estado de Oaxaca, México se registra un terremoto de 7,2 grados que deja 300 muertos y más de 150,000 personas sin hogar

- 8 de noviembre, en el estado de California, Estados Unidos se registra un terremoto de 7,3 grados. que deja varios heridos y 2 millones de dólares en daños.
- El 12 de noviembre, tras un viaje de más de tres años, la sonda planetaria americana "Voyager 1" pasa a 190.000 kilómetros de Saturno, segundo planeta más grande del Sistema Solar. Las fotografías y películas que envía a la Tierra son de una calidad sorprendente. En ellas se desvela la cantidad de anillos que posee el planeta. También descubrirá 3 nuevas lunas orbitando Saturno.
- El 8 de diciembre, en Nueva York (EE.UU.), John Lennon al regresar de un paseo a su apartamento del Edificio Dakota, acompañado de su esposa Yoko, un admirador psicópata del ex Beatle acaba con su vida al pegarle cuatro tiros.
- 19 de diciembre, fallece en México D. F. el expresidente peronista Héctor Cámpora, que estuvo asilado cuatro años en la embajada de México en Buenos Aires, perseguido por la dictadura cívico-militar argentina.

En el Perú

A 1980 se le llamó "Año de los deberes ciudadanos"

- El 1° de abril, en la embajada de Perú en La Habana (Cuba) un grupo de civiles cubanos que desean emigrar a la ciudad de Miami asesinan al militar cubano Pedro Ortiz Cabrera, que prestaba servicios como custodio de la embajada. Esto desencadenará el éxodo del Mariel.
- El 4 de abril, la embajada del Perú en La Habana fue escenario del mayor caso de asilo y refugio bajo protección diplomática de la historia. Más de diez mil cubanos se encontraban bajo la protección diplomática en un área de apenas 2 000 metros cuadrados
- El 17 de mayo, la banda terrorista Sendero Luminoso da inicio a su lucha armada atentando en el local electoral del pueblo ayacuchano de Chuschi, mientras se realizaban las elecciones que elegirían al siguiente presidente, luego de 11 años de régimen militar.
- El 18 de mayo, el político neoliberal Fernando Belaúnde Terry es elegido presidente constitucional.
- El 28 de julio, Fernando Belaúnde Terry se convierte en presidente por segunda vez, de manera no consecutiva
- El 26 de diciembre, en el centro de Lima, la banda terrorista Sendero Luminoso cuelga perros muertos en postes de la avenida La Colmena (hoy avenida Nicolás De Pierola).

EN NUESTRO COLEGIO.

- En 1980, nuestra población escolar siguió creciendo y se mantuvo nuestra plana docente con: Berta Espinosa Balaguer de Directora, José Luis Infantes Piedra, Rosa Bertha Infantes Espinosa, José Rivera Idrogo se integraron el profesor Carlos Infantes Espinosa y la Administradora Mercedes Infantes Espinosa.

Y la historia continúa

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

- 02 Día mundial de las frituras
- 05 Día internacional del ninja.
- 07 Día mundial del algodón de azúcar.
- 17 Día del jersey navideño feo.
- 19 Día internacional del emo.
- 20 Día internacional de la camisa arrugada.
- 22 Día mundial del termómetro
- 29 Día mundial del pimentero.

En el mes de diciembre celebramos las siguientes fechas cívicas:

DIA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA

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

El 1° de diciembre de cada año, el mundo conmemora el Día Mundial del Sida. El mundo se une para apoyar a las personas que conviven con el VIH y para recordar a las que han fallecido por enfermedades relacionadas con esta enfermedad.

Para acabar con el sida, el mundo necesita que las comunidades vayan por delante. Las organizaciones de comunidades que viven con el VIH, que corren el riesgo de contraerlo o que se han visto de alguna manera afectadas por el virus están en la primera línea de la lucha para progresar en la respuesta al VIH.

Las comunidades conectan a las personas con los servicios de salud pública centrados en las personas, generan confianza, innovan, supervisan la implementación de políticas y servicios, y responsabilizan a los proveedores.

Sin embargo, las comunidades se ven cada vez más privadas de su capacidad de liderazgo.

Los recortes en la financiación, las limitaciones políticas y legislativas, las limitaciones de capacidad y las normas restrictivas para la sociedad civil y los derechos humanos de las comunidades marginadas entorpecen el progreso de los servicios de prevención y tratamiento del VIH.

Si se eliminan todos estos obstáculos, las organizaciones lideradas por la comunidad podrán aportar un impulso aún mayor a la respuesta mundial al VIH, avanzando hacia el fin del sida.

Este Día Mundial del Sida es más que un mero homenaje a los logros de las comunidades; es un llamamiento a la acción para habilitar y apoyar a las comunidades en sus puestos de liderazgo

BATALLA DE AYACUCHO

La Batalla de Ayacucho fue un enfrentamiento militar que tuvo lugar el 9 de diciembre de 1824 en la Pampa de Quinua, Perú, y que significó la consolidación de la independencia de América del Sur:

Fue la última gran batalla de las guerras de independencia hispanoamericanas.

La victoria de los patriotas, liderados por Antonio José de Sucre, sobre las tropas realistas, obligó al virrey José de la Serna a firmar la capitulación.

La capitulación incluyó 18 acuerdos, entre los que se destacaba la entrega de todo el territorio español, el regreso de los soldados españoles a su país, y la libertad de migración para los habitantes del Perú.

La batalla de Ayacucho sentó las bases para la soberanía de los países sudamericanos. En recuerdo de la batalla, el Libertador Simón Bolívar cambió el nombre histórico de la ciudad de San Juan de la Frontera de Guamanga llamándola Ayacucho, como homenaje a la batalla del mismo nombre que se libró en la Pampa de Ayacucho.

DIA INTERNACIONAL DE LA DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS

Los derechos humanos son un conjunto de libertades y derechos fundamentales que todas las personas tienen por el hecho de serlo.

Estos derechos son inherentes a todos los seres humanos, independientemente de su nacionalidad, género, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición.

Los derechos humanos regulan la forma en que las personas viven en sociedad, se relacionan entre sí y con el Estado.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) fue adoptada por las Naciones Unidas el 10 de diciembre de 1948. Se creó como respuesta a los actos de barbarie cometidos durante la Segunda Guerra Mundial.

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

<https://www.un.org/es/global-issues/human-rights#:~:text=Entre%20los%20derechos%20humanos%20se,las%20personas%2C%20sin%20discriminaci%C3%B3n%20alguna.>

La Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) es un documento que marca un hito en la historia de la humanidad. Redactada por representantes de todas las regiones del mundo de diferentes culturas y tradiciones jurídicas, la Declaración fue proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en París, el 10 de



**Declaración Universal de los
Derechos Humanos**

diciembre de 1948 en su Resolución 217 A (III) como un ideal común para todos los pueblos y naciones. Estableció, por primera vez, derechos humanos fundamentales que deben protegerse universalmente.

Desde su aprobación en 1948, la DUDH se ha traducido a más de 501 idiomas. Es el documento más traducido del mundo, y ha servido de inspiración para las constituciones de muchos nuevos Estados independientes, así como para numerosas nuevas democracias. Junto con el Pacto

Internacional de Derechos Civiles y Políticos y sus dos Protocolos Facultativos (sobre el procedimiento de denuncia y sobre la pena de muerte) y con el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales y su Protocolo Facultativo, la

Declaración Universal de los Derechos Humanos forman la conocida como Carta Internacional de Derechos Humanos.

LOS DERECHOS HUMANOS

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. <i>Derecho a la igualdad</i>2. <i>Prohibición de la discriminación</i>3. <i>Derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad personal</i>4. <i>Prohibición de la esclavitud</i>5. <i>Prohibición de la tortura y del trato degradante</i>6. <i>Derecho al reconocimiento como persona ante la ley</i>7. <i>Derecho a la Seguridad Social</i>8. <i>Derecho al recurso ante un tribunal competente</i>9. <i>Derecho al descanso y al ocio</i>10. <i>Derecho a una audiencia pública y justa</i>11. <i>Derecho a ser considerado inocente antes de que se demuestre lo contrario</i>12. <i>Prohibición de intromisión en la privacidad, en la familia, en el hogar y en la correspondencia</i>13. <i>Derecho a la libertad de movimiento dentro y fuera del país</i>14. <i>Derecho al asilo en otros países</i>15. <i>Derecho a la nacionalidad y a su cambio</i>16. <i>Derecho al matrimonio y a la familia</i> | <ol style="list-style-type: none">17. <i>Derecho a la propiedad privada</i>18. <i>Libertad de culto y religión</i>19. <i>Libertad de opinión e información</i>20. <i>Derecho de reunión pacífica y de asociación</i>21. <i>Derecho a participar en el gobierno y en elecciones libres</i>22. <i>Derecho a la igualdad ante la ley</i>23. <i>Derecho al trabajo y a la afiliación sindical</i>24. <i>Prohibición del arresto arbitrario y del exilio</i>25. <i>Derecho a un nivel de vida adecuado</i>26. <i>Derecho a la educación</i>27. <i>Derecho a participar en la vida cultural de la comunidad</i>28. <i>Derecho al orden social que regula este documento</i>29. <i>La Comunidad ofrece lo esencial para el libre y pleno desarrollo</i>30. <i>Prohibición de intromisión estatal o personal en los mencionados derechos</i> |
|--|---|

DIA DEL COOPERATIVISMO PERUANO

<https://www.fenacrep.org/sf/publicaciones/noticia/por-que-celebramos-el-dia-del-cooperativismo-peruano>

Se celebra el 14 de diciembre

Esta fecha tiene como objetivo visibilizar al movimiento cooperativo ante la opinión pública, y sobre todo destacar sus contribuciones para fortalecer la cooperación y la solidaridad para un futuro inclusivo e igualitario.

Las cooperativas están basadas en valores, con mayor grado de participación y compromiso de sus asociados, es decir, este modelo incluye aspectos de desarrollo sostenible, realizando inclusión financiera llegando a zonas con insuficiente oferta financiera formal,



contribuyendo a disminuir la pobreza y generar más igualdad, puesto que, se centran en las personas y no en el capital.

El cooperativismo fomenta el ahorro, el crédito y educa financieramente a sus socios y en el Perú viene demostrando, desde hace más de 67 años, ser un sistema eficaz, contribuyendo en el desarrollo económico y social del país e incluyendo a los más vulnerables.

Durante el primer gobierno del arquitecto Fernando Belaúnde Terry, se publicó una norma que reconocía al Cooperativismo como «un sistema eficaz para contribuir al desarrollo económico, al fortalecimiento de la democracia y a la realización de la justicia social», mediante decreto supremo N.º 023, un 14 de diciembre del año 1964, denominada la primera Ley de Cooperativas N°15260

NAVIDAD

[https://edomex.gob.mx/navidad-](https://edomex.gob.mx/navidad-2021#:~:text=La%20Navidad%20se%20celebra%20el,Pascua%20de%20resurrecci%C3%B3n%20y%20Pentecost%C3%A9s.)

[2021#:~:text=La%20Navidad%20se%20celebra%20el,Pascua%20de%20resurrecci%C3%B3n%20y%20Pentecost%C3%A9s.](https://edomex.gob.mx/navidad-2021#:~:text=La%20Navidad%20se%20celebra%20el,Pascua%20de%20resurrecci%C3%B3n%20y%20Pentecost%C3%A9s.)

La Navidad se celebra el 25 de diciembre y es una fecha llena de regalos, dulces y sobre todo el recogimiento familiar.

La Navidad (en latín: nativitas, 'nacimiento') es una de las festividades más importantes del cristianismo, junto con la Pascua de resurrección y Pentecostés.

Esta solemnidad, que conmemora el nacimiento de Jesucristo en Belén, se celebra el 25 de diciembre en la Iglesia católica, en la Iglesia anglicana, en algunas comunidades protestantes y en la mayoría de las Iglesias ortodoxas.



La Navidad también representa la voluntad de dar, de ser mejor persona y recordarnos que entre todos podemos obrar milagros, que son grandes cambios que impactan a nuestro entorno.

Como por ejemplo, dar comida a una familia de inmigrantes haciéndoles sentir en casa, donar sábanas y ropas a los menos favorecidos o llevar regalos a un orfanato.

Para muchos, la Navidad es un conjunto de símbolos heredados de la niñez, es el árbol lleno de luces y estrellas, el ponche, el olor a

galletas, los villancicos.

También representa un conjunto de mitos y creencias, el nacimiento de Jesús, y hasta una noche donde los espíritus de la natividad le dan segundas oportunidades a viejos avaros y amargados.

La Navidad es un conjunto de valores que quiere sacar a flote lo mejor de los seres humanos, invitándoles a renovarse mientras les demuestra que la magia aún existe y se puede utilizar para alcanzar todos los sueños que nuestro corazón de niño aún anhela.

Unesco (GMU): Geo-conservación, Geo-educación y Geo-turismo.

La Unesco define como un Geoparque Mundial, a un área geográfica única y unificada, que gestiona sitios y paisajes de importancia geológica internacional, bajo un concepto holístico de protección, educación y desarrollo sostenible; tienen como finalidad concientizar a la sociedad sobre los principales desafíos a los que se enfrenta, utilizando el patrimonio geológico existente en su territorio junto al legado natural, cultural e inmaterial.

Los GMU no tienen una designación legislativa, sin embargo, el patrimonio geológico que alberga debe estar protegido por la legislación local, regional o nacional vigente. El estatus de GMU no implica restricciones a ninguna actividad económica dentro del mismo, siempre y cuando esta cumpla con las normas nacionales, regionales o locales medioambientales.

Las características del GMU-CVA permiten mantener un vínculo muy estrecho de su geología en los diferentes pisos ecológicos situados en su entorno natural, con recintos de ocupación de los hombres Collagua y Cabana que habitaron este territorio. Su legado cultural e inmaterial, se mantiene al constituir una cultura viva, además, es admirada por sus recintos arqueológicos, historia, danzas, costumbres, gastronomía, por los miles de turistas que la visitan.

Con esta designación el Colca forma parte de los 10 geoparques que integran la Red de Geoparques de América Latina y el Caribe (GeoLAC).

Enclavado en la impresionante región de Arequipa, Perú, el Geoparque Colca y Volcanes de Andagua es un tesoro geológico que nos transporta a través de millones de años de historia de la Tierra. Este geoparque no solo cautiva con su belleza natural, sino que también revela los secretos de la formación de nuestro planeta y ofrece una ventana a la rica cultura andina.



El Geoparque Colca y Volcanes de Andagua es un paraíso para los amantes de la geología. La región está marcada por una serie de impresionantes volcanes, algunos de los cuales todavía son activos. Desde el majestuoso Sabancaya hasta el imponente Ampato, estos gigantes de la naturaleza cuentan la historia de la actividad volcánica que ha moldeado el paisaje a lo largo de los siglos.

Las formaciones geológicas únicas, como los conos volcánicos y los flujos de lava, ofrecen una visión fascinante de los procesos geológicos en acción. Los visitantes tienen la oportunidad de observar de cerca la

fuerza de la naturaleza y comprender cómo los volcanes han contribuido a la creación y evolución de la región.

Cada capa de roca en el Geoparque Colca y Volcanes de Andagua es un registro de la historia geológica. Los estratos cuentan la historia de las erupciones volcánicas, las fluctuaciones climáticas y los cambios en la Tierra a lo largo de millones de años. Los fósiles y minerales atrapados en estas rocas revelan la vida que existió en tiempos remotos.

Una de las maravillas geológicas más famosas es el Cañón del Colca, uno de los cañones más profundos del mundo. La erosión del río Colca ha expuesto capas de roca que narran una historia que se extiende hasta el pasado antiguo de la Tierra. Aquí, los visitantes pueden maravillarse con la inmensidad del tiempo geológico y contemplar la grandiosidad de la naturaleza.



Abarcando una extensión de 6,582 km², que incluye una población de 21 distritos de las provincias de Caylloma (15) y Castilla (6). El Ingemmet, asesor geocientífico del geoparque, realiza y promueve actividades en su territorio con el objetivo de contribuir con los criterios que deben cumplir los Geoparques Mundiales

El Geoparque se encuentra en una zona de gran importancia, ubicado entre la puna y el altiplano andino, lo que le confiere una gran diversidad de ecosistemas. La vegetación está adaptada a las condiciones climáticas extremas y a la altitud, que oscila entre los 1200 a 6288 metros sobre el nivel del mar. En las zonas más altas, por encima de los 4000 metros sobre el nivel del mar, predominan la puna, caracterizadas por pastizales y plantas como el ichu, este pasto es común en las alturas andinas y es fundamental para la alimentación de la fauna silvestre y el ganado, se caracteriza por su resistencia a suelos pobres y clima extremo; la yareta planta de crecimiento lento que forma cojines compactos en las zonas rocosas, es extremadamente resistente al frío y a la radiación ultravioleta; entre los 3500 y 4200 metros de altitud, se encuentran los bosques de queñua, esenciales para la conservación del suelo y la regulación del agua, además proporciona hábitat y refugio a muchas especies; las puyas de Raimondi, estas plantas gigantes, conocidas como "achupallas" en la región, pueden alcanzar hasta 15 metros de altura y adornan el paisaje con sus imponentes inflorescencias. Encontramos también una gran variedad de cactus, algunos endémicos de la región, como el Echinocactus lanatus, que se adapta a las



condiciones áridas de los valles.

El Geoparque se caracteriza por su flora endémica y es hogar de varias especies de ella, como la flor de la cantuta considerada la flor nacional del Perú, y otras especies de plantas que han desarrollado adaptaciones únicas para sobrevivir en estas condiciones extremas.

Por otro lado, tenemos la fauna del Geoparque Colca y Volcanes de Andagua, el cual no deja de sorprender, en este ecosistema, encontramos desde majestuosos cóndores andinos hasta pequeñas ranas que habitan en los bofedales. Entre las especies animales más representativas se encuentran, las aves como el cóndor andino, el ave voladora más grande del mundo, con una envergadura de hasta 3 metros, uno de los atractivos principales



del Cañón del Colca, surca los cielos del Geoparque, cautivando a los visitantes con su imponente presencia; el flamenco andino, que habita en lagunas altoandinas y es reconocido por su plumaje rosado; el colibrí gigante la especie más grande de colibrí, que se alimenta del néctar de las flores de los cactus y otras plantas de la región; entre los mamíferos se encuentran la vicuña un camélido sudamericano que habita en las punas y es apreciado por su fina lana, la vicuña es un símbolo de la fauna andina y está protegida por la legislación peruana; la taruca también conocido como venado andino, este mamífero habita en las zonas altas y se encuentra en peligro debido a la caza y la pérdida de hábitat; el puma un depredador que habita en una variedad de ecosistemas dentro del Geoparque, desde las montañas hasta los valles. El zorro andino este cánido de pelaje rojizo se adapta a diversos hábitats, desde los valles hasta las punas, y es un importante controlador de poblaciones de roedores. Y asimismo tenemos diversidad de anfibios como la lagartija de las rocas común en las zonas rocosas y soleadas, estas lagartijas son muy adaptables a las variaciones de temperatura diurna y nocturna. La rana de los Andes habita en los arroyos y lagunas altoandinas, y es sensible a la contaminación y la alteración de su hábitat.

En el Geoparque Colca y Volcanes de Andagua tenemos una infinidad de flora y fauna silvestre las cuales se enfrentan a diversos desafíos, como el cambio climático, la deforestación y la caza furtiva. Es imprescindible trabajar en la conservación de este ecosistema único para asegurar su supervivencia y el equilibrio ecológico de la región para las futuras generaciones y asimismo es crucial promover actividades sostenibles, como el turismo sostenible y la educación ambiental.

El Geoparque Colca y Volcanes de Andagua también es un portal a la rica cultura andina. Las comunidades que habitan esta región han conservado sus tradiciones a lo largo de generaciones. Desde la arquitectura de las viviendas hasta las festividades locales, la influencia de la cultura andina está presente en cada rincón.

La historia geológica de un geoparque se registra en su paisaje, tipo y edad de las rocas, aspectos paleontológicos, volcánicos, hidrogeológicos, geodinámicos y tectónicos, entre otros.

A ello se suman aspectos de patrimonio cultural (andenes, recintos y ciudadelas arqueológicas, maquetas, chullpas, colcas; iglesias, puentes) de ocupación prehispánica e hispánica y de identidad cultural; biodiversidad de flora y fauna que contribuyen a la grandeza de este territorio como geoparque.

Alrededor de los años 5000 a 6000a.c. la historia se remonta en la época de cazadores y recolectores que estaban detrás de los camélidos y especies vegetales que eran la base de su alimentación. Todo esto representado en pinturas rupestres y también instrumentos líticos que se encontraron en diferentes lugares.

La denominación de Colca es un valle interandino poblado y desarrollado por etnias: los Collaguas, los Cabanas

Cuentan los historiadores que a mediados del siglo XV, cuando se iniciaba la expansión política del imperio, el Inca Tupac Yupanqui envió a un General de la familia real a tomar control de los pueblos ubicados a lo largo y ancho del Valle de Fuego. El General marchó acompañado de un gran ejército y rodeado de numerosos oficiales expertos en la guerra, pero cuando llegó al valle no encontró mayor resistencia entre los agricultores de quinua papa y maíz; por el contrario, los invitaron a permanecer en el pueblo y el inca aceptó quedarse en el pueblo de Coporaque para establecer su cacicazgo principal. Todavía no había decidido qué hacer con los habitantes de estas tierras cuando se encontró perdidamente enamorado de una de las mujeres de ese lugar; era la ñusta Mama Llacchi que accedió a casarse con él, siempre y cuando él prometiera a quedarse definitivamente en el pueblo de Coporaque. El general accedió y le construyó a la ñusta un reluciente palacio revestido de cobre que durante muchos años fue la admiración de todo el valle.

Los historiadores indican que entre los años XI y XII de nuestra era cuando dos grupos humanos salieron del altiplano y llegaron al Valle del Colca escapando de una gran sequía que asolaba a sus pueblos; uno de esos grupos fueron los Collaguas y Cabanas. Los collaguas era el grupo más numeroso y se asentaron en la parte alta del valle, dominaron a los nativos del lugar y se dedicaron de inmediato a la agricultura mientras que los Cabanas ocuparon la parte baja y también comenzaron a trabajar la tierra. Ambos grupos construyeron terrazas, pozas y canales, llevaron el agua de los nevados por canaletas interminables y empleando técnicas de ingeniería hidráulica lograron regar y hacer productivas miles de hectáreas de andenes en los muros del cañón.



El idioma nativo de los Collaguas era el aymara. Ellos decían que eran descendientes del volcán Collaguata Hualca así que deformaban la cabeza de sus hijos siguiendo la forma ancha y chata de ese volcán. En esos tiempos se distinguía muy fácilmente los collaguas de los cabanas por la forma de su cabeza.

El cronista Guamán Poma de Ayala hizo un dibujo en uno de sus libros donde representaba una cuna donde los collaguas deformaban la cabeza de sus hijos. Los arqueólogos e

historiadores lograron encontrar esas cunetas que usaban los padres collaguas para sus hijos y también encontraron cráneos deformados que indicaban que en esos tiempos las trepanaciones craneanas formaban parte de su historia.

Cuando los conquistadores españoles llegaron al valle a lo largo del siglo XVI prohibieron a los indios a seguir con la práctica de la trepanación craneana, pero ellos querían mantener la diferencia entre los collaguas y cabanas adoptando el sombrero como una nueva forma de identificarse. Los collaguas comenzaron a utilizar un sombrero alto y duro parecido a un volcán mientras que los cabanas se fabricaron sombreros chatos y suaves, decorados con muchas figuras alusivas a la flora y fauna, quedando esa distinción hasta la actualidad.

FLORA Y FAUNA

El Valle del Colca presenta una variada biodiversidad en flora y fauna, lo que mas destacan en fauna son la Parihuana, Llama, Alpaca, Vicuña, Zorro y el Cóndor, este último es uno de los mas importantes a nivel turístico ya que los visitantes desean apreciar el espectáculo del vuelo del cóndor. Uno de los principales lugares para poder apreciar el vuelo es el Mirador de la Cruz del Cóndor, mirador bastante concurrido para poder apreciar a esta ave en peligro de extinción. A esta ave se la considera monógama y es una de las pocas aves que vuelan a mayores alturas. En cuanto a su alimentación son carroñeros pues se alimentan de animales muertos, sin embargo, no comen de manera inmediata, pueden pasarse hasta 02 días volando alrededor de su presa para recién empezar a alimentarse por las partes más blandas.

En cuanto a la flora, el Valle del Colca posee alrededor de 300 especies de las cuales algunas son usadas como medicinales, para combustibles y como pasto para animales domesticados y silvestres, entre los más destacados están:

- Bosques de Queñua: normalmente se localiza en terrenos accidentados y a una altura entre los 38000 y 4000m.s.n.m
- Yareta: Se localiza en las partes altas entre los 4500 y 5000m.s.n.m aproximadamente donde no hay vegetación.
- Bofedales: Esta vegetación es la más provechosa para los camélidos en cuanto al pastoreo.

AGUAS TERMALES



Las aguas termales también son unos de los principales atractivos del Valle del Colca ya que es una fuente de relajación tanto para los pobladores como para los turistas que visitan estas diferentes aguas minerales que van desde Caylloma hasta Canco. Estas aguas poseen una composición química compuesta por calcio, zinc, hierro, carbono, sales entre otros; del mismo modo poseen propiedades curativas que ayudan a mejorar la salud del ser humano. El tiempo prudencial para permanecer dentro del agua es de 45 minutos promedio ya

que si se excede más tiempo y dependiendo del organismo de cada cuerpo puede producir dolor de cabeza, fiebre y mareos.

Las más conocidas para su visita son:

- La Calera (Distrito de Chivay)
- Chacapi (Distrito de Yanque)
- Umaru (Distrito de Coporaque)
- Sallihua (Distrito de Coporaque)

EL WITITI: "LA DANZA DEL AMOR"

Esta danza típica es la mas representativa del Valle del Colca ya que fue declarado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en el año 2015 por la UNESCO.

El Wititi también es conocido como la danza del amor ya que representa la historia de un joven enamorado de una mujer que pertenecía a otra comunidad y al no poder llegar hasta ella aprovecha las fiestas del pueblo para vestirse de mujer poder estar con su amada. Esta danza está compuesta por parejas mixtas o grupales ejecutando figuras múltiples en cuanto a abrazos y coqueteos entre hombre y mujer



VESTIMENTA DEL VALLE DEL COLCA

HOMBRE:

- *Montera: Casco hecho anteriormente de paja adornados con flecos coloridos*
- *Licllas: Eran mantas de carga que se usaban de manera entrecruzada del hombro a la cintura de ambos lados hechos de tejidos finos*
- *Chumpe: Conocido como faja que se utilizaba alrededor de la cintura, esto servía para asegurar las dos mantas o licllas.*
- *Honda: Era su principal arma que utilizaban para atacar al oponente, particularmente la honda lo llevaban entrecruzados para por si ocurriera un reto en plena danza*
- *Polleras: Utilizaban 02 faldas largas de diferentes colores.*

MUJERES:

- *Sombrero: Utilizaban un sombrero con bordados multicolores*
- *Saco: Tiene bordados y decorados finos en la parte delantera de la vestimenta.*
- *Curpiño: Al igual que el saco tienen decoraciones alusivas a la naturaleza*
- *Huatos: Son una especie de cintas que sujetaban las trenzas y polleras tejidos a mano*
- *Polleras: Al igual que los hombres posee 02 polleras*

Bibliografía:

<https://www.gob.pe/institucion/ingemmet/noticias/937829-colca-y-volcanes-de-andagua-cumple-cinco-anos-como-geoparque-mundial-unesco>
<https://redgeolac.com/index.php/geoparques/geoparque-colca-y-volcanes-de-andagua.html>
<https://www.geoedugame.com/article/geoparque-colca-y-volcanes-de-andagua-un-oasis-de-biodiversidad-en-los-andes-peruanos>
<https://andina.pe/agencia/noticia-geoparques-conoce-son-cual-es-su-importancia-y-cuantos-existen-peru-887707.aspx>

<https://www.revistaerrante.com/es/viaja/montanas-del-arcoiris-china-vinicunca-peru>

<https://billiken.lat/interesante/montanas-arcoiris-las-extranas-formaciones-rocosas-de-china/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Parque_geol%C3%B3gico_nacional_Zhangye_Danxia

Las llamadas Montañas Arcoíris de China, situadas en el Parque Geológico Nacional de Zhangye Danxia, en el noroeste del país, son una de las maravillas geológicas que podemos encontrar en nuestro planeta. Ocupa una pequeña superficie de 520 kilómetros cuadrados.



Se encuentra ubicado en las laderas septentrionales de las montañas Qilian, en los condados de Linze y Sunan, que están bajo la administración de la ciudad-prefectura de Zhangye, provincia de Gansu. Las principales áreas del relieve danxia están en los municipios de Kangle y Baiyin. El corazón del parque, el paraje pintoresco de Linze Danxia, se encuentra a 30 km al

oeste de la ciudad de Zhangye y a 20 km al sur de la sede del condado de Linze. Es la zona más desarrollada y la más visitada del parque. Un segundo paraje, el de Binggou Danxia (冰沟), situado en la orilla norte del río Liyuan (梨园河), se inauguró oficialmente el 3 de agosto de 2014. Binggou se extiende por una superficie de 300 km², y su altitud varía entre 1.500 y 2.500 metros sobre el nivel del mar. Una tercera área, el paraje de Sunan Danxia, se encuentra en Ganjun, al sur de Linze

Por un capricho de la geología, diferentes minerales y materiales se juntaron para pintar un lienzo que han tardado millones de años en completar. El resultado es maravilloso.

Nombrado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 2009, las montañas arco iris son areniscas y limolitas del Cretácico que se depositaron en China antes de que se formaran las montañas del Himalaya. La arena y el limo se depositaron con hierro y oligoelementos que proporcionaron el ingrediente clave para formar los colores que vemos hoy.

Luego de varios años de estudio se llegó a la conclusión de que su formación ocurrió hace, aproximadamente, 24 millones de años, mediante una serie de depósitos de areniscas y otros minerales de la zona que le aportan la enorme variación de colores en la piedra.



Cuando la placa india chocó con la placa euroasiática hace aproximadamente 55 millones de años, el choque provocó que areniscas planas se rompieran y doblaran y que aparecieran rocas sedimentarias que se encontraban muy por debajo de la superficie de la tierra, en un proceso que dio lugar a las montañas que vemos hoy.

Curiosamente, este movimiento sísmico involucró a las mismas placas tectónicas que desencadenaron la formación de un sector puntual del sistema de los Himalayas.

Pero, ¿de qué forma se obtienen estos colores tan variados y fascinantes?

El viento, la lluvia y el tiempo han sido los responsables de esculpir estas montañas con formas particulares, creando a su vez diferentes colores, modelos y medidas.

Las montañas se esculpan en un crisol de colores, su color predominante es el rojo, un rojo intenso que destaca sobre los verdes y grises que predominan en las llanuras y se dejan ver con un halo misterioso, grandioso y espectacular.

El agua subterránea se mueve a través de los granos de arenisca y deposita trazas de minerales entre los granos. El color primario es una piedra arenisca de color rojo oscuro causada por una capa de óxido de hierro. La mayoría de las veces, los óxidos de hierro proporcionan un pigmento rojo oscuro. Sin embargo, hay casos en los que los óxidos forman diferentes colores.

La limonita produce una tinción marrón o amarilla de las areniscas, la magnetita puede generar un color negro. Si hay sulfuro de hierro, se obtendrá un color amarillo metálico a causa del azufre. El color verde se debe a menudo a arcillas de clorito o silicato de hierro. Estos son solo algunos ejemplos de cómo ciertos minerales pueden alterar el color de las areniscas que forman estas montañas y crear esa fascinante gama cromática.

MONTAÑA DE LOS 7 COLORES EN PERÚ

Algo similar hay en el Perú. Vinicunca o Winikunka, llamada también montaña de siete colores, montaña arcoíris o montaña de colores (los vecinos le llaman Cerro Colorado), es una montaña del Cusco con una altitud de 5.036 m s. n. m.

Está situada en el camino al nevado Ausangate, en los Andes del Perú, Región Cusco, entre los distritos de Cusipata, provincia de Quispicanchi, y Pitumarca, provincia de Cuzco.

Se trata de una formación montañosa teñida de varias tonalidades producto de la compleja combinación de minerales. Las laderas y la cumbre están teñidas de diversas tonalidades que incluyen el rojo, morado, verde, amarillo, rosado y otras variaciones. Este atractivo turístico estuvo rodeado de hielo hace no muchos años. Según diversas investigaciones hechas en el lugar, las tonalidades multicolores se deben a los distintos minerales que cubre en capas la zona: arcilla roja y fango (rosado), arcilla (rojo), arenisca (blanco), marga (lavanda), arcilla y óxido de cobre (verde) y limonitas (amarillo pardo). Estas sustancias naturales comenzaron a formarse hace 65 millones de años cuando el agua y la lluvia cubría sus laderas y cumbres. Con el transcurrir del tiempo, el clima extremo fue deshelando la nieve que allí se formó develando al mundo lo que es hoy uno de los más importantes atractivos turísticos del Cusco.

Derecho de los trabajadores/as a disfrutar de 30 días calendario de descanso remunerado por cada año completo de servicios, siempre que cumpla con los siguientes requisitos:

- Laborar una jornada ordinaria no menor a 4 horas diarias o de 20 horas semanales en promedio.
- Haber cumplido un año completo de servicios a favor de un mismo empleador. Esta fecha marcará la pauta de cada uno de los períodos vacacionales siguientes.
- Haber prestado un mínimo de días de labor efectiva durante el año de servicios, de acuerdo al siguiente detalle:
 - Trabajadoras/es con jornada ordinaria de 6 días a la semana: 260 días.
 - Trabajadoras/es con jornada ordinaria de 5 días a la semana: 210 días.
 - Si el plan de trabajo en cuatro (04) o tres (03) días a la semana o sufra paralizaciones temporales autorizadas por la Autoridad Administrativa de Trabajo, los trabajadores tendrán derecho al descanso vacacional siempre que sus faltas injustificadas no excedan de diez (10) en dicho periodo.

RÉCORD VACACIONAL

Para el cómputo del récord vacacional se considera únicamente el tiempo de servicios efectivamente prestado en el Perú, o en el extranjero cuando el trabajador haya sido contratado en el Perú. Las inasistencias injustificadas y los días no computables se deducirán del tiempo de servicios a razón de un treintavo por cada uno de estos días. Por excepción, también son computables:

- *La jornada mínima de cuatro horas.*
- *La jornada cumplida en día de descanso cualquiera que sea el número de horas laborado.*
- *Las horas de sobretiempo en número de cuatro o más en un día.*
- *Las inasistencias por enfermedad común, por accidentes de trabajo o enfermedad profesional, en todos los casos siempre que no supere 60 días al año.*
- *El descanso previo y posterior al parto.*
- *El permiso sindical.*
- *Las faltas o inasistencias autorizadas por ley, convenio individual o colectivo o decisión del empleador.*
- *El periodo vacacional correspondiente al año anterior*
- *Los días de huelga, salvo que haya sido declarada improcedente o ilegal.*

REMUNERACIÓN VACACIONAL

La remuneración vacacional es equivalente a la que el trabajador hubiera percibido habitualmente en caso de continuar laborando. Se considera remuneración a este efecto, la computable para la compensación por tiempo de servicios, aplicándose analógicamente los criterios establecidos para la misma.

OPORTUNIDAD DE GOCE VACACIONAL

El descanso vacacional debe ser gozado por el trabajador dentro del año siguiente a aquel en que adquirió el derecho, en cualquier momento de ese año. La oportunidad específica se determina por acuerdo de partes; solo en caso de no existir acuerdo, la

oportunidad es fijada unilateralmente por el empleador.

Ejemplo: Si un trabajador ingresa a laborar el 2 de enero de 2022, cumplirá con el año de servicios y el récord vacacional el 2 de enero de 2023, en cuyo caso deberá gozar de descanso vacacional hasta el 2 de enero de 2024 como máximo.

El descanso vacacional no podrá ser otorgado cuando el trabajador esté incapacitado por enfermedad o accidente. Esta norma no será aplicable si la incapacidad sobreviene durante el período de vacaciones.

VACACIONES NO GOZADAS

Si cumplido el plazo máximo para el goce del descanso vacacional, el trabajador no hubiese hecho uso de este derecho, el empleador deberá abonar como compensación por vacaciones no gozadas lo siguiente:

- Una remuneración por el trabajo realizado
- Una remuneración por el descanso vacacional adquirido y no gozado
- Una indemnización de una remuneración por no haber disfrutado del descanso.

Esta indemnización no está sujeta a pago o retención de ninguna aportación, contribución o tributo. El monto de las remuneraciones indicadas será el que se encuentre percibiendo el trabajador en la oportunidad en que se efectúe el pago.

VACACIONES TRUNCAS

Las vacaciones trucas se originan cuando el trabajador ha cesado sin haber cumplido con el requisito de un año de servicios. Para que proceda el abono de récord trunco vacacional el trabajador debe acreditar un mes de servicios a su empleador.

El récord trunco será compensado a razón de tantos dozavos y treintavos de la remuneración como meses y días computables hubiere laborado, respectivamente.

El abono de este derecho se efectúa dentro de las cuarenta y ocho horas de cese.

ADELANTO DE VACACIONES

Consiste en gozar el descanso vacacional de manera adelantada, a cuenta del periodo vacacional que se genere a futuro.

De este modo, se habilita al trabajador a gozar del descanso pese a que este no ha cumplido con el récord vacacional correspondiente, pudiendo dicho descanso ser gozado por periodos mínimos de un (01) día.

Los días de descanso adelantado serán compensados con los días del descanso vacacional una vez cumplido el récord vacacional correspondiente.

El trabajador no está obligado a pagar ni a compensar de forma alguna los días del descanso adelantado que no pudieran ser compensados de las vacaciones trucas.

FRACCIONAMIENTO DE DESCANSO VACACIONAL

Consiste en fraccionar o prorratear el goce del descanso vacacional anual por periodos menores a treinta (30) días calendario, una vez cumplido el récord vacacional correspondiente y haber acumulado un (01) año de servicios.

Se podrá fraccionar el descanso vacacional del modo siguiente:

- Un bloque de al menos quince (15) días calendario, que se gozan de forma ininterrumpida o que pueden distribuirse en (02) periodos:
 - Un periodo de al menos siete (07) días calendario ininterrumpidos.

- Un periodo de al menos ocho (08) días calendario ininterrumpidos.
- Lo restante puede ser gozado en periodos mínimos de un (01) día calendario. Las partes podrán acordar el orden en que se producirá el mismo.

ACUMULACIÓN DE VACACIONES

Por acuerdo de partes, es posible acumular hasta dos (02) periodos vacacionales consecutivos, siempre que después de un año de servicios continuos disfrute de un descanso de siete (07) días naturales.

De este modo, el trabajador puede acumular como máximo cincuenta y tres (53) días:

- Veintitrés (23) días del primer periodo acumulado, que resulta de restar de los treinta (30) días en total, aquellos siete (07) que como mínimo debe gozar el trabajador.
- Treinta (30) días del segundo periodo acumulado.

COMPENSACIÓN VACACIONAL

Mediante acuerdo de partes se puede convenir que el trabajador reduzca su descanso vacacional de treinta (30) a, como máximo, quince (15) días.

Es lo que comúnmente se conoce como “venta” de vacaciones.

Por los días que el trabajador laborará y ya no descansará, el empleador deberá otorgar la respectiva compensación vacacional que consiste en:

- La remuneración vacacional por los días de descanso no gozados.
- La remuneración por el trabajo que realizará en los días de descanso no gozados.
- La compensación vacacional por los días de descanso no gozados (laborados), equivalente a la remuneración.

FORMALIDADES

Los convenios de adelanto de vacaciones, fraccionamiento de vacaciones y acumulación de vacaciones, deben constar por escrito entre el empleador y el trabajador.

VACACIONES DESPUÉS DE LA LICENCIA POR MATERNIDAD

La trabajadora gestante tiene derecho a que el periodo de descanso vacacional por récord ya cumplido y aún pendiente de goce, se inicie a partir del día siguiente de vencido el descanso postnatal a que se refieren los artículos precedentes. Tal voluntad la deberá comunicar al empleador con una anticipación no menor de quince (15) días calendario al inicio del goce vacacional.

En el caso del padre, el trabajador peticionario que haga uso de la licencia de paternidad tendrá derecho a hacer uso de su descanso vacacional pendiente de goce, a partir del día siguiente de vencida la licencia de paternidad. La voluntad de gozar del descanso vacacional deberá ser comunicada al empleador con una anticipación no menor de quince (15) días calendario a la fecha probable de parto de la madre.

INFRACCIONES

El incumplimiento de las disposiciones relacionadas con el descanso vacacional y otros descansos, licencias, permisos y el tiempo de trabajo en general, constituye infracción muy grave en materia de relaciones laborales, de conformidad con lo establecido por el artículo 25.6 del Decreto Supremo N° 019-2006-TR.



Ing. Guillermo Infantes Espinosa
Jefe de Seguridad

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA NAVIDAD Y AÑO NUEVO

<https://www.mapfre.com.pe/viviendo-en-confianza/hogar/navidad-y-ano-nuevo-5-consejos-de-seguridad-para-tu-hogar/>

<https://seguridaden.com/seguridad-en-navidad-y-ano-nuevo/>

<https://www.ministeriodegobierno.gob.ec/recomendaciones-de-seguridad-por-fiestas-de-fin-de-ano-y-navidad/>

Las Fiestas de Fin de Año son motivo de celebración para muchas personas. Por ello, para no arruinar tus planes, lo mejor es tomar todas las medidas de prevención necesarias para evitar siniestros en casa, como un robo, un incendio o un accidente con los más pequeños.

A pocos días de la Navidad y de Fin de año las actividades aumentan. Realizar compras en centros comerciales, viajes con los amigos, eventos sociales, transitar hasta altas

horas de la noche copan el tiempo de la mayoría de las personas. Mientras estas actividades se realizan, la delincuencia quiere hacer de las suyas, es por ello que se debe tener mayor precaución.

Según la Intendencia Nacional de Bomberos del Perú (INBP), las emergencias durante las celebraciones de fin de año aumentan entre un 30% y 35%. Entre ellas, los incendios son de los más comunes y suelen ocurrir con mayor frecuencia por la manipulación de pirotécnicos o el uso excesivo de aparatos electrónicos, tales como las luces navideñas y materiales de decoración.

RECOMENDACIONES PARA UNA NAVIDAD Y AÑO NUEVO SEGUROS

Por eso, para evitar este tipo de accidentes se debe seguir ciertas recomendaciones para cuidarse uno, a su familia y a su casa.

Usar responsablemente las luces navideñas

- Revisar que no haya focos o cables rotos en las luces de Navidad. Colocarlos lejos de sillones, cortinas, y cualquier material sintético.
- Evitar mantenerlas encendidas por más de 3 horas para evitar cortocircuitos por sobrecarga e incendios.
- Apagar todas las luces, series y luces de navidad si se va a salir.
- Apagar las luces que no se utilizan y desconectar las series de navidad antes de ir a dormir.
- Si se van a dejar las luces de navidad encendidas por las noches, asegurarse que sean luminarias en las que el fabricante etiquete sus productos con medidas de seguridad, identificar que los materiales con los que fueron hechos sean del tipo ignífugo (retardante al fuego).
- No conectar más de 3 series luminosas en el mismo tomacorriente.

Limitar el uso de pirotecnia

El uso de fuegos artificiales es perjudicial para todos, pero más aún para los ancianos, personas con autismo e incluso animales, puesto que son más sensibles al ruido que ocasionan. Según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (SENAMHI), el 25 de diciembre del 2021, el uso de pirotécnicos en el país generó que la contaminación del aire incrementara en 50% respecto al año anterior.

Se debe recordar que un mal uso podría ocasionar un incendio y quemaduras en los menores. Si los adquieren es mejor tomar precauciones para su utilización.

Reforzar la seguridad en casa

- Si va a salir de casa junto a la familia, se debe considerar contratar un sistema de seguridad, pues son un elemento disuasivo frente a la delincuencia. Para una mayor eficiencia, se podría añadir la vigilancia de cámaras que ayudará a mantener monitoreada la casa y ver en tiempo real qué está sucediendo todo el día.
- No colocar los regalos navideños a la vista o cerca de ventanas.
- Desechar el papel de regalo, bolsas y envoltorios o rómpalos completamente para que no se descubra en la basura compras recientes dentro de la casa.

Supervisar a los pequeños

Navidad y Año Nuevo suele reunir a toda la familia. No se debe perder de vista a los más pequeños. Mantenerlos lejos de cualquier objeto peligroso, como velas, utensilios de cocina, juguetes pesados, etc. Evitar que jueguen en las escaleras o cerca del árbol de Navidad.

Controlar la alimentación

Es común que los niveles de colesterol y presión arterial aumenten, debido al consumo de alimentos altos en grasas, azúcares y carbohidratos. Elegir un menú saludable para la cena navideña como el pavo o el cerdo al horno que son ricos en proteínas. Comer en porciones pequeñas para evitar algún incidente como un atragantamiento.

Al momento de realizar pagos

Realizar transferencias y depósitos por banca electrónica. Evitar los pagos en efectivo.

Si se sale de casa

- No publicar los sitios en que va a vacacionar en las redes sociales, antes ni durante el tiempo que se encuentra fuera.
- Mantener actualizados sus sistemas de seguridad, cámaras de CCTV, mirillas, cerraduras de seguridad y luces de encendido automático. Los delincuentes suelen llamar para comprobar si hay personas en el domicilio o en el trabajo.
- Al salir, cerciorarse que las puertas y ventanas queden bien cerradas.
- No proporcionar su número de celular a compañías de servicios de televisión por cable o de internet.

- Retirar su número telefónico de publicaciones en redes sociales o en ofertas de compra y venta por internet
- Antes de salir, sacar de la cartera o billetera los objetos de valor
- Permanecer atento al caminar, si alguien lo siguen ingresar a un lugar con gente o buscar a un policía
- No descuidar el bolso, tratar de tenerlo adelante y lo más cerca de uno.
- No poner su celular a la vista de todos
- No contar dinero en la calle

En Centros Comerciales

- Evitar llevar niños, si es absolutamente necesario ir acompañado por otro adulto que ayude a cuidarlos.
- No sacar grandes fajos de dinero frente a todos, ni contar delante de ellos. Antes de salir de casa hacer grupos de dinero de la misma denominación (de 20, 50 o 00) para que le sea más fácil usarlos al momento de pagar.
- Mientras se prueba ropa o zapatos no descuidar la cartera y paquetes
- Al pagar, no perder de vista su tarjeta de débito o crédito, si se observa que la escanean en diferentes aparatos pedir explicación a un superior del almacén

Con el vehículo

- No dejar en el carro el ticket que le dan al ingreso a un centro comercial, guardarlo en la cartera o billetera.
- Si se detiene en un semáforo tener los vidrios cerrados y las puertas con seguro.
- Evitar circular por calles oscuras, buscar vías amplias.
- No transportar a desconocidos.
- No estacionar en la acera, tratar de dejar el carro en una cochera.

Al tomar taxis y buses

- Abordar taxis y buses seguros.
- Percatarse de las características del chofer: corte de cabello, color de piel, ojos, tatuajes.
- Tener una ruta establecida para llegar a su destino, no dejarse llevar por la que quiera el taxista.
- Avisarle a un familiar cuando aborde el vehículo, dar el número de placa y tiempo estimado de llegada.
- Si se tiene un celular inteligente, activar el sistema GPS, en caso de emergencia le dará a la Policía una idea de donde se encuentra.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Bomberos: 116

Policía: 105

SAMU: 106

Cruz Roja: 475- 5787

Defensa civil: 225- 9898

Instituto Nacional Materno Perinatal: 328-1370 / 3280988

LA ANUNCIACIÓN

(Lucas 1, 26-38)

*Es de noche en Nazaret
reina el descanso y el sueño
y en este pueblo pequeño
vive el bueno de José.*

*En otro lado se ve
una pequeña casita
y en ella Joaquín habita
junto con Ana su esposa
y en otro cuarto reposa
María, de Dios bendita*

*Pero de pronto María
se despierta en sobresalto
pues se nota que en lo alto
una luz como una guía
y en esa luz se veía
un hermoso y raro ser
un ángel al parecer
con sus ojos proyectaba
una paz que acariciaba
y que invitaba a creer.*

*-María de gracia llena-
le dijo el recién llegado
-soy de Dios el enviado
a darte una nueva buena
María tú estás plena
de los favores de Dios
y es por eso que el Señor
a ti María bendijo
ser la madre de su hijo
Jesús Dios y Salvador-.*

*María al borde del llanto
y con enorme tensión
-yo no conozco varón-
-será el Espíritu santo
quien te cubra con su manto
y el niño que va a nacer
grande en el mundo va a ser
que su gloria no te asombre
será salvación del hombre*

y lo verás padecer-.

*-Soy la esclava del Señor
hágase tal como dices
sí con esto me bendice
y me llena de su amor.
Doy gloria a mi creador
todo mi ser se enaltece
mi alma entera agradece
que haya puesto su mirada
en esta esclava que es nada
ni tanta gracia merece-.*

*-Oh María, yo Gabriel
puedo decir con certeza
nadie tiene tu pureza
ni un alma noble tan fiel.
Fuiste escogida por Él
la Divina Majestad
el dueño de la verdad
del amor, la paz y vida
eres tú la elegida
Madre de la humanidad.*

Luis Navarrete Lévano



SAN JOSÉ EL PROTECTOR

(Mateo 1, 18-24)

*Solo, triste y angustiado
sin sosiego, paz y calma
duerme José preocupado
con gran dolor en el alma.*

*Tiene un sueño muy violento
y este sueño se interrumpe
más de pronto al aposento
un ángel de Dios irrumpe.*

*-José no dudes, confía-
el mensajero le dijo
- Dios ha escogido a María
como Madre de su hijo-*

*-Y a ti te da la misión
pues sabe de tu cariño
dar amor y protección
alimento y paz al niño.*

*-Debes ser amigo y tutor
consejero, guía y padre
darle protección y amor
al pequeño y a su madre-.*

*-Dios lo pone en tu camino
esta misión no te asombre
pues debe ser su destino
la salvación de los hombres-.*

*Se fue el ángel como vino
José con temor profundo.
en sus manos el destino
de la salvación del mundo.*

Luis Navarrete Lévano



UN NACIMIENTO EN BELÉN

(Lucas 2, 1-17)

*Va María en un pollino
Caminando por Belén
a su lado va José
avanza en paso cansino.*

*Buscan y no hallan posada
-No tendrán algún lugar
Donde pueda descansar
Mi esposa está embarazada-*

*-Oiga amigo yo le hablo
Nada pueden encontrar
Quizá se deban quedar
Allá al fondo en el establo-*

*Van al lugar indicado
bueyes, corderos, ovejas
María triste no se queja
Y el buen José preocupado.*

*En el lugar hay pobreza,
Se ve sucio y desolado
Y a pesar de su estado
María muestra su nobleza.*

*-No te apenes dulce esposo
Si no tenemos lugar
Aquí vamos a encontrar*

Tranquilidad y reposo-

*De repente en un momento
Es María la que llora
porque ya llegó la hora
del temido alumbramiento.*

*A lo lejos con ovejas
Están juntos los pastores
Reposan de sus labores
Hay palabras, risas, quejas.*

*La noche se vuelve día,
Con brillo maravilloso
todo se ve muy hermoso
y se oye hermosa melodía.*

*Los pastores pronto ven
un ángel que entonces dice:
-No teman Dios los bendice
con un regalo en Belén-.*

*-En un pesebre ha nacido
Para salvación del hombre
que será Jesús su nombre
y será grande y bendecido-.*

*-Gloria a Dios, su majestad
Y en la tierra que haya paz
En todo hombre capaz
ser de buena voluntad-*

*Fueron prestos los pastores
donde el ángel se los dijo
contemplaron al Dios hijo
El amor de los amores.*

*Y estaban José y María
con un orgullo profundo
había nacido ese día
nuestro salvador del mundo.*

Luis Navarrete Lévano



La EPIFANÍA (Mateo 2, 1-12)

*Apenas se muestra el sol
se oye al viejo Gaspar:
-despiértate ya, Melchor,
arriba buen Baltazar-.*

*- A movernos que es de día
estamos cerca lo presiento
que la estrella que nos guía
tuvo un brillo muy intenso-.*

*Llegan a Jerusalén
donde Herodes soberano
odio y recelo también
en los ojos del tirano.*

*-Digan que motivo ha sido,
qué su presencia desea? -
-buscamos al rey que ha nacido*

en las tierras de Judea-

*Herodes a sus sabios llama
iracundo e irritado
y en tono altanero exclama:
-los profetas, ¿qué han contado?*

*-Quiero pronto la verdad
¿dónde nacerá el Mesías? -
- es en Belén de Judá
nos dice la profecía-*

*Los magos escuchan con recelo:
- cuando descubran al niño
me lo dicen pues yo anhelo
darle todo mi cariño-*

*Ya cumplido con su anhelo
ellos quieren regresar
pero entonces desde el cielo
un mensaje van a dar.*

*- Vayan por otro camino
a Herodes hay que evitar
pues este tirano ladino
al niño quiere matar-*

*Por otro sitio regresaron
con su misión ya cumplida
conocieron y adoraron
al Dios y rey de la vida.*

*Se van los sabios de oriente
hay hoy una luna bella
y está hermoso e imponente
el brillo de nuestra estrella.*

Luis Navarrete Lévano

*La estrella guía a Belén
ha terminado el camino
al final sus ojos ven
que encontraron al divino.*

*En cuna de paja y madera
sin brillos ni vanidad
duerme la luz verdadera
el rey de la humanidad.*

*A su lado está María
y más allá esta José
pastores con alegría
por lo que acaban de ver.*

*Los de oriente se han postrado
dando glorias y alabanzas
pues por fin han encontrado
al rey de amor y esperanza.*

*Melchor, Gaspar, Baltazar
con signos de amor inmenso
al niño le quieren dar
el oro, mirra e incienso.*



FELICITACIONES

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



Sra. Claudina
FIGUEROA AYALA
3 de diciembre



Prof. Luis Alberto
NAVARRETE LÉVANO
13 de diciembre



Ing. Guillermo Jesús
INFANTES ESPINOZA
15 de diciembre



Prof. Jaquelin Mariel
TORIBIO PORTILLA
18 de diciembre



Sr. Luis Manuel
GASPAS APONTE
19 de diciembre

BARDALES MENDOZA Fabrizio Leonardo	5 grado	2
DELGADILLO VERGARA Matteo Nagid	1 año	2
PEREZ CHIPANA Sebastian Ahmed	3 grado	2
GUERRERO GALLOSA Nicole Jesus	3 año	3
CRISTOBAL HONORIO Cristian Emanuel	4 año	3
PALACIOS QUICAÑO Luana Nieves	4 año	7
NAZARIO FORTUN Valente Benjamin	1 año	10
YE DAI Monica Ying Lin	2 año B	11
MUÑOZ MORENO Facundo Gael	5 grado	12
GAVILAN CALDERON Saori Yarumi	1 año	14
NIETO PAREDES Adrian	2 año B	15
PARIONA ROSEL Fabricio Adrian	4 grado B	16
YUPTON PRADO Alice Hallie	2 año A	16
FERNANDEZ LAZARTE Jazmin Gisell	2 año A	17
ANGULO CRUZ Luis Anibal	2 año B	17
GALAN CHIROQUE Fernando Fabrizio	5 año	18
SOLORZANO SILVA Mateo Salvador	5 grado	18
GOYTENDIA BRAVO Mikela Thais	4 grado A	19
YZARNOTEGUI OJEDA Caleb	4 año	21
MAMANI ORE Allison Mishell	2 grado B	22
CASTELLANOS ROJAS, Lionel Alonso	1 año	23
HUAYNALAYA CARBAJAL Diego Sebastian	3 grado	24
LINARES MALAVER Edward Alejandro	6 grado B	24
PEÑA GARCIA Antonella Alessandra	4 año	25
MORANTE BARRERA Juan Carlos Jose	4 año	25
DE LA CRUZ QUESQUEN Mateo Josue	2 grado B	26
MAMANI MALQUI Valeria Cristel	5 grado	28



A TODOS ELLOS ¡FELIZ CUMPLEAÑOS!

COSTUMBRES DE NAVIDAD EN EL MUNDO

<https://www.ef.com/wwes/blog/language/8-tradiciones-navidenas-del-mundo/>

<https://landofnomads.com/navidad-en-filipinas/>

NAVIDAD DURANTE 5 MESES

En Filipinas celebran la Navidad durante 5 meses, iniciándose a principios de septiembre y finalizando oficialmente el 6 de enero, son las Navidades más largas del mundo. Es común escuchar villancicos y ver decoraciones navideñas en hogares y calles tan pronto como llega el “ber” months, haciendo referencia a los meses que terminan en “ber” en inglés, es decir, september, october, november y december.

Este largo período festivo refleja el profundo sentido de la comunidad y la religiosidad de los filipinos durante los 5 meses de celebración y termina la primera semana de enero. Sus celebraciones se caracterizan por ser muy familiares, pero muchos de ellos residen en el extranjero o en fuera de sus provincias, por lo que empiezan a prepararse desde temprano para “volver a casa por Navidad”

Para los filipinos católicos, una de las tradiciones de Navidad en Filipinas más importantes es la Simbang Gabi. Es una serie de nueve misas matutinas, que se celebran desde el 16 hasta el 24 de diciembre, y tiene sus orígenes en la época colonial española.

Antiguamente, estas misas comenzaban a las 4 de la mañana, despertando a la gente con el toque de las campanas de la iglesia.

Después de cada misa, los fieles disfrutaban de platos típicos como el bibingka (tipo de pastel de arroz originario de Filipinas). Este momento de convivencia y disfrute es parte esencial de la celebración.

Al igual que en muchos países, la temporada de Navidad se vive con celebraciones de todo tipo y eso, por supuesto, incluye disfrutar de platos típicos que se consumen durante los famosos meses “ber”.

- Lechón asado, es un cerdo relleno y asado a la perfección, y es el plato estrella de la Nochebuena filipina.
- Jamón: Es otro de los protagonistas de la cena de Nochebuena. Junto con el lechón, podrás verlo en distintos tipos de presentaciones.
- Queso de bola: Es un queso redondo y duro, también forma parte de los manjares navideños filipinos. Se suele servir como aperitivo o acompañamiento de los platos principales.
- Ensalada de frutas: Es una mezcla de diferentes frutas en almíbar, es un postre típico de la Navidad en Filipinas. Suele incluir piña, uvas, manzanas, cerezas y otras frutas.
- Bibingka: Después de la misa de Simbang Gabi, los fieles disfrutaban de deliciosos bocadillos típicos como el bibingka (un pastel de arroz) y el puto (un postre de arroz cocido al vapor).

Además de estos platos tradicionales, también es común que las familias filipinas preparen otros platos favoritos y disfruten de una comida en familia durante la Navidad.

CARAMELOS DE PAPEL

<https://www.thelemontreeeducation.com/costumbres-navidenas-britanicas/#:~:text=Christmas%20crackers,cada%20una%20de%20una%20extremidad>.

En Inglaterra tienen una costumbre de lo más divertida. Aunque en otras partes del globo los crackers son conocidos como galletas saladas, en el Reino Unido tiene un significado completamente distinto. Para los ingleses, los crackers son unos rollos de cartón con forma de caramelo que se emplean para decorar las mesas en Navidad.



En la mesa, al lado de cada plato, se coloca un Christmas cracker. Este pequeño objeto es un cilindro de cartón que se envuelve con papel de regalo dándole forma de caramelo y se abre entre dos personas tirando cada una de una extremidad. El que consiga quedarse con el trozo más grande, se queda con el regalo que contiene. Originariamente en su interior había una corona en papel de seda - que el ganador tenía que ponerse-, caramelos y una

hoja con un chiste o frase escrita. La gracia añadida es el “chasquido” que emiten cuando se rompen, y de ahí viene su nombre. Esta tradición, creada en Londres en 1847 por el dueño de una tienda de caramelos llamado Tom Smith, ha ido evolucionando con los años, y en él ahora se incluye un pequeño obsequio y las coronas han pasado a ser de colores.

EL DÍA DE LAS VELITAS

<https://www.infobae.com/colombia/2023/12/05/noche-de-velitas-esta-es-la-hora-idonea-para-prenderlas-y-los-colores-para-pedir-deseos/#:~:text=La%20noche%20del%207%20de,velas%2C%20m%C3%BAsica%20y%20deliciosos%20postres>.

En lugar de las típicas luces navideñas que se cuelgan por las ciudades, en Colombia dan la bienvenida a la Navidad de una forma mucho más íntima. La noche del 7 de diciembre, se homenajea a María y a la Fiesta de la Inmaculada Concepción, iluminando los hogares colombianos con millones de velas blancas y de colores en farolillos de papel.

Esa noche se conmemora el momento en que el Arcángel Gabriel anunció a María que fue la elegida, desde antes de su nacimiento, para ser la madre de Jesús. Sin embargo, lo que se inició

como una costumbre religiosa, se ha arraigado intensamente en la cultura colombiana,



convirtiéndose en una tradición para unir a la familia y celebrarla con tus seres más queridos.

La noche del 7 de diciembre es el espacio en que muchas familias se reencuentran y comparten un momento de espiritualidad y conexión con sus más allegados y vecinos, en el que adornan las calles con faroles, velas, música y deliciosos postres.

Esta celebración navideña se remonta a 1854, cuando el papa Pío IX decidió proclamar la vigilia de las fiestas de la Inmaculada Concepción de la Virgen María, y posteriormente, en Colombia, la Iglesia católica tomó la decisión de prender una vela como homenaje.

Pasado un tiempo, la práctica dio un nuevo significado a su razón conmemorativa y pasó a ser un elemento de fe y esperanza de muchos fervorosos. Con esto, la acción de prender una vela, hoy en día, es un llamado a la gracia de lo bueno y un momento de reflexión de los anhelos más grandes del corazón

ESCONDER ESCOBAS Y TRAPEADORES EN NORUEGA

<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2021/12/14/las-10-tradiciones-de-navidad-mas-raras-y-divertidas/>

En Noruega, hay que esconder las escobas y trapeadores en Navidad, no porque la gente no quiera limpiar, sino porque los noruegos son un poco supersticiosos y desde tiempos inmemoriales creen que los espíritus del mal y las brujas circulan sin rumbo por el cielo nocturno de la Nochebuena. Como la forma de transportarse de las brujas es la mitológica escoba voladora, algunas personas en ese país esconden esos elementos de limpieza que hay en sus casas en lugares que, estiman, las brujas no podrán hallarlos.

LA BRUJA BEFANA EN ITALIA

<https://buendiatours.com/es/blog/bruja-befana-simbolo-navidad-italia#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20leyenda%2C%20la%20Bruja,anciana%20era%20la%20Bruja%20Befana.>

Según la leyenda, la Bruja Befana se cruzó en el camino de los Reyes Magos mientras estos acudían a Belén a ver al niño Jesús. La historia cuenta que los tres Reyes se perdieron en el camino y pidieron ayuda a una buena



anciana que les regaló dulces y les indicó el camino. Esa amable anciana era la Bruja Befana. Los Reyes Magos para compensarla la invitaron a ir con ellos a ver al niño Jesús, pero la bruja prefirió quedarse en casa. Momentos después, la bruja se arrepintió y salió a buscar a los Reyes Magos.

La Bruja Befana iba cargada de dulces para Jesús pero no logró encontrar a los tres Reyes. Vagó sola y por cada pueblo que pasaba, llamaba de casa en casa preguntando si vivía ahí el niño Jesús. Desde entonces, y como dice la leyenda, la Bruja Befana camina por las calles la madrugada del 6 de enero, llevando caramelos y chocolate a los niños que se han portado bien y carbón a los que han sido más

traviesos. Entra en las casas y lo mete dentro de los calcetines. Pero ella siempre seguirá buscando la casa del niño Jesús.

La Befana, al contrario que los Reyes Magos, es una anciana mayor que viste ropas raídas y va acompañada de su escoba con un enorme saco o una cesta llena de dulces. Los niños italianos la esperan con ganas al acabar la navidad.

LAS ARAÑAS DE UCRANIA

<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2021/12/14/las-10-tradiciones-de-navidad-mas-raras-y-divertidas/>

Las arañas de Navidad existen. En Ucrania, los árboles de Navidad se decoran con telas de araña, son adornos que parecen telas de araña, que se dice que traen buena suerte.

Se trata de una antigua historia y habla de una leyenda que una familia pobre logró que un cono de pino creciera hasta convertirse en un lindo árbol para Navidad. Los niños de la casa estaban muy emocionados de tenerlo, pero sus padres no tenían dinero para comprar los adornos.

Esto generó gran aflicción en toda la familia. Entonces, cuando las arañas vieron esa pena, tejieron unas relucientes telas de seda alrededor del árbol que se volvieron plateadas y doradas cuando salió el sol a la mañana siguiente, por lo que el árbol había quedado hermosamente decorado.

Por eso, incluso actualmente, las familias en Ucrania adornan sus árboles con telarañas porque son símbolo de la buena suerte.

Otros países, como Polonia o Alemania, consideran que trae buena suerte encontrar una araña o tela de araña en el árbol de Navidad.

LAS POSADAS NAVIDEÑAS DE MÉXICO

<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2021/12/14/las-10-tradiciones-de-navidad-mas-raras-y-divertidas/>

Para los mexicanos, la Navidad comienza el 16 de diciembre, fecha en la que se lleva a cabo la primera posada.

Las posadas son un festejo tradicional que se lleva a cabo nueve días antes de la Navidad, es decir del 16 al 24 de diciembre. Cada uno de los nueve días representa un valor como humildad, fortaleza, desapego, caridad, confianza, justicia, pureza, alegría y generosidad.

Niños y adultos salen a las calles a realizar el “peregrinaje” que consiste en visitar nueve casas, una por día, hasta encontrar la casa donde se les dé posada. Al ser una tradición católica, los peregrinos siguen una estatua conocida como “misterio” que puede ser de la figura de María, José, un ángel o un burrito; además, se acompaña de cantos populares y rezos.



Finalmente, los anfitriones ofrecen ponche, cañas, frutas de temporada y una bolsita con dulces y cacahuates llamada "colación". Al final de la velada, se rompe la tradicional piñata de siete picos.

Al llegar a la casa donde se pedirá posada se canta lo siguiente:

Peregrinos

*En nombre del cielo
pedimos posada,
pues no puede andar
mi esposa amada.*

Anfitriones

*Aquí no es mesón
sigan adelante
yo no debo abrir
no sea algún tunante.*

Peregrinos

*No seas inhumano
tennos caridad,
el Dios de los cielos
te lo premiará.*

Anfitriones

*Ya se pueden ir
y no molestar,
porque si me enfado
os voy a apalear.*

Peregrinos

*Venimos rendidos
desde Nazareth
Yo soy carpintero
de nombre José.*

Anfitriones

*No me importa el nombre,
déjenme dormir,
pues que yo les digo
que no hemos de abrir.*

Peregrinos

Posada te pide

*amado casero,
por sólo una noche
la reina del cielo.*

Anfitriones

*Pues si es una reina
quien lo solicita
¿cómo es que de noche
anda tan solita?*

Peregrinos

*Mi esposa es María
es reina del cielo,
y madre va ser
del Divino Verbo.*

Anfitriones

*¿Eres tú José?
¿Tu esposa es María?
Entren, peregrinos,
no los conocía.*

Peregrinos

*Dios pague señores
vuestra caridad,
y que os colme el cielo
de felicidad.*

Anfitriones

*¡Dichosa la casa
que alberga este día
a la virgen pura,
la hermosa María!*

Quando abran la puerta todos cantan:

*Entren santos peregrinos, peregrinos,
reciban este rincón que, aunque es pobre la
morada, la morada, os la doy de corazón.*



NAVIDAD NEGRA DE ICA. La “Navidad Negra” es una de las más representativas y se extiende también a lugares como Chíncha, Cañete y Pisco. Esta celebración se suele llevar a cabo a partir del 24 de diciembre, homenajeando al niño Dios, y culmina el 6 de enero con la Bajada de Reyes. En ella participa un importante sector de la población, que, en medio de aplausos, zapateos,

algarabía, cantos y demás se unen a las danzas tradicionales: **El Hatajo de Negritos**, que suele interpretarse por hombres zapateando al ritmo del violín y las campanillas, y **Las Pallitas**, donde danzan mujeres al son de la guitarra.

La popularidad de la Navidad Negra es tal que incluso el famoso Nicomedes Santa Cruz escribió al respecto, explicando aspectos como el vestuario de los danzantes, su preparación que solía empezar desde fines de noviembre, y cómo es que entonaban villancicos e interactuaban con la población, organizados en cuadrillas que visitaban nacimientos e iglesias. Vale destacar que hasta hoy se danza al ritmo de instrumentos representativos como el cajón o la quijada de burro. En el marco de esta festividad se hace también la puesta en escena de un nacimiento y se rinde homenaje a la Virgen del Carmen o “La Peoncita” y al Cristo Negro

SANTURANTIKUY Y LA PLAZA DE ARMAS EN CUSCO. Artesanos de las regiones se reúnen en la Plaza de Armas para exhibir sus creaciones llenas de color en el Santurantikuy que significa “la venta de los santos”, el mercado artesanal que se abre el 24 de diciembre.

Esta celebración se suele llevar a cabo homenajeando al niño Dios, y culmina el 6 de enero con la Bajada de Reyes. En las veredas de la Plaza de Armas, los artistas tienden sus mantas con sus productos, siguiendo la costumbre de las tradicionales ferias andinas. El Santurantikuy (o Santuranticuy) aparte de ser un lugar donde encontrar todo lo necesario para los Nacimientos y productos de gran calidad y originalidad, es el espíritu cusqueño, tradición, cultura, arte y devoción.



<https://viajala.com.pe/blog/5-tradiciones-navidenas-peru>

<https://www.cuscoperu.com/es/festividades-y-eventos/noviembre-diciembre/santurantikuy/>

YUNZA EN AREQUIPA. En Arequipa, una de las tradiciones populares más esperadas es la celebración de la Yunza, un evento cultural que conjuga música, danza y una competencia amistosa. Durante la festividad, los participantes decoran un árbol con regalos y realizan un baile alrededor del mismo. La meta de la celebración es derribar el árbol usando un hacha o un machete, lo que desata gran entusiasmo y diversión entre los concurrentes, quienes ansían obtener los obsequios colgados de las ramas.

Esta singular costumbre tiene lugar en medio de alegres melodías y es considerada por muchos como el corazón de la fiesta. Mientras los asistentes giran en rondas alrededor del árbol, turnándose para golpear el tronco, la expectativa crece. No es solo un acto lúdico, sino una manifestación de la rica cultura arequipeña, que transmite valores de unidad y trabajo en equipo. Además de ser un símbolo de fertilidad y abundancia, la Yunza comporta el deseo de buena suerte para la comunidad.



Antes de que el pavo y el pollo se convirtieran en elementos tradicionales de la celebración navideña en la región de Arequipa, los habitantes solían disfrutar de otro tipo de carne: pescado y bistec. Estos alimentos podían acompañar a las guarniciones típicas preparadas durante estas festividades.

<https://www.infobae.com/peru/2023/12/08/navidad-en-arequipa-asi-se-celebran-las-fiestas-de-fin-de-ano-en-la-ciudad-blanca/#:~:text=En%20Arequipa%2C%20una%20de%20las.un%20baile%20alrededor%20del%20mismo.>

[las-fiestas-de-fin-de-ano-en-la-ciudad-](https://www.infobae.com/peru/2023/12/08/navidad-en-arequipa-asi-se-celebran-las-fiestas-de-fin-de-ano-en-la-ciudad-blanca/#:~:text=En%20Arequipa%2C%20una%20de%20las.un%20baile%20alrededor%20del%20mismo.)

[blanca/#:~:text=En%20Arequipa%2C%20una%20de%20las.un%20baile%20alrededor%20del%20mismo.](https://www.infobae.com/peru/2023/12/08/navidad-en-arequipa-asi-se-celebran-las-fiestas-de-fin-de-ano-en-la-ciudad-blanca/#:~:text=En%20Arequipa%2C%20una%20de%20las.un%20baile%20alrededor%20del%20mismo.)

DOS NAVIDADES EN PUNO EN LA FRONTERA CON BOLIVIA. En las localidades ubicadas en la frontera con el país de Bolivia, la Navidad se recibe dos veces. Primero lo hacen los ciudadanos bolivianos quienes anuncian la celebración con el sonido de las bombardas y luego nuestros compatriotas.

Ese es el caso de los moradores de las ciudades de Desaguadero ubicada en la provincia de Chucuito y los de Yunguyo, así como otras localidades de frontera con el país de Bolivia, quienes tienen el privilegio de ese magno acontecimiento. Y es que unas horas previas a la Noche Buena, la población de Desaguadero se alista para la celebración doble, debido a que, en el país vecino, la Navidad se recibe a las 11 de la noche en hora peruana.

Ese día, el de la Noche Buena, los moradores de esa localidad se trasladan hacia la ciudad homónima de Bolivia. Los compadres, ahijados y otros conocidos que son naturales de Perú se trasladan hacia el país vecino para recibir la Navidad.

Posterior al evento retornan junto a sus conocidos hacia Desaguadero en Perú para recibir nuevamente la Navidad junto a sus compadres y otros ciudadanos bolivianos, quienes tendrán el privilegio de recibir nuevamente el nacimiento del niño Jesús.

En la ciudad de Yunguyo, frontera con la localidad de Kazani del país de Bolivia, la celebración también es doble acontecimiento que se hace notorio por el sonido de las bombardas que realizan una hora antes en el país vecino.

En el hito 21 de la frontera con Bolivia, son los efectivos policiales quienes se dan abrazos junto a sus pares bolivianos por dos veces consecutivas, pues son los únicos trabajadores públicos que laboran también en ese sector en resguardo de la seguridad nacional.

<https://rpp.pe/peru/actualidad/puno-la-navidad-se-recibe-dos-veces-en-la-frontera-con-bolivia-noticia-433756>

Pasamos el Paseo de Aguas y frente a nosotros está el camino para ascender a la cumbre del Cerro San Cristóbal.

Inmediatamente al cruzar el Paseo a la izquierda (mirando al cerro), está el Oratorio Salesiano del Rímac.

ORATORIO SALESIANO "DON BOSCO" EN EL RÍMAC TRADICIONAL

La obra pionera de los salesianos en el Perú fue justamente en el populoso barrio San Lázaro de Lima, hoy llamado distrito del Rímac. Este Oratorio Festivo fue inaugurado el día 8 de diciembre de 1891.



La congregación religiosa de los Salesianos de Don Bosco llegó al Perú en 1891. Ya en 1890, don Miguel Rúa, primer sucesor de Don Bosco y Rector Mayor de la congregación, decidió enviar a dos sacerdotes salesianos al Perú para preparar la instalación de una obra ahí.

Cerca de la Alameda y del Paseo de Aguas, la Beneficencia Pública de Lima dio unos locales para que los salesianos y las Hijas de María Auxiliadora empezaran su obra.

Don Evasio Rebagliati y don Ángel Savio llegaron al Perú ese año con don Santiago Costamagna quien era inspector general de los salesianos en Chile. Tras este viaje de preparación, se firmó en Turín el contrato respectivo con la Beneficencia de Lima. Las Hijas de María Auxiliadora se harían cargo del Instituto Sevilla, escuela de propiedad de la Beneficencia y, junto con ellas llegarían los salesianos.

Luego de suscrito este documento, Don Miguel Rúa decidió armar la primera expedición misionera al Perú. Nombró como director fundador al padre Antonio Riccardi, quien se embarcó en Génova para dirigirse, primero, a Buenos Aires para embarcarse luego rumbo al Callao, donde desembarcó el 27 de setiembre de 1891. Los demás integrantes eran el padre Carlos Pane, quien había sido enviado personalmente por Don Bosco a fundar la primera casa salesiana en

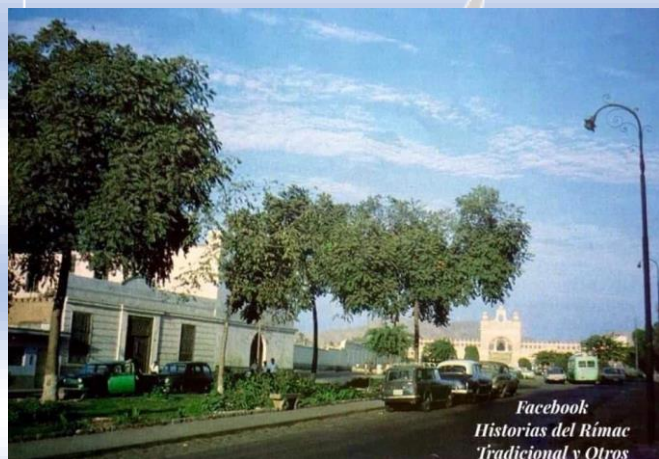
España, el padre Guido Terzuolo y el hermano Juan Sciolli. Tras su llegada, los salesianos se instalaron ocupando una casona en la calle Madera, en el populoso barrio de San Lázaro (hoy distrito del Rímac), cerca del conocido Paseo de Aguas y la

Primer Oratorio Salesiano en la ciudad de Lima Perú



Perú - 8 de diciembre 1891. En el populoso barrio San Lázaro de Lima, hoy llamado distrito del Rímac, fue inaugurado el primer Oratorio Festivo salesiano.

tradicional Alameda de los Descalzos, propiedad de la Beneficencia, hoy convertida en Asilo de ancianos. Allí iniciaron el Oratorio Festivo.



El Director que encabezó la fundación fue el P. Riccardi quien continuamente mantenía informados a sus Superiores sobre las humildes y pobres condiciones en que empezaban a trabajar con los pequeños del barrio bajo pontino. Fue la Beneficencia quien otorgó el local para el funcionamiento del Oratorio Festivo. Se prestaba exactamente para ello: salones para capilla y clases, patio, huerta, etc. Este

Oratorio resultó la gran novedad. Llegó a ser el centro recreativo para niños y jóvenes del barrio rímense y también de Lima, porque pronto la noticia corrió de boca en boca y era de ver el entusiasmo con que empezaron a acudir durante los días festivos. Quedaban encantados por la afabilidad y el espíritu sencillo con el que los salesianos recibían a los chicos y se entretenían con ellos. No se hizo esperar tampoco la generosidad y magnanimidad de los cooperadores; pues gracias a sus dádivas se logró implementar los juegos de patio. Los oratorianos, en sus hogares, hablaban con respeto y veneración de sus nuevos maestros. Poco a poco fue creciendo la concurrencia de los chicos, y uno de esos asiduos y entusiastas muchachos será el primer sacerdote y obispo salesiano, el siervo de Dios Mons. Octavio Ortiz Arrieta.

Al año siguiente de la fundación se da inicio a la Escuela de Artes y Oficios con tres talleres: sastrería, carpintería y zapatería.

Al frente de la zapatería estaba un inmigrante italiano, José Michi, quien encontrándose a gusto en el pobre e incipiente oratorio, decidió quedarse para siempre y se hizo salesiano. Fue el primero en tierras peruanas en dar su nombre a la congregación.

El 15 de agosto de 1892, se inaugura el internado para los Artesanos, llegando en ese mismo año a tener 40 internos.

Entre los artesanos de carpintería estaba Octavio Ortiz Arrieta, el primer joven peruano que se hizo salesiano y que más tarde sería fundador de la obra salesiana en Piura, director en varias casas y luego obispo de Chachapoyas, muerto en olor de santidad. Junto con él, se hizo salesiano el oratoriano Fortunato Chirichigno, que llegó a ser el primer obispo de Piura y Tumbes.

El Director P. Riccardi fue quien continuamente mantenía informados a sus Superiores sobre las humildes y pobres condiciones en que empezaban a trabajar con los pequeños del barrio bajo pontino.



Este Oratorio resultó la gran novedad. Llegó a ser el centro recreativo para niños y jóvenes del barrio rímense y también de Lima, porque pronto la noticia corrió de boca en boca y era de ver el entusiasmo con que empezaron a acudir durante los días festivos. Quedaban encantados por la afabilidad y el espíritu sencillo con el que los salesianos recibían a los chicos y se entretenían con ellos.

No se hizo esperar tampoco la generosidad y magnanimidad de los cooperadores; pues gracias a sus dádivas se logró implementar los juegos de patio.

Los oratorianos, en sus hogares, hablaban con respeto y veneración de sus nuevos maestros.

En el oratorio se hicieron talleres de sastrería, carpintería, zapatería. Justamente no faltó la banda de música, el teatro y todo lo que hace que un oratorio, mientras se preocupa de la formación general del muchacho, tenga también ese tono de alegría que le ha merecido el nombre de FESTIVO.

Pronto el oratorio dio sus frutos: uno de los primeros oratorianos fue el futuro obispo de Chachapoyas, el Siervo de Dios monseñor OCTAVIO ORTIZ ARRIETA, cuya causa de beatificación y canonización está en curso.

Otro ilustre hijo del oratorio fue el excelentísimo monseñor FORTUNATO CHIRICHIGNO, primer obispo de Piura y Tumbes.

El Oratorio del Rímac sufrió otro momento difícil cuando en 1973 la Beneficencia optó por transformar el local del jirón Madera 267 en el asilo para ancianos que aún hoy existe.



Por fortuna, en unos terrenos de una vaquería colindante con el antiguo oratorio, los salesianos reiniciaron por tercera vez el antiguo oratorio bajo pontino. Era director el padre Agustín O'Toolle.

En 1980, el Capítulo Inspectorial, en uno de sus acuerdos, decidió la prioridad de crear un ORATORIO PILOTO EN LA INSPECTORIA y optó por el del Rímac, donde hoy está lleno de vigor y

frecuentado por ingente cantidad de muchachos.

Actualmente la obra cuenta con un sinfín de actividades en beneficios de los jóvenes del Rímac. Un CEO que alberga centenares de chicos. Una casa albergue con 20 muchachos. Un oratorio que alberga semanalmente a cientos de jóvenes, chicos y chicas que llegan para recibir un mensaje de Don Bosco.

CERRO SAN CRISTOBAL EL MIRADOR DE LIMA

<https://www.incatrilitytours.com/descubre-la-majestuosidad-del-cerro-san-cristobal-en-lima/>

El Cerro San Cristóbal también era conocido como Cerro Ychma en la época prehispánica.

El Cerro San Cristóbal es una de las atracciones más emblemáticas de Lima, la capital de Perú. Con una altura de 400 metros sobre el nivel del mar, este imponente cerro ofrece una vista panorámica espectacular de la ciudad y el océano Pacífico. Es un

destino popular tanto para locales como para turistas que desean disfrutar de la naturaleza y la historia de Lima.



La historia del cerro San Cristóbal se remonta a la época pre-inca. Para las familias o ayllus que habitaban el valle del Rímac, este cerro era sagrado. Esta creencia también fue tomada por los incas durante su expansión por la costa peruana a finales del siglo XV.

Durante la conquista española en el siglo XVI una cruz de madera fue colocada en lo alto del

cerro como símbolo de imposición a la nueva religión occidental. En 1536 los incas sitiaron Lima desde este cerro destruyendo la cruz. Desde Cusco el rebelde Manco Inca ordenó el ataque que ocasionó numerosas muertes en ambos bandos.

Finalmente con la llegada de las tribus huaylas, la balanza se inclinó a favor de los españoles quienes bañaron de sangre las aguas del río Rímac. Las batallas continuaron en Pachacamac y Rumichaca. Sin embargo, ya Francisco Pizarro había ordenado reconstruir la cruz de madera y bautizar el cerro como San Cristóbal, pues ese día se ganó el arduo conflicto.

Con la instauración del virreinato del Perú, los españoles suplantaron las creencias aborígenes por las nuevas prácticas religiosas cristianas. Es así que instauraron allí la práctica del Vía Crucis. A inicios del siglo XX fracasó el proyecto de construir un monorriel que conduzca fácilmente a la cima del cerro.

En esos primeros se edificó una carretera asfaltada así como una enorme cruz de metal inaugurada en 1928. Así mismo en 1929 el párroco Francisco Aramburú instauró la peregrinación de la cruz el primer domingo de mayo.

A finales del siglo XX se recuperó el área que conduce al cerro, la cual estaba tomada por la delincuencia. Es así que se concretó la idea de crear un área turística histórica de Lima. Actualmente se planea construir un teleférico que incremente el número de visitantes.

La cruz monumental de San Cristóbal

La cruz monumental es una obra ideada a inicios del siglo XX por el sacerdote franciscano Francisco Aramburú. La idea fue construir una enorme cruz que custodie la ciudad y puede ser vista desde toda la ciudad, incluso de noche.

La obra fue inaugurada en 1928 durante el gobierno del presidente Augusto B. Leguía. El arquitecto fue el peruano Oscar Zagazeta Valderrama. La cruz tiene 20 metros de alto y 48 luminarias incrustadas que iluminan la noche limeña.

Desde la cruz se tiene una vista privilegiada de la ciudad. Está hecha de hormigón tan resistente que ha soportado satisfactoriamente los fuertes terremotos de 1940, 1966, 1974 y más.

Fue inaugurada el 23 de diciembre de 1928. Este acto significó un importante acontecimiento que convocó a las principales autoridades políticas y religiosas de la

nación. Contó con la presencia del presidente de la República, Augusto B. Leguía; el alcalde de Lima, Andrés Dasso; el alcalde del distrito del Rímac, Juan Ríos Alvarado; el Nuncio Apostólico, monseñor Gaetano Cicognani.

La cruz se ha convertido en un símbolo de la ciudad. Hasta allí llegan miles de fieles en peregrinación durante la Semana Santa y en la Fiesta de las Cruces (primer domingo de mayo).

Fue el Fray Francisco Aramburú, miembro del Convento de los Descalzos, quien en 1928 impulsó una colecta pública para financiar la construcción de una estructura más sólida y que pudiera ser iluminada durante la noche. Esta actividad fue tan relevante que contó con la participación del presidente de la República, Augusto B. Leguía.

Posteriormente, se instalaron en la vía principal hacia la cima las otras 14 cruces, que representan la totalidad de estaciones y momentos significativos del recorrido de Jesucristo hacia el calvario. Estas cruces son seguidas y respetadas por los peregrinos durante el recorrido de Pascuas.

Esta actividad es llevada a cabo por los vecinos organizados y no por un círculo católico en específico. El padre Víctor Solís, portavoz del Arzobispado de Lima, señaló que esta manifestación de fe, surgida del pueblo, es apreciada por la Iglesia Católica.



Desde entonces, cada Semana Santa, Lima transmuta en 'Jerusalén', el río Rímac en nuestro particular 'Jordán' y el cerro San Cristóbal en la versión nacional del 'Gólgota'. Sufrimiento y reflexión.

Los viernes Santo, cientos de familias y grupos religiosos ecuménicos, desde las 7 de la mañana, recorren los cuatro kilómetros hasta la cima. Los

fieles se detienen en las 14 estaciones para orar y recordar la pasión de Cristo.

El San Cristóbal también fue el escenario que cada Viernes Santo recorrió, por más de 30 años, el actor Mario Valencia y el grupo de teatro Emanuelle, en su elogiada versión del 'Cristo Cholo' y Vía Crucis.

Cuando la procesión terminaba y el atardecer rayaba el cielo panza de burro, el actor repetía, atado a una cruz, la Séptima Palabra: "Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu".

Oscar Zagazeta dirigió la construcción de la cruz. Mide 20 metros de altura y es de hormigón y acero. Ha soportado los terremotos de 1940, 1966 y 1974.

Es muy visitada tanto en Semana Santa como en la Fiesta de Las Cruces (primer domingo de mayo).

Son en total 14 cruces las existentes durante toda la subida. En cada una, las personas dejan botellas con agua, velas y distintas piedras como símbolo de un deseo

El museo de sitio



En la explanada del cerro San Cristóbal, y a unos pasos de la cruz monumental, se encuentra un museo de sitio que ofrece una galería fotográfica sobre las costumbres y cultura de la ciudad de Lima.

El museo permanece abierto todos los días desde las 8 de la mañana hasta las 3.30 de la tarde. El boleto de ingreso cuesta solo 1 sol para adultos. Los niños entran gratis.



EL MIRADOR DE LIMA

<https://limaperu.org/lugares-turisticos/cerro-san-cristobal/>



El Cerro San Cristóbal es un notable mirador en Lima, la capital de Perú. Con una altura de 409 metros, se destaca en el paisaje llano de la ciudad y ofrece una de las mejores vistas panorámicas. En días claros, se pueden ver distintos barrios, incluyendo la Plaza de Mayor, la Plaza de Toros, el estadio y el distrito costero de Miraflores.

Al oeste se puede ver, la Plaza de Toros de Acho, seguida por el cauce del río Rímac, bordeado de avenidas y autopistas.

En todo el frente se abre el cercado de Lima, la zona fundacional de la ciudad, el terreno donde Francisco Pizarro ordenó levantar el primer trazado sobre antiguos edificios de la cultura incaica.

Desde la izquierda de la plaza Acho puede identificar el puente Huánuco, el Ricardo Palma que enlaza con

la avenida Abancay, y el de la avenida Tacna. También verá el parque de La Muralla, y se advierten las torres más altas de los templos matrices: la catedral, la iglesia de San Francisco, la Basílica de la Veracruz y la iglesia de Santa Rosa.

Hasta donde se pierde la vista se levanta Lima. En días despejados podrá alcanzar a ver la línea de la costa, y las estribaciones de la cordillera de los Andes, la columna de cerros a la que pertenece San Cristóbal.



RESPUESTAS DEL NÚMERO ANTERIOR

- a. Un hombre sin techo recoge colillas de cigarrillos de la calle. Puede hacer un cigarro con cinco colillas. Hoy está de suerte, ha encontrado 25 colillas. ¿Cuántos cigarrillos podrá hacer?

Resp. 6 cigarrillos

- b. Antes de que el Everest fuera descubierto, ¿Cuál era la montaña más alta del mundo?

Resp. Siempre fue el Everest ya que existía incluso antes de ser descubierto

- c. Un lechero tiene 2 botellas vacías, una de 3 galones y una de 5 galones. Él quiere medir 1 galón exacto. ¿Cómo puede hacer eso?

Resp. Llena la botella de 3 litros y la vacía en la de 5 litros. Vuelve a llenar la botella de 3 litros y la vacía en la de 5 litros nuevamente, pero esta vez sólo caben 2 litros por lo que le queda un litro en la botella de 3 litros.

- d. Dos madres y dos hijas estaban haciendo tartas. Cada una de ellas hizo una tarta, pero al final solo había tres tartas. ¿Cómo es esto posible?

Resp. Son 3 mujeres: abuela, madre e hija

- e. Usted y Margarita tienen la misma cantidad de fresas. ¿Cuántas fresas tiene que darle Margarita para que tenga 10 más que ella?

Resp. 5 fresas

- f. Un hombre necesita cruzar un río. Puede coger una barca. Pero la barca solo puede llevar una cosa a la vez. El hombre tiene 3 cosas que tiene que llevar: Un zorro, una oveja, y col. Si llevara el zorro, entonces la oveja se comería la col. Pero si llevara la col, el zorro se comería a la oveja. ¿Cómo puede llevarlos?

Resp. Lleva la oveja; regresa solo y se lleva al zorro; regresa con la oveja; se

lleva la col; regresa solo y se lleva a la oveja.

- g. Una familia va en el autobús. Todos tienen mucha hambre, y cuando ven un restaurante, pulsan el botón de stop. Son los únicos que bajan del autobús. Una hora más tarde ven las noticias y averiguan que el autobús en el que iban fue aplastado por una roca y la mitad de los pasajeros murieron. Estaban muy impactados pero la madre dijo "Ojalá no nos hubiéramos bajado nunca." El padre no podía creerse lo que ella dijo, antes de decir, "Oh, sí." ¿Por qué diría esto la madre?

Resp. Porque si no se hubieran bajado, el autobús no hubiese parado y por consiguiente habrían pasado antes de que caiga la roca.

- h. Tú tienes una, otros tienen dos, un gorila tiene tres y un ser humano tiene cuatro, una personalidad tiene cinco y un ciudadano mundial tiene seis. ¿Qué es?

Resp. El número de sílabas.

- i. El señor Parker, un hombre de negocios, se va de viaje y pasa por su oficina de camino al aeropuerto, cerca de la medianoche. El vigilante nocturno, Paul le detiene y le dice: "Sr. Parker, por favor no tome ese vuelo. ¡Tuve un sueño anoche, poco después de medianoche, de que su avión se estrellará y todo el mundo morirá!" El hombre de negocios cancela su viaje y por supuesto, el avión se estrella, y no hay sobrevivientes.

El Sr. Parker le da Pablo una recompensa de \$ 20,000 por salvar su vida, y luego le despide. ¿Por qué?

Resp. Porque estaba durmiendo en horas de trabajo (vigilante nocturno)

Adivinanzas para niños

- a. Habla y no tiene boca, oye y no tiene oído, es chiquito y hace ruido, muchas veces se equivoca.

Resp. El teléfono

- b. Soy bonito por delante y algo feo por detrás, me transformo a cada instante ya que imito a los demás. ¿Sabes quién soy?

Resp. El espejo

- c. Redondo como la luna y blanco como la cal. Me hacen de leche...y ya no te digo más!

Resp. El queso

- d. En una larga abertura tengo yo mi dentadura y luego que empiezo a hablar, todas mis piezas se mueven sin poderlas yo parar.

Resp. El piano

- e. Ya ves, ya ves, tan claro que es y no me la adivinas de aquí a un mes.

Resp. Las llaves

- f. Vengo de padres cantores, pero yo no soy cantor, llevo la ropa blanca y amarillo el corazón. ¿Quién soy?

Resp. El huevo

- g. Cabeza de hierro, cuerpo de madera, si te piso un dedo, ¡menudo grito pegas!

Resp. El martillo

- h. Tengo copa y no soy árbol, tengo alas y no soy pájaro; protejo del sol a mi amo, en invierno y en verano.

Resp. El sombrero

- i. Letra alta y delgada es. La luna y el sol la llevan, pero en el aire no la ves. ¿Qué es?

Resp. La letra L

- j. En el desierto nací, entre dunas me he criado, como mi lomo no es recto dicen que soy jorobado.

Resp. El camello

- k. Viste de chaleco blanco y también de negro frac. Es un ave que no vuela pero nada.

Resp. El pingüino

- l. Largo, largo es su cuello, y con manchas en la piel. Si te digo más ya sabrás quien es.

Resp. La jirafa

- m. Con nombre de perro empieza este curioso animal, que aunque nunca compra nada siempre con la bolsa va.

Resp. El canguro

- n. Me usan para decorar postres de gran galardón, pequeña y dulce soy y siempre acompañada estoy.

Resp. La cereza

- o. Mi mundo verde y mi interior rojo es, figuras negras habitan en mi ser.

Resp. La sandía

- p. Soy redonda como el mundo, al abirme me desgajan, me reducen a pellejo y todo el jugo me sacan.

Resp. La naranja

- q. Desde el día en que nací, corro y corro sin cesar, corro de noche y de día y así llego hasta la mar.

Resp. El río

- r. Como un árbol yo tengo mil hojas tengo lomo y caballo no soy, yo no tengo ni lengua ni boca más consejos muy útiles doy.

Resp. El libro

- s. Te lo digo y no me entiendes: no tengo boca y sí tengo dientes.

Resp. El peine.

La Voz del Espinosino

Nº 10 DICIEMBRE 2024

65

Contenido

E DITORIAL.....	4
A MODO DE DESPEDIDA.....	5
N AVIDAD	6
D ATOS SOBRE LA NAVIDAD.....	9
N UESTROS VALORES / SOLIDARIDAD	13
COMO DESARROLLAR LA SOLIDARIDAD EN LOS NIÑOS.....	14
C UENTOS ANIMADOS.....	15
¿CUÁNTO VALE TU TIEMPO?	15
EL BARRIL DE VINO	16
B ICENTENARIO DE LA BATALLA DE AYACUCHO	17
CAPITULACIÓN DE AYACUCHO	18
SOBRE EL TRIUNFO DE AYACUCHO (18 de diciembre de 1824)	20
N UMEROS ANTERIORES	21
S ALUD.....	22
CONSEJOS PARA UNA NAVIDAD Y AÑO NUEVO SALUDABLES	22
N UESTRA HISTORIA	24
El año 1980 EN EL MUNDO.....	24
En el Perú.....	26
EN NUESTRO COLEGIO.....	26
E L CALENDARIO CIVICO	27
DIA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA.....	27
BATALLA DE AYACUCHO	27
DIA INTERNACIONAL DE LA DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS.....	28
DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS	28
DIA DEL COOPERATIVISMO PERUANO	29
NAVIDAD.....	30
N ATURALEZA	31
MARAVILLAS NATURALES DEL PERÚ. GEOPARQUE COLCA Y VOLCANES DE ANDAGUA.....	31
MARAVILLAS DEL MUNDO: MONTAÑAS ARCO IRIS DE CHINA	37
MONTAÑA DE LOS 7 COLORES EN PERÚ	38
E MPRENDIMIENTO.....	39
VACACIONES	39

SEGURIDAD	42
RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA NAVIDAD Y AÑO NUEVO	42
RECOMENDACIONES PARA UNA NAVIDAD Y AÑO NUEVO SEGUROS	42
RINCÓN POÉTICO	45
FELICITACIONES	49
COSTUMBRES DE NAVIDAD	50
EN EL MUNDO	50
EN EL PERÚ	55
NUESTRO RIMAC	57
ORATORIO SALESIANO "DON BOSCO" EN EL RÍMAC TRADICIONAL	57
CERRO SAN CRISTOBAL EL MIRADOR DE LIMA	59
La cruz monumental de San Cristóbal	60
DESAFÍOS	63
Adivinanzas para niños	64

Feliz Navidad



Feliz Navidad



¡Feliz año 2025!

Enero						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Febrero						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Marzo						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mayo						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Julio						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Agosto						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Septiembre						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octubre						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Diciembre						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

