



DIGITAL La Voz

del Espinosino
REVISTA INSTITUCIONAL DE LA IEP
"ENRIQUE N. ESPINOSA"

Bienvenidos

ANO 3 NUMERO 01
MARZO 2026

LA VOZ DEL ESPINOSINO (DIGITAL)
Revista Institucional de la IEPr ENRIQUE N. ESPINOSA DIOSES
SEGUNDA ETAPA
AÑO 3
MARZO 2026 N° 01 / 26

Revista editada por el área de Recursos Humanos de la Empresa Enrique Napoleón Espinosa Dioses SAC

Colaboradores permanentes:

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



Ricardo Bentín 580 Urb. Ventura Rossi / Rímac



719 8343



colegio@espinosa.edu.pe



www.espinosa.edu.pe



<https://heyzine.com/flip-book/aa1b4daeOf.html>
(Número anterior / Diciembre 2025)

El año 2026, según las autoridades de gobierno, ha sido designado: «Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia»; instituido por D.S. N°011-2026-PCM del 22 de enero de 2026 y firmado por el Presidente José Jerí Oré y el Presidente del Consejo de Ministros Ernesto Álvarez Miranda.

Sin embargo, sólo 22 días después, el hasta entonces Presidente Jerí Oré, fue censurado por el Congreso de la República con 75 votos a favor, 24 en contra y 3 abstenciones, nombrando en su reemplazo al Congresista José María Balcázar Zelada, el mismo que se convirtió en el octavo presidente del Perú en sólo 10 años.

Por ese motivo, en todo el mundo nos ven como una república inestable.

Estamos próximos a celebrar un nuevo proceso electoral, el cual ha sido programado para el domingo 12 abril. En estas elecciones se elegirán al presidente y vicepresidentes, 60 senadores, 130 diputados y 5 parlamentarios andinos.

Para el cargo de presidente se han presentado 36 CANDIDATOS.

Para las 60 vacantes al senado se presentan 3354 candidatos y para las 130 vacantes de diputados se presentan 6162.

Ojalá que los candidatos ganadores trabajen en equipo para acabar con la corrupción, la violencia, la inseguridad y en pro de mejores condiciones de vida para todos.

El año pasado escribíamos: *“A nivel distrital y nacional vemos con mucha preocupación y, por qué no decirlo, con miedo, el continuo crecimiento de los índices de violencia y de delincuencia.”*

Es noticia de todos los días observar los muchos casos de delincuencia, robos, asaltos, extorsiones, asesinatos, etc. que nos tienen cada vez más en sobresaltos y estados de tensión. ¿Qué debemos hacer?, ¿cómo podemos defendernos?, ¿las autoridades pueden garantizar nuestra seguridad y de nuestras familias?

Otro grave problema nacional es el incremento de las lluvias en el interior del país, que están causando caídas de huaycos, pérdida de vidas humanas, destrucción de viviendas, puentes y carreteras, destrucción de sembríos y animales perdidos.”

Parece una historia repetida, y en realidad no hemos cambiado nada: Sigue la violencia, sigue la destrucción, sigue la falta previsión. ¡Es hora de cambiar!

Y cuando se habla de cambiar no sólo nos referimos a los cambios a nivel regional o nacional, sino también y sobre todo a nivel personal.

Cada día que pasa aparecen nuevos retos, nuevas dificultades, nuevos conocimientos. Lo que hasta hace poco era válido, quizá en la actualidad ya no lo sea.

“El alto grado de competitividad del mundo actual nos obliga a capacitarnos constantemente. Nuevas tecnologías, nuevos métodos de enseñanza y aprendizaje, el ingreso de la IA en nuestras vidas hace que exista una preocupación constante por adquirir y aplicar en forma correcta y oportuna esos nuevos conocimientos”.

Por ello, es importante realizar una capacitación constante en todo sentido: Niños, jóvenes, adultos, adultos mayores, etc. Todos debemos prepararnos para enfrentar los avatares de la vida.

Comenzamos un nuevo año escolar y, a pesar de las múltiples dificultades y retos, lo hacemos con optimismo. Estamos seguros que a finalizar el año podremos decir nuevamente: ¡Tarea Cumplida!, pues las ganas, el entusiasmo, la responsabilidad, el amor a la docencia y a los niños reinan en nuestras mentes y en nuestros corazones.

Creemos que no importan las dificultades o retos cuando se tiene fe en el futuro, en las personas y entidades. Juntos podemos conseguir todo.

El Espinosa debe volver a ser la Institución Educativa Líder que siempre ha sido. Estamos trabajando en ello

Ya estamos de regreso.

Como expresamos en el Editorial, este año se presenta con muchas dificultades y retos, pero el optimismo que reina entre nosotros nos hace creer que ellos (las dificultades y retos) serán vencidos a lo largo del año.

Lamentamos el retiro de algunos colaboradores del colegio;

- Raquel Zambrano Montes, Coordinadora de primaria y tutora de cuarto grado
- Paola Maruja Vilca Lajo, Psicóloga Jefe de TOECE
- Kenia Barzola Cisneros, Psicóloga
- Gerson Chico Anchante, Profesor de Educación Física
- Jorge Luza García, Profesor de Tae Kwon Do
- Yesenia Palacios Cacha, Profesora de Primaria
- Jaqueline Toribio Portilla, Profesora de Robótica.

Ellos se retiraron para cumplir nuevas funciones laborales en otras instituciones. Sabemos de su calidad como persona, su profesionalismo, ética y responsabilidad, por lo que no dudamos que llegarán a destacar en sus nuevas actividades.

Muchos éxitos amigos. Las puertas del Espinosa siempre estarán abiertas para ustedes.

También anunciamos con agrado la incorporación de nuevos profesionales que vienen a cubrir las vacantes dejadas:

- Víctor Hugo Alvarado Huansi, Auxiliar de Educación.
- Percy Gilberto Almanza López, Profesor de Tae Kwon Do
- Luis Manuel Lara Ríos, Profesor de Educación Física
- Ronald Gilber Lozano Herrera, Profesor de Ciencias Sociales
- Lindaura Oblitas Tarrillo, Psicóloga
- Nadia Nataly Peralta Zavala, Profesora de Comunicación Primaria

Les damos la más cordial bienvenida a su nueva casa.

Para el año escolar 2026, además de su labor en los cursos que habitualmente dictan, se han establecido las siguientes funciones adicionales, en beneficio de nuestros estudiantes de primaria y secundaria:

- Tutoría primer Grado, Profesora Nancy Natividad
- Tutoría Segundo Grado, Profesora Heidi Reyes
- Tutoría Tercer Grado, Profesora Melissa Sáenz
- Tutoría Cuarto Grado, Profesora Karen Pérez
- Tutoría Quinto Grado, Profesora Grace Lorenzo
- Tutoría Sexto Grado A, Profesora Nadia Peralta
- Tutoría Sexto Grado B, Profesora Kenia Solís
- Tutoría Primero de Secundaria, Profesor Miguel Llamoga
- Tutoría Segundo de Secundaria, Profesora Cristina Munaris
- Tutoría Tercero de Secundaria, Profesora Karina Varas
- Tutoría Cuarto de Secundaria, Profesor Jorge López
- Tutoría Quinto de Secundaria, Profesora Melisa Canales
- Curso Robótica, Profesor José Infantes Lozano
- Jefe de TOECE, Profesor Jorge López
- Curso de Francés, Profesora Grace Lorenzo
- Coordinación de Ciencias de primer grado de primaria a quinto de secundaria, Profesora Katty Lazarte.
- Coordinación de Letras de primer grado de primaria a quinto de secundaria, Profesor Erman Alvarado.

BIENVENIDOS

Este año 2026, se incorporan a nuestro colegio seis nuevos profesionales, quienes vienen a cubrir las vacantes que lamentablemente tuvieron que dejar algunos compañeros que se retiraron, buscando nuevos horizontes.

A nuestros amigos que se retiraron, les deseamos que todos sus sueños se cumplan y que alcancen todas las metas que se propongan.

A nuestros nuevos compañeros, les damos la más cordial bienvenida, esperando que puedan desarrollar todas sus capacidades y conocimientos y que su estadía en el colegio sea grata y satisfactoria, en beneficio propio y de nuestra comunidad educativa. ¡BIENVENIDOS!

VICTOR HUGO ALVARADO HUANSI - Auxiliar de Educación

- Es titulado como Profesor en Computación e Informática en el Instituto Superior Pedagógico Privado Diego Thomson
- Posee una experiencia de más de 20 años en instituciones educativas públicas y privadas.

PERCY GILBERTO ALMANZA LÓPEZ - Profesor de Taekwon Do

- Formado en la Escuela de Taekwon-Do "In – Nae"
- Tiene experiencia de más de 5 años como Instructor de Tae Kwon Do
- Es cinturón Negro I DAN BOO SABUM

LUIS MANUEL JUNIOR LARA RÍOS - Profesor de Educación Física

- Es Técnico deportivo por ESEFUL
- Ha llevado cursos de Marketing Deportivo y Psicología Deportiva en el IPD
- Tiene experiencia de más 9 años como entrenador de fútbol de menores
- Tiene experiencia como docente de Educación Física en Instituciones Educativas Privadas.

NADIA NATALY PERALTA ZAVALA - Profesora de Comunicación de Primaria

- Es titulada como Docente de Lengua y Literatura por la Universidad Nacional Federico Villareal.
- Tiene un Diplomado de Especialización en Inteligencia Artificial
- Tiene una experiencia docente de más de 17 años en Instituciones Educativas Públicas y Privadas.

RONALD GILBER LOZANO HERRERA - Profesor de Ciencias Sociales

- Es Licenciado en Educación por la Universidad Nacional Federico Villareal
- Posee una Maestría en Gestión Ambiental por la Universidad Nacional Federico Villareal.
- Diplomados en Desarrollo de Competencias Financieras y Didáctica del Deporte y Educación Física
- Especialización en Computación e Informática y Diseño Gráfico.
- Posee una experiencia de más de 12 años en Instituciones Públicas y Privadas.

LINDAURA OBLITAS TARRILLO - Psicóloga

- Licenciada en Psicología por la Universidad Antonio Ruiz de Montoya
 - Posee un Diplomado en Psicología Clínica
 - Técnico en Educación Especial por el Centro de Formación Técnica Santo Tomás (Chile), aprobado con Distinción Máxima
 - Tiene experiencia de haber laborado en colegios privados y Universidad Ruiz de Montoya
- ¡Sean ustedes Bienvenidos!

NUESTROS VALORES / AUTODOMINIO

<https://es.catholic.net/op/articulos/6253/cat/31/autodominio.html#modal>

<https://www.rekursosyhabilidades.com/cursos/autocontrol-o-regulacion-emocional.html>

<https://www.ecured.cu/Autodominio> <https://scottjeffrey.com/self-mastery/>

<https://alegraschool.com/growingdeeper/4-consejos-para-fomentar-el-autodominio-en-los-ninos/>

<https://centropsicologic.com/7-tecnicas-de-relajacion-y-autocontrol>

<https://www.inspirapr.com/post/estrategias-de-autocontrol>

El autodominio es la capacidad humana de controlar emociones, comportamientos e impulsos, permitiendo gobernarse a sí mismo para actuar con mesura y alcanzar metas. Es conocido también como autocontrol, autorregulación o templanza. Implica gestionar la vida interior para mejorar relaciones y enfrentar desafíos, siendo una habilidad esencial de la inteligencia emocional.

Según el Diccionario de la Lengua Española es "Dominio de sí mismo".

Para el portal <https://significado.com>, el autodominio es aquella capacidad humana que tiene una persona, que le permite controlar las emociones y los impulsos que lo afectan en determinado momento y ante un evento concreto, o en su cotidianidad.

Para Catholic.Net, es el valor que nos ayuda a controlar los impulsos de nuestro carácter y la tendencia a la comodidad mediante la voluntad. Nos estimula a afrontar con serenidad los contratiempos y a tener paciencia y comprensión en las relaciones personales.

"Sabio es quien sabe controlarse. Conoce tus debilidades, para aprender a dominarlas". Sócrates.

"Quien se controla a sí mismo, no tendrá dificultad alguna para gobernar con eficacia. Al que no sabe gobernarse a sí mismo, le resultará imposible ordenar la conducta de los demás". Confucio.

AUTODOMINIO

El autodominio debe comprenderse como una actitud que nos impulsa a cambiar positivamente nuestra personalidad. Cuando no existe esa fuerza interior, se realizan acciones poco adecuadas, generalmente como resultado de un estado de ánimo; la armonía que debe existir en toda convivencia se rompe; se queda expuesto a caer en excesos de toda índole y se entra en un estado de comodidad que impide concretar propósitos

El autodominio o autocontrol, es la capacidad que tiene el individuo para regular de forma consciente y voluntaria sus impulsos y emociones, así como sus estados de ánimo y sentimientos y, también, para retrasar voluntariamente las gratificaciones, yendo más allá del placer inmediato mientras se persigue un objetivo superior en el futuro, cuestión que nos convierte en seres propositivos (por ejemplo, renuncio al placer inmediato de ir a la playa, para estudiar).

El término autocontrol se compone de la unión de dos vocablos que provienen de idiomas diferentes. En primer lugar, se forma por la palabra "auto" la cual procede del griego "autos" y se traduce como "sí mismo". En segundo lugar, se halla la palabra "control" que emana del francés y que es sinónimo de dominio y control. Por tanto, partiendo de dicho origen etimológico podríamos decir que la definición literal es "control de sí mismo".

CARACTERÍSTICAS

Las características clave del autodominio incluyen:

- **Gestión Emocional:** Capacidad para reconocer y manejar las propias emociones (ira, miedo, entusiasmo) antes de actuar.
- **Control de Impulsos:** Dominio sobre los deseos inmediatos y las tendencias a la pereza o comodidad.

- Reflexión y Racionalidad: Pausa entre el estímulo y la respuesta, lo que permite evaluar la situación y tomar la decisión correcta.
- Firmeza y Voluntad: Fuerza de voluntad para mantener hábitos, cumplir compromisos y perseverar en las metas (constancia).
- Paciencia y Serenidad: Habilidad para afrontar problemas y contratiempos sin estallar, manteniendo la calma.
- Integridad Personal: Alineación del comportamiento con los propios valores, evitando la necesidad de aprobación externa.
- Autoconocimiento: Reconocimiento de las propias limitaciones, pasiones y áreas de mejora.

COMO ENSEÑAR EL AUTODOMINIO EN LOS HIJOS

Modificar el entorno

El autodomínio es la virtud que permite controlar los impulsos, en la edad de los hijos esa autorregulación es mucho más complicada. Si se piensa en pensamos en las veces que un adulto ha perdido la fuerza de voluntad durante un período de régimen se puede entender la situación mucho mejor.

Una forma práctica en que se puede ayudar a los hijos es cambiando su ambiente, quitando las distracciones que puedan romper su autodomínio. Los más pequeños necesitarán toda la ayuda y deben ser los adultos los que escondan por un momento, ese juguete que puede causar demasiadas distracciones. Con el tiempo, se puede enseñar a los más grandes a identificar qué puede distraerles durante el espacio dedicado para hacer los deberes y que sean ellos los que se encarguen de “cambiar el entorno” para trabajar más concentrados.

Mantener las promesas

Si la autoridad está basada en la confianza de los hijos, al hacer una promesa que premie el autodomínio, la espera, la paciencia... SE DEBE CUMPLIR.

La experiencia nos indica que en los hogares se cumple lo que se promete, y esto ayudará a los hijos a identificar qué expectativas se tiene de ellos, también sabrán que si se ha dicho que tenían que esperar y no lo hacen, habrá consecuencias para sus acciones.

Ser modelo a seguir

Los adultos deben mantener la calma ante el descontrol infantil, ya que reñir o gritar exacerba el problema.

Identificar emociones

Se debe ayudar a reconocer las emociones antes de que se vuelvan incontrolables.

Recordar es vivir

La memoria de los hijos, dependiendo de su edad, todavía no les permite recordar lo que se espera de ellos. Constantemente necesitan de ayuda para hacerlo y no distraerse, durante una misma tarea. Se puede ayudar mucho si les recordamos cómo se espera que se comporten: Durante una excursión, al pasear juntos por un centro comercial, visitando a sus primos, etc.

Recordar las reglas antes de “cada prueba” de fuerza de voluntad, les ayudará muchísimo a conseguir buenos resultados de autoregulación.

Ser cuidadoso con la retroalimentación

Muchas personas creen que la inteligencia y los talentos son datos genéticos heredados que no se pueden mejorar. Las personas que viven bajo este paradigma, al encontrarse con el fracaso se rinden y pueden sentirse frustrados. Por contraste, las personas que creen que es el esfuerzo el que modela la inteligencia y el talento, son mucho más resilientes. Se ayuda

a los hijos a desarrollar este tipo de resiliencia y determinación, siendo cuidadosos con la manera en que son retroalimentados con los comentarios.

Aprender a escuchar.

De lo contrario, se convierte en la muestra más clara de la falta de autodominio.

Evitar el deseo de enterarse de lo que no le incumbe

Hacer comentarios imprudentes y dar consejos no solicitados, nos convierte en entrometidos.

Cuidar especialmente las relaciones personales

Evitar conjeturas sobre las palabras y actitudes que los demás tienen y que “motivan” al enojo. Lo más importante es que se cambie de actitud, que hasta ahora también es predecible.

Reflexionar cotidianamente

Debemos dedicar unos minutos cada día para reflexionar, elaborando una pequeña lista sobre las situaciones cotidianas que normalmente nos disgustan, provocan pereza, nos hacen caer en excesos y aquellas en las que evadimos las responsabilidades. No debemos preocuparnos si en un principio son pocas, más adelante seguiremos descubriendo otras no menos importantes

ESTRATEGIAS DE AUTODOMINIO

- Ser consciente y definir bien qué es lo que se quiere cambiar o mejorar:
La primero que se debe saber es que aun cuando aparenta ser algo difícil, todo ser humano tiene la capacidad de trabajar el autocontrol. Lo importante es mantener una actitud positiva y estar consciente de cuáles son aquellos pensamientos, comportamientos o malos hábitos que queremos cambiar o mejorar. Solo así se podrá tener en cuenta la problemática situacional y reaccionar a tiempo.
- Reconocer los pensamientos y sentimientos impulsivos:
Las personas tenemos un límite y el autocontrol no significa que siempre tendremos la capacidad y el poder de nadar contra la corriente. Cuando nos enfrentemos a una situación que ponga a prueba la capacidad para mantener la calma y tomar mejores decisiones, debemos tomar unos minutos para recapacitar. Para esto no es necesario aparentar que se tiene todo bajo control.
- Trabajar la inteligencia emocional:
La inteligencia emocional se define como la habilidad del ser humano para identificar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás. Por ello, el autocontrol emocional se suma a la lista de competencias que posee una persona con inteligencia emocional, sin olvidar su dominio de otros elementos que componen este tipo de inteligencia, entre ellos: la empatía y el autoconocimiento.
- Evaluarse constantemente:
Una vez se logre tomar conciencia y reconocer con facilidad los malos comportamientos o hábitos que deseamos cambiar, es necesario que se incurra en un proceso de mejoramiento continuo asertivo. Para ello, es recomendable no tan sólo reconocer las reacciones sino también el impacto que éstas tienen en los demás.
- Modificar el ambiente:
Si queremos tener mayor control de las emociones o comportamientos, es necesario que durante este proceso de mejoramiento, podamos distanciarnos de todo lo que se considere un estímulo negativo.
Esto permitirá ver mayor progreso en menos tiempo, lo que a su vez ayudará a generar confianza y mejorará la autoestima.



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

Inculcando Valores

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

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

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

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

Les invito a ver este primer video-cuento, llamado: “El Sueño Cumplido”.

EL SUEÑO CUMPLIDO

Este cuento se enfoca en la perseverancia, la autoconfianza y la resiliencia para superar obstáculos. Historias como la de la oruga que se convierte en mariposa tras intentar escalar una montaña demuestran que el trabajo duro y no rendirse permite alcanzar cualquier meta, midiendo el éxito por los obstáculos superados.

Este video narra la historia del gusanito que soñaba con llegar a la cima de la montaña.

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

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

RATÓN DE CAMPO Y RATÓN DE LA CIUDAD

Esta es una fábula sobre la amistad y la humildad, y sobre todo sobre la sinceridad.

El ratón de campo invitó a su primo el ratón de la ciudad, a pasar con unos días en el campo con él. Y luego el ratón de ciudad invitó a su primo a conocer su casa en la ciudad. Esas dos visitas nos enseñan dos modos de vivir bien diferentes. Qué es mejor, ¿vivir modestamente en el campo o vivir intranquilo, pero con comodidad en la ciudad?

Asustado por la experiencia el ratón campestre decide volver a su madriguera renunciando a las riquezas con riesgo que le ofrecen y expresando así la moraleja de la historia: "más vale una vida modesta en paz y sosiego que todo el lujo del mundo con peligros y preocupaciones, es preferible vivir con sencillez, paz y seguridad, que tener grandes lujos acompañados de miedo, peligros y ansiedad. Enseña a valorar la tranquilidad y a estar contento con lo que uno tiene.

Un cuento para educar y hacer pensar a los niños.

Me siento feliz al saber que les agrada ver estos videos.

Me despido.

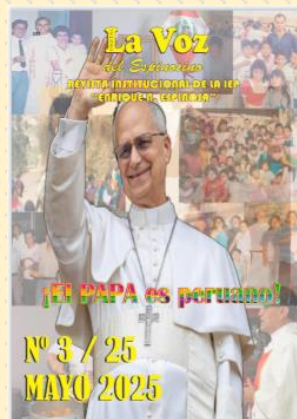
Hasta la próxima.

ABRIL 2025



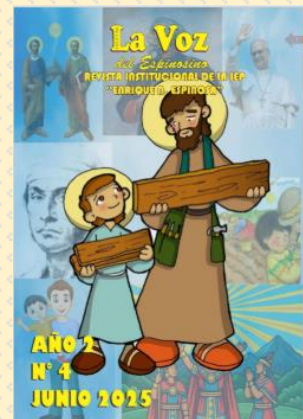
<https://heyzine.com/flip-book/0251232140.html>

MAYO 2025



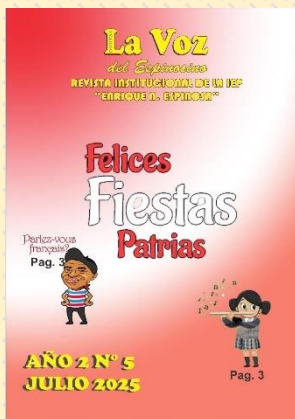
<https://heyzine.com/flip-book/cf12ad8d1c.html>

JUNIO 2025



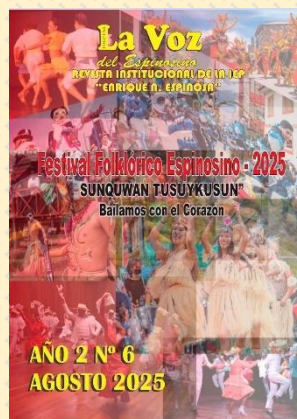
<https://heyzine.com/flip-book/46d4d223f1.html>

JULIO 2025



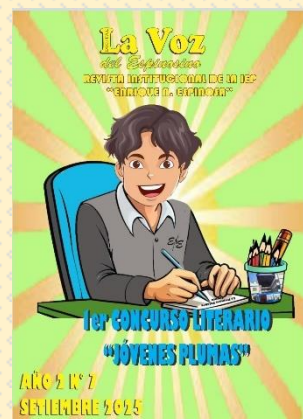
<https://heyzine.com/flip-book/26a7a7e817.html>

AGOSTO 2025



<https://heyzine.com/flip-book/0e00bd355.html>

SETIEMBRE 2025



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

OCTUBRE 2024



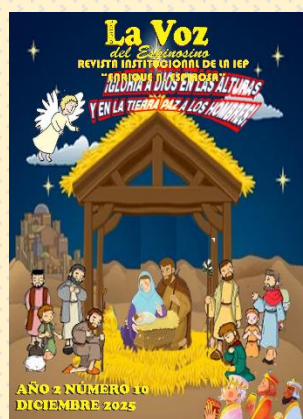
<https://heyzine.com/flip-book/588cc5e7c0.html>

NOVIEMBRE 2025



<https://heyzine.com/flip-book/ed3d6cd2a9.html>

DICIEMBRE 2025



<https://heyzine.com/flip-book/f7382c5761.html>

- El lunes 2 de marzo se inició oficialmente el año escolar 2026 en el colegio Enrique N. Espinosa.
Ese día, los más pequeños de la población escolar espinosina, alumnos de primer y segundo grado de primaria, fueron recibidos por sus Maestras: Nancy Natividad Falcón y Heidi Reyes Acuña, así también por los Coordinadores de Letras Dr. Erman Alvarado Guevara y Ciencias Dra. Katty Lazarte Sevillano, los auxiliares Marisela Obregón Ramos y Víctor Alvarado Huansi, así como el personal administrativo de nuestra institución.
Se vieron muchas pequeñas caras que esbozaban una amplia sonrisa y otras un poco nerviosas, pero todos alegres de comenzar un nuevo año.
- El martes 3 de marzo, se inició oficialmente el año escolar para todos los alumnos de primaria y secundaria de nuestro colegio.
Esperamos que al finalizar el año se hayan logrado todos los objetivos que se han programado.
Para la inauguración del año escolar 2026, nuevamente contamos con la presencia del Párroco de la Iglesia Nuestra Señora de Guía, Padre Francisco Chavarry quien, en una homilía muy sentida, exhortó a maestros y estudiantes a hacer su máximo esfuerzo para conseguir los objetivos institucionales, profesionales y educativos que se planteen.
Después, el Dr. Erman Alvarado Guevara, en nombre de la plana docente y administrativa del colegio, dio la bienvenida a los alumnos a este año escolar 2026, expuso los planes y programas para este año y expresó la plena disposición de todos los trabajadores del colegio para que el presente sea un año lleno de logros y satisfacciones.
- Por los problemas nacionales suscitados por la escasez de combustibles, el Ministerio de Educación decidió que los Colegios, Institutos y Universidades suspendieran sus clases presenciales, cambiándolas por el dictado virtual de sus diferentes disciplinas.
Esta medida iba a regir desde el lunes 9 hasta el viernes 13 (o domingo 15) de marzo.
Debido a la presión de los colegios privados y padres de familia, el Ministerio cedió en su disposición y permitió que las entidades educativas que así lo decidieran, retornaran a las clases presenciales a partir del miércoles 15 de marzo.
Nuestro colegio tomó la determinación de retornar a las clases presenciales.
- Esta medida permitió el grado de preparación de nuestra institución y, sobre todo de nuestro personal, pues, las clases se desarrollaron con TOTAL NORMALIDAD.
La participación de alumnos y profesores fue de casi el 100% en los dos días que duró esta contingencia.
- El trabajo realizado estuvo permanentemente supervisado por la Directora Dra. Liliana Aldazábal Melgar y los Coordinadores Dra. Katty Lazarte Sevillano y Dr. Erman Alvarado Guevara.
- También participaron en el control de estas actividades el Jefe de TOECE profesor Jorge López Berrospi y los auxiliares Víctor Alvarado Huansi y Marisela Obregón Ramos, quienes estuvieron pendientes de la asistencia y puntualidad de alumnos y docentes, logrando que el desarrollo fuera sin contratiempos.
A partir del miércoles 15 de marzo se están desarrollando las clases en forma normal y sin percances.
- Desde aquí queremos saludar a nuestra Directora Dra. Liliana Aldazábal Melgar quien se viene recuperando satisfactoriamente de algunas complicaciones de salud que tuvo. La extrañamos Miss Liliana y esperamos su pronto regreso.

El año 1991 EN EL MUNDO..

Al año 1991 no le asignaron un nombre específico. El 1° de enero fue martes.

En el calendario Chino se le llamó Año de la Cabra de Metal. Este signo simboliza la creatividad, la compasión, la sensibilidad y el arte. El año chino comenzó el 15 de febrero de 1991 y finalizó el 3 de febrero de 1992 (en el calendario gregoriano).

- 4 de enero: En la Organización de las Naciones Unidas se vota unánimemente una condena a Israel por su tratamiento a los palestinos en la Franja de Gaza.
- 15 de enero: Despliegue de fuerzas militares multinacionales en Arabia Saudí para combatir a Saddam Hussein, primer hecho que conducirá a la llamada Guerra del Golfo.
- 16 de enero: George Bush ordena el comienzo de la Guerra del Golfo con la operación Tormenta del Desierto en Irak, y se inician los bombardeos aéreos sobre Bagdad.
- 17 de enero: Tropas multinacionales comienzan su ataque contra Irak en el golfo Pérsico.
- 1 de febrero: En el noreste de Afganistán, un terremoto de 6,9 grados deja 848 muertos y destruye numerosas poblaciones.
- 7 de febrero: Sobre Argentina, a la 1:00 (hora local) caen los pedazos ardientes de la estación espacial soviética Saliut 7, se recuperaron algunas partes en la zona cordillerana de San Juan, en Capitán Bermúdez (a 20 km de Rosario), Venado Tuerto, Firmat, Piedritas y Puerto Madryn.
- 10 de febrero: En Lituania se realiza un plebiscito —declarado ilegal por el líder soviético Mijaíl Gorbachov—, en el que un 90,47 % de la población pide independizarse de la Unión Soviética.
- 11 de febrero: En Lituania, el Parlamento ratifica el plebiscito realizado dos días antes. El Gobierno islandés es el único que reconoce la independencia de Lituania.
- 13 de febrero: En Irak, dos bombas inteligentes estadounidenses destruyen un refugio subterráneo, matando a cientos de civiles, entre ellos mujeres y niños.
- 16 de febrero: En Irak estadounidenses y británicos bombardean los suburbios de Bagdad, con decenas de bajas civiles y ninguna militar.
- 16 de febrero: En la plaza de toros La Macarena de Medellín (Colombia) explota un carro bomba. Mueren 17 personas y más de 60 quedan heridas. Se atribuye el crimen al Cartel de Medellín.
- 18 de febrero: En Londres (Reino Unido), el IRA Provisional hace estallar bombas en la madrugada en las estaciones de Paddington y Victoria.
- 20 de febrero: En Tirana (Albania) se manifiestan 100 000 personas a favor de la democratización de ese país.
- 21 de febrero: Checoslovaquia ingresa en el Consejo de Europa y se convierte en el 25.º miembro de este organismo.
- 22 de febrero: Estados Unidos da a Irak un ultimátum para que se retire de Kuwait, bajo la amenaza de una ofensiva terrestre inmediata.
- 25 de febrero: Finaliza la estructura militar vinculada al Pacto de Varsovia.
- 26 de febrero: En Estados Unidos Tim Berners-Lee presenta el navegador para Internet al que llamó World Wide Web.
- 27 de febrero: Se anuncia el fin de la guerra del Golfo, por parte del presidente de Estados Unidos G. Bush, instando a Irak a cumplir las doce resoluciones del Consejo de Seguridad de la ONU.
- 3 de marzo: Se pone fin oficialmente a la guerra del Golfo Pérsico, con la aceptación de Irak de las condiciones de rendición: restitución de la soberanía kuwaití y acatamiento de las sanciones de la ONU.

- 20 de marzo: Muere Conor Clapton hijo del guitarrista Eric Clapton, al caer del piso 53 de un rascacielos en Manhattan. A consecuencia de este hecho compuso una de sus mejores canciones: 'Tears in Heaven'.
- 21 de marzo: Antes de que la URSS desaparezca, se disuelve la estructura militar del Pacto de Varsovia (acuerdo de cooperación militar de los países del Bloque del Este). En julio lo hará la estructura política. Con ello se repatriarán los más de medio millón de soldados soviéticos desplegados en los países de la antigua órbita comunista.
- 26 de marzo: En Asunción (Paraguay), cuatro presidentes sudamericanos —Carlos Menem (de Argentina), Fernando Collor de Mello (de Brasil), Andrés Rodríguez (de Paraguay) y Luis Alberto Lacalle (de Uruguay)— firman el Tratado de Asunción, que crea el Mercosur.
- 31 de marzo: En Europa se disuelve el Pacto de Varsovia.
- 5 de abril: En Venezuela, un autobús de la línea Rápidos Maracaibo se precipita desde el Puente General Rafael Urdaneta, sobre las aguas del lago de Maracaibo. Solo sobreviven 10 personas.
- 9 de abril: La República de Georgia se independiza unilateralmente de la Unión Soviética (aunque será reconocida en agosto de 1991).
- 22 de abril: En Costa Rica sucede el Terremoto en Limón, de 7,6 grados en la escala de Richter, movimiento sísmico que levantó la plataforma continental y generó daños en carreteras y líneas férreas dejando un saldo de 127 muertos y 759 heridos.
- 29 de abril: Un ciclón con vientos de hasta 250Km/h arrasa el distrito de Chittagong (en el sureste de Bangladés), provocando la muerte a más de 138.000 personas y dejando sin hogar a unos 10 millones.
- 7 de mayo: El ejército soviético invade Armenia.
- 21 de mayo: En una localidad del estado sureño de Tamil Nadú (India), antes de un mitin, muere en un atentado el ex primer ministro Rajiv Gandhi, y 18 personas más.
- 30 de mayo: La banda de rock británico Queen graba su último videoclip 'These Are the Days of Our Lives', en el que aparece su vocalista Freddie Mercury por última vez, quien ya se encontraba visiblemente afectado por el sida.
- 12 de junio: La ciudad rusa de Leningrado recupera su antiguo nombre de San Petersburgo.
- 15 de junio: En Filipinas, el volcán Pinatubo entra en erupción, en lo que será el segundo fenómeno terrestre más grande del del siglo XX. El número de muertos asciende a 800.
- 17 de junio: El parlamento de Sudáfrica suprime la práctica racista apartheid que tuvo una vigencia de cuarenta años.
- 25 de junio: Eslovenia y Croacia proclaman su independencia. Fuerzas paramilitares serbias, apoyadas por el ejército yugoslavo, toman el control de gran parte de Croacia, comenzando así la "limpieza étnica" en el polvorín de los Balcanes. El conflicto con Croacia, que durará hasta 2001, provocará alrededor de 150.000 muertos.
- 1 de julio: Se disuelve el Pacto de Varsovia de manera oficial en Praga (antigua Checoslovaquia), al ser aceptada la disolución por la Unión Soviética.
- 9 de julio: En Canadá, la Federación Internacional de Derechos Humanos denuncia la violación a los derechos humanos cometidos por policías y militares durante la crisis de los indios mohawk en Oka (cerca de Quebec). Los canadienses querían construir una cancha de golf sobre un cementerio sagrado.
- 10 de julio: Borís Yeltsin es elegido presidente de la Federación Rusa.
- 11 de julio: El vuelo 2120 de Nigeria Airways se estrella cerca de Yeda (ciudad portuaria de Arabia Saudita) a causa de un incendio en el tren de aterrizaje. Mueren sus 261 ocupantes.

- 8 de agosto: En Polonia se derrumba la torre de radio de Varsovia, la estructura más alta construida hasta enero de 2009 (en que el edificio Burj Khalifa alcanzó su altura máxima, 828 metros).
- 13 de agosto: El grupo Metallica publica su disco homónimo, también conocido como The Black Album.
- 19 de agosto: En la Unión Soviética se produce un intento de golpe de estado por parte de un grupo de miembros del gobierno, en el que depusieron brevemente al presidente Mijaíl Gorbachov e intentaron tomar el control del país sin que fructificara.
- 21 de agosto: Letonia se independiza de la Unión Soviética.
- 23 de agosto: Sale a la venta en Estados Unidos la consola de video juegos Super Nintendo Entertainment System.
- 24 de agosto: Ucrania se independiza de la Unión Soviética.
- 26 de agosto: Linus Torvalds, un estudiante de Finlandia y desarrollador del sistema operativo Linux, escribe un mensaje en el grupo de noticias USENET comp.os.minix sobre el nuevo kernel Linux que ha estado desarrollando.
- 29 de agosto: El Soviet Supremo suspende toda la actividad del Partido Comunista Soviético.
- 30 de agosto: Azerbaiyán, o República Socialista Soviética de Azerbaiyán se independiza de la Unión Soviética.
- 2 de septiembre: Los Estados Unidos reconocen la independencia de las repúblicas bálticas Estonia, Letonia, y Lituania.
- 5 de septiembre: Se disuelve el Soviet Supremo de la URSS, tras aprobar la primera declaración de derechos humanos y libertades en la Unión Soviética y dar paso a la Comunidad de Estados Independientes.
- 17 de septiembre: La Asamblea General de las Naciones Unidas admite a Corea del Norte, Corea del Sur, Micronesia, las Islas Marshall, Estonia, Letonia y Lituania como miembros de la ONU.
- 17 de septiembre: Se publica en Internet, disponible para todo el mundo, la primera versión del kernel Linux (v0.01).
- 18 de septiembre: Un terremoto de 6,2 grados sacude la ciudad de Guatemala, dejando un saldo de 50 muertos y 200 heridos
- 19 de septiembre: Alpinistas alemanes descubren cerca de Hauslabjoch, en los Alpes Italianos, los restos momificados de un ser humano que vivió entorno al 3.300 a. C. y que ha pasado a ser conocido como Ötzi. La momia humana natural más antigua de Europa.
- 22 de septiembre: Se muestran al público por primera vez los manuscritos del mar Muerto, en la Biblioteca Huntington de Los Ángeles (Estados Unidos).
- 4 de octubre: Se firma en Madrid (España) el Protocolo al Tratado Antártico sobre Protección del Medio Ambiente, en el que se declara a la Antártida 'reserva natural para la paz y la ciencia'.
- 5 de octubre: Linus Torvalds anuncia por primera vez, en el sitio comp.os.minix, el sistema operativo Linux, que él mismo había desarrollado.
- 9 de octubre: En Belgrado, en respuesta a la Guerra de los Balcanes, se crea el movimiento pacifista Mujeres de Negro.
- 11 de octubre: En el IV Congreso del Partido Comunista de Cuba, Fidel Castro es reelegido líder del partido, y anuncia que Cuba será un Estado Laico y de economía mixta. Además, culpa a la Unión Soviética de la crisis económica cubana.
- 17 de octubre: La banda terrorista ETA hace explotar una bomba lapa en el coche en el que viajaban Irene Villa (de doce años de edad) y su madre, mutilando a ambas.

- 30 de octubre: Comienza la Conferencia de Paz de Madrid para Oriente Próximo, con el objetivo de iniciar un proceso de paz entre Israel y la Organización para la Liberación de Palestina, Siria, Líbano y Jordania.
- 30 de octubre: Se firma en Madrid (España) el protocolo del Tratado Antártico entre 30 países, que entrará en vigor en el año 1998, y cuyo objetivo es que la Antártida sea 'una reserva natural dedicada a la paz y ciencia'.
- 5 de noviembre: En la Caja Agraria de Bogotá, Colombia, roban casi 3,000 millones de dólares en un atraco calificado como el 'asalto del siglo'.
- 6 de noviembre: En Rusia, se pone fin oficialmente a la KGB (El Comité para la Seguridad del Estado).
- 7 de noviembre: El jugador de baloncesto estadounidense Magic Johnson anuncia que está infectado del virus VIH que causa el sida.
- 11 de noviembre: Se publica el sencillo 'Black or White' el primero extraído del álbum Dangerous del cantante y compositor estadounidense Michael Jackson.
- 23 de noviembre: El cantante británico Freddie Mercury anuncia al mundo que es portador del virus VIH.
- 17 de noviembre: Tras haber formado parte de la antigua Yugoslavia desde la Segunda Guerra Mundial, la República de Macedonia proclama su independencia, como así consta en su Constitución aprobada hoy. Grecia se opone al nombre del nuevo Estado y, en 1994, impondrá un bloqueo económico que levantará en septiembre de 1995 cuando la nueva República cambie de bandera y Constitución.
- 24 de noviembre: Fallece Freddie Mercury, vocalista de la banda de rock británica Queen, y Eric Carr, baterista de la banda de rock Kiss.
- 26 de noviembre: El cantante estadounidense Michael Jackson publica el álbum Dangerous.
- 4 de diciembre: La aerolínea Pan Am, la más importante de Estados Unidos por estas fechas, se declara en banca rota y deja de operar.
- 8 de diciembre: Se firma el Tratado de Belavezha por parte de los presidentes de Rusia, Ucrania y Bielorrusia, en el que se declara la Unión Soviética disuelta y se establece la Comunidad de Estados Independientes (CEI) en su lugar.
- 25 de diciembre: Tayikistán logra la independencia de la URSS e inicia una brutal guerra civil entre las milicias que representan a las distintas regiones del país que durará hasta 1997, acarreado la muerte a más de 50.000 personas y obligando a refugiarse a 1,2 millones. Una vez finalizado el conflicto, sus recursos naturales, como el algodón o el aluminio, contribuirán a hacer crecer su economía.
- 26 de diciembre: Con la ratificación del Tratado de la Comunidad de Estados Independientes (CEI), por parte de la Cámara de las Repúblicas del Soviet Supremo soviético, queda declarado el fin de la Unión Soviética.
A partir del 2 de enero de 1992, pasará a llamarse Federación Rusa.

En el Perú

A 1991 se le llamó "Año de la Austeridad y la Planificación Familiar".

- 2 de enero: Se publica el álbum discográfico "Con el respeto que se merecen" del grupo Los Nosequien y Los Nosecuantos. En este álbum está la canción "Las torres", escrita por Alfredo Sillau y Fernando Ríos. Esta canción es considerada como uno de los grandes éxitos de la banda y un himno de la época, ya que representó un retrato de la sociedad y la política peruana, y el descontento popular, de inicios de la década de 1990 cuando la hiperinflación, la corrupción estatal, el narcotráfico y el terrorismo sacudían al país.

- 23 de enero: Apareció un brote de cólera en la ciudad de Chancay, al norte de Lima, y rápidamente se propagó a otras partes del país, llegando a afectar a 20 de las 24 regiones peruanas. La falta de infraestructura básica de saneamiento y agua potable en muchas áreas del país facilitó la rápida propagación de la enfermedad.
- 29 de enero: La rotura de una tubería matriz de agua, que data de los años veinte, originó un enorme forado en la intersección de las avenidas Emancipación y Tacna, en el Cercado de Lima, en momentos en que un ómnibus colmado de pasajeros transitaba por dicho cruce.
- 4 de febrero: El mal del cólera, de inusual incidencia en el país, causó hasta esa fecha la muerte de 23 personas en Piura, Chimbote y Chancay, según reveló el Instituto Nacional de Salud.
- 7 de febrero: Los pacientes ascendían ya a tres mil en todo el territorio, provocando una crisis sanitaria que no menguó hasta junio, en que la epidemia de cólera fue controlada.
- 9 de febrero: El gobierno de Perú impone el estado de emergencia para controlar una epidemia de cólera.
La enfermedad se extendió en ocho semanas a casi todo el país, superando los 300,000 casos y causando más de 2,900 muertes
- 21 de febrero: Fallece en Londres Felipe Benavides Barreda, conservacionista peruano y ex presidente del Patronato Nacional del Parque de Las Leyendas.
- 23 de febrero: Se produce el asesinato de 36 pobladores del pueblo de Ccano, de la provincia de La Mar, Ayacucho, por parte del Partido Comunista del Perú-Sendero Luminoso (PCP-SL). La masacre se realizó cuando miembros de Sendero Luminoso incursionaron en Ccano asesinando a los pobladores que se encontraban en el local de la Iglesia evangélica pentecostal
- 11 de marzo: Fallece el torero peruano Rafael Santa Cruz, quien se retiró de los ruedos en 1960. Murió en Lima a consecuencia de un cáncer.
- 4 de abril: Se produce un terremoto de 6,9 grados entre Moyobamba y Lamas (Región San Martín) dejando 70 muertos, 900 heridos y 265 000 personas damnificadas.
- 5 de abril: Se creó la Comisión Multisectorial de Lucha contra el Cólera para coordinar acciones contra la epidemia. Presidida por el Ministerio de Salud, agrupando a ministerios como Defensa, Educación y Vivienda para implementar medidas preventivas, saneamiento básico, construcción de letrinas y campañas educativas masivas contra el *Vibrio cholerae*
- 25 de mayo: En Perú, un paro armado convocado por la banda terrorista Sendero Luminoso, deja una gran cantidad de muertos, heridos, y coches bomba.
- 21 de junio: El asesinato de los hermanos Emilio Moisés (14) y Rafael Samuel Gómez Paquiyauri (17) fue producto de una ejecución extrajudicial cometida por agentes de la Policía Nacional del Perú en el Callao, durante el conflicto armado interno. Los jóvenes fueron detenidos arbitrariamente, torturados y asesinados en "Pampa de los Perros"
- 1 de julio: El inti dejó de circular oficialmente, siendo reemplazado por el Nuevo Sol a una tasa equivalente de un millón de intis por cada Nuevo Sol.
- 4 de julio: Se produjo la masacre de Santa Bárbara con el asesinato de 15 personas, entre adultos y niños, en el pueblo de Santa Bárbara en la región de Huancavelica, Perú. La matanza fue perpetrada por miembros de las Fuerzas Armadas del Perú, por órdenes del Teniente Javier Bendezú Vargas. Según reportó la Comisión de la Verdad y Reconciliación, los militares estuvieron involucrados en actos de saqueo y robo de ganado, que posteriormente Bendezú Vargas vendió.
- 6 de julio: Por la Copa América, la selección Peruana de Fútbol perdió 1-0 con Paraguay.
- 8 de julio: Perú perdió con Chile 4-2.

- 12 de julio: La masacre de Chancay, ocurrió cuando el grupo terrorista Sendero Luminoso asesinó a miembros de la Agencia Japonesa de Cooperación Internacional, ubicado en las afueras del distrito de Chancay, Huaral (Lima), al suroeste de Perú.
- 12 de julio: Perú ganó a Venezuela 5-2.
- 14 de julio: Perú terminó su participación en la Copa América 1991, al perder 3-2 con Argentina. La ubicación que obtuvo nuestra selección fue el octavo lugar entre 10 participantes.
Campeón fue Argentina, segundo Brasil y tercero Chile.
- 25 de julio: El sacerdote español Miguel Company, de la diócesis de Chimbote, fue baleado por senderistas en la puerta de su casa, quedando herido de gravedad.
- 9 de agosto: Michał Tomaszek y Zbigniew Strzałkowski, frailes franciscanos conventuales venidos de Cracovia fueron ejecutados cobardemente en Pariacoto (Ancash) por guerrilleros de Sendero Luminoso
- 25 de agosto: El sacerdote italiano Alessandro Dordi junto a dos seminaristas, se encontraban viajando en una camioneta de Vinzos a Santa para celebrar la misa. En el camino, se detuvieron debido a que los senderistas habían bloqueado con piedras el camino. En ese instante, aparecieron los senderistas, quienes obligaron a bajar a los pasajeros. Dordi fue ultimado de tres balazos en la cara
- 3 de noviembre: Se produce la Masacre de Barrios Altos, en la cual fueron asesinadas 15 personas (incluido un niño de ocho años) y quedaron heridas otras cuatro. Más tarde, se identificó a los atacantes como miembros del grupo Colina, un escuadrón de la muerte compuesto por integrantes del Servicio de Inteligencia del Ejército (SIE), que tenía por objetivo eliminar extrajudicialmente a personas supuestamente vinculadas a Sendero Luminoso
- 10 de noviembre: Se crea el Sistema Privado de Salud, que tendrá el carácter de complementario al sistema administrado por el Instituto Peruano de Seguridad Social (IPSS), de acuerdo a un decreto legislativo que fue publicado ese día en "El Peruano". Esto significa que a todo trabajador se le reconocerá el derecho de elegir el sistema de salud que más le convenga.
- 12 de diciembre: Lima Histórica fue declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad, por el Comité de Patrimonio Mundial de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación y la Cultura (Unesco), durante su reunión anual en Cartago (Túnez). Se corona así un anhelo del Patronato de Lima, la Municipalidad de Lima y del Instituto Nacional de Cultura.
- 18 de diciembre: Sporting Cristal se coronó campeón Nacional de Fútbol al empatar con Universitario de Deportes.
- 22 de diciembre: Sport Boys obtuvo el subcampeonato de fútbol al empatar con Universitario 1-1 y vencerlo en la definición por penales (4-1).

EN NUESTRO COLEGIO.

- En 1991, nuestra población escolar siguió creciendo se retiraron: Luz Rodríguez Villanueva, Leonor Santa María Alvarado, Carlos Dávila Flores, Ruth Valles Pérez y Lupe Lobatón Donayre.
- Se incorporaron: Leonor Sanabria Sotelo, Freddy Barraza Zegarra, Víctor Rivera Flores, Enrique Vásquez Panduro, Irma Chávez Pino y Carmen Cusqui Álvarez.
- El Espinosa crecía no sólo en alumnado sino también en personal.
- Este año egresó la segunda promoción de estudiantes que tuvo por nombre Christa Mc Auliffe. A esta promoción pertenece nuestro profesor de Computación y Robótica José Luis Infantes Lozano.

Y la historia continúa

EL CALENDARIO CIVICO

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

- 02 Día de las cosas viejas
- 02 Día del gato rescatado
- 04 Día de la obesidad
- 05 Día de la abstinencia digital
- 06 Día de la galleta Oreo
- 07 Día mundial de los cereales
- 09 Aniversario de Barbie
- 25 Día Internacional de waffle

En el mes de marzo celebramos las siguientes fechas cívicas:

- 8 de marzo: Día Internacional de la Mujer.
- 14 de marzo: Nacimiento de Albert Einstein
- 15 de marzo: Día Mundial de los Derechos del Consumidor.
- 21 de marzo: Día Internacional del Síndrome de Down.
- 19 de marzo: Día de San José
- 22 de marzo: Día Mundial del Agua.
- 24 de marzo: Día de la Lucha contra la Tuberculosis.
- 26 de marzo: La Hora del Planeta.

A continuación informaremos acerca de algunas de ellas:

DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER

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

El 8 de marzo de 2026, todos debemos unirnos a mujeres y niñas de todo el mundo, para exigir igualdad de derechos y también una justicia que garantice que estos derechos se cumplan, ejerzan y disfruten.

Hoy día, ningún país ha cerrado las brechas legales entre hombres y mujeres. Actualmente, las mujeres sólo tienen el 64% de los derechos jurídicos de los que gozan los hombres en todo el mundo. En áreas fundamentales de la vida, como el trabajo, el dinero, la seguridad, la familia, la propiedad, la movilidad, los negocios y la jubilación, la ley las perjudica sistemáticamente.

El Día Internacional de la Mujer 2026 (DIM 2026), bajo el lema "Derechos. Justicia. Acción. Para TODAS las mujeres y niñas", hace un llamamiento a la acción para derribar todas las barreras que obstaculizan la igualdad en la justicia: leyes discriminatorias, protecciones jurídicas débiles y prácticas y normas sociales nocivas que erosionan los derechos de las mujeres y las niñas.

DIA MUNDIAL DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

<https://diarioelpueblo.com.pe/2026/03/15/en-el-dia-mundial-de-los-derechos-del-consumidor-recuerda-cuales-son-tus-principales-derechos-al-comprar/>

Cada 15 de marzo se conmemora el Día Mundial de los Derechos del Consumidor, una fecha que busca recordar la importancia de proteger a las personas cuando adquieren productos o contratan servicios. La jornada también promueve que los ciudadanos conozcan sus derechos y sepan cómo actuar frente a posibles abusos o incumplimientos.

Esta fecha se instauró para reforzar la defensa de los consumidores en todo el mundo y fomentar relaciones más justas entre empresas y clientes. En el Perú, la protección de estos derechos está a cargo del Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (Indecopi), entidad que orienta a los ciudadanos, recibe reclamos



y puede sancionar a las empresas cuando se comprueba una infracción. De acuerdo con especialistas, conocer los derechos como consumidor es clave para evitar abusos al momento



de comprar productos, contratar servicios, adquirir pasajes, realizar compras por internet o utilizar servicios financieros. Entre los derechos más importantes de los consumidores en el Perú, reconocidos en el Código de Protección y Defensa del Consumidor del Perú, se encuentran:

- Derecho a la información: Recibir información clara, veraz y completa sobre los productos o servicios antes de comprarlos.
- Derecho a la idoneidad: Que el producto o servicio cumpla con lo ofrecido por la empresa.
- Derecho a la seguridad: Que los bienes o servicios no representen riesgos injustificados para la salud o integridad.
- Derecho a elegir libremente: Poder escoger entre diferentes opciones sin presiones ni prácticas engañosas.
- Derecho a reclamar: Presentar quejas o reclamos cuando el producto o servicio no cumple con lo ofrecido.

Las autoridades recomiendan a la población exigir siempre comprobantes de pago, revisar las condiciones de compra y utilizar el libro de reclamaciones cuando se presenten problemas. Asimismo, recuerdan que los consumidores pueden acudir a Indecopi para recibir orientación o iniciar un proceso cuando consideren que sus derechos han sido vulnerados.

DIA MUNDIAL DEL AGUA
<https://www.un.org/es/observances/water-day>

22 de marzo de 2026

Donde fluye el agua, crece la igualdad

La crisis mundial del agua nos afecta a todos, aunque de forma desigual.

En lugares donde las personas carecen de acceso al agua potable y al saneamiento cerca de sus hogares, las desigualdades se acentúan; y son las mujeres y las niñas quienes sufren las peores consecuencias. Son ellas las que se encargan de recolectar el agua.

Son ellas las que gestionan el agua.

Son ellas las que cuidan a quienes enferman debido al consumo de agua insalubre. Son ellas las que sacrifican su tiempo, salud, seguridad y oportunidades.

Sin embargo, con demasiada frecuencia, las mujeres y las niñas quedan excluidas de la toma de decisiones, el liderazgo, la financiación y la representación en los sistemas de gobernanza del agua.

Esto convierte la crisis del agua en una crisis con rostro de mujer.

Para afrontar estos desafíos, debemos adoptar un enfoque transformador y basado en los derechos, en el que se escuchen las voces de las mujeres y se reconozca su capacidad de acción.

Es fundamental que las mujeres estén representadas de manera equitativa en todos los niveles de liderazgo relacionados con el agua, y que participen en el diseño de cada tubería y en la formulación de cada política. Asimismo, las mujeres deben impulsar el cambio en las



cuestiones hídricas, en calidad de ingenieras, agricultoras, científicas, trabajadoras del saneamiento y líderes comunitarias. En un contexto marcado por los riesgos crecientes a que nos enfrentamos —desde un clima cambiante y los desastres relacionados con el agua hasta la falta de financiación, sin olvidar ciertas normas sociales y las deficiencias en materia de gobernanza— es crucial que todo el mundo pueda desempeñar plenamente su papel en la gestión del agua como un bien común para fortalecer nuestra resiliencia de cara al futuro. Esto implica, entre otras cosas, involucrar a los hombres y los niños como aliados en la promoción del agua potable, el saneamiento y la higiene para todos, así como en la lucha contra las normas y los comportamientos que impiden a las mujeres y las niñas alcanzar su pleno potencial.

Solo entonces, los servicios de agua potable podrán satisfacer las necesidades de todas las personas, lo que permitirá a las mujeres y niñas llevar vidas más saludables y plenas, y hará del agua una fuerza impulsora del desarrollo sostenible y la igualdad de género que nos beneficie a todos.

LA HORA DEL PLANETA

<https://www.earthhour.org/about/the-biggest-hour-for-earth?hsCtaTracking=17a628c2-8c96-4aea-ad0c-df30328f85a6%7C5a8fa2b7-2d1a-4cb5-a04b-402881864276>

26 de marzo de 2026

Desde sus inicios en 2007, la Hora del Planeta se ha caracterizado por el momento de "apagar las luces", en el que personas de todo el mundo apagan sus luces para mostrar un apoyo simbólico al planeta y concienciar sobre los problemas ambientales que lo afectan.



Más de 15 años después, nos encontramos en un punto crítico con nuestra crisis climática y de la naturaleza, poniendo en riesgo el destino de nuestro único hogar y nuestro futuro. Estamos en camino de superar para 2030 el límite de aumento de la temperatura global de 1,5 °C establecido por el Acuerdo de París sobre el Clima, y la naturaleza —fuente de nuestro sustento y una de nuestras mayores aliadas contra la crisis climática— también se

encuentra gravemente amenazada, enfrentando tasas de pérdida alarmantes y sin precedentes a nivel mundial.

Por lo tanto, los próximos años son cruciales para nuestro futuro: debemos mantenernos por debajo del umbral climático de 1,5 °C para evitar daños irreversibles a nuestro planeta, y necesitamos revertir la pérdida de naturaleza para el año 2030, terminando la década con más naturaleza de la que comenzamos, no con menos. Para lograrlo, individuos, comunidades, empresas y gobiernos deben redoblar urgentemente sus esfuerzos para proteger y restaurar nuestro único hogar compartido.

Con este objetivo, teniendo el año 2030 en mente, nosotros también debemos redoblar nuestros esfuerzos. Por eso, desde el año 2023, se dio un nuevo impulso a la Hora del Planeta: nuestra marca, nuestro trabajo, nuestro mensaje y nuestra misión, creando la Hora Más Importante para la Tierra. ¿Cómo? Haciendo un llamado a nuestros seguidores en todo el mundo para que apaguen sus luces y dediquen una hora a la Tierra, dedicando 60 minutos a hacer algo, lo que sea, positivo por nuestro planeta.

En medio de nuestras sociedades cada vez más divididas y polarizadas, la Hora Más Importante para la Tierra se convierte en un precioso momento de unidad, recordándole al mundo que nuestro único hogar compartido necesita nuestra ayuda y que todos podemos —y debemos— contribuir a su protección.

SANTUARIO NACIONAL LOS MANGLARES DE TUMBES

<https://www.gob.pe/institucion/sernanp/informes-publicaciones/1928742-santuario-nacional-los-manglares-de-tumbes>



El Santuario Nacional Los Manglares de Tumbes, está ubicado en la costa fronteriza con Ecuador, un lugar único en donde se encuentra la mayor extensión de manglares del país. Es por eso que, el valor de este ecosistema no solo se debe a su diversidad biológica, sino también a que muchas poblaciones humanas obtienen beneficios directos a través de la extracción, comercialización y consumo de los productos hidrobiológicos que obtienen.

Los manglares son ecosistemas costeros tropicales y subtropicales, formados por árboles (mangles) adaptados a vivir en agua salada y suelos inundados. Actúan como un "escudo natural", protegiendo la costa de huracanes y tsunamis, al tiempo que almacenan grandes volúmenes de carbono. Son, además, viveros de alta biodiversidad y filtran el agua. Son de los pocos árboles que prosperan en agua salada, con raíces enmarañadas que forman redes subacuáticas para la vida silvestre.

Defensa natural: Reducen la erosión y la velocidad del agua, protegiendo las costas de fenómenos climáticos.

Filtro ambiental: Mantienen la calidad del agua al retener sedimentos y nutrientes.

Ecosistema productivo: Albergan una inmensa biodiversidad, incluyendo peces, crustáceos y aves, siendo cruciales para la pesca local.

Mitigación del cambio climático: Almacenan enormes cantidades de carbono, superando la capacidad de muchos bosques terrestres

El Santuario custodia el majestuoso bosque de manglar y protege una alta diversidad biológica, además de incentivar la recreación y aumentar las corrientes turísticas en los lugares aledaños. El manglar es un tipo de ecosistema de zonas tropicales que toma su nombre del mangle, un árbol adaptado fisiológica y anatómicamente a las aguas con mucha salinidad y que crece solo en lugares inundados alternadamente por el mar y la desembocadura de alguna fuente de agua dulce. En Tumbes, se encuentra desde el delta que forma la desembocadura del río Tumbes hasta la Punta Capones, en la frontera con el Ecuador.

UBICACIÓN

El Santuario Nacional Los Manglares de Tumbes se ubica en la costa noroeste del Perú, en la provincia de Zarumilla, departamento de Tumbes, cerca de la frontera con Ecuador. Abarca 2,972 hectáreas en la desembocadura del río Tumbes y esteros vecinos, siendo el único ecosistema de manglar en el país.

Se encuentra a unos 29 km de la ciudad de Tumbes.

Comprende el área entre la orilla derecha del río Tumbes y la orilla izquierda del río Zarumilla.

Se caracteriza por sus extensos bosques de mangle, esteros y áreas de arena, destacando lugares como la "Isla de los Pájaros" y la "Playa Capones".

FLORA Y FAUNA

Está conformado por islotes y canales enlodados, los manglares sirven como refugio para una gran variedad de especies, entre las que destacan: aves, peces, crustáceos, moluscos.



Tiene un ecosistema formado por islas, islotes, bancos de arena, desembocaduras, especies de manglares, atractiva diversidad biológica, navegando en los estuarios que forman parte del delta del río Tumbes y pueden alcanzar hasta 2,5 metros de altura en una dinámica alternancia diaria de mareas.

Es un lugar turístico con gran exposición gastronómica y abundante vegetación que alberga a miles de aves migratorias y son un refugio para la gran variedad de fauna acuática de la región, con 33 especies de caracoles, 34 de crustáceos, 24 de moluscos con conchas y 105 de peces. Este balneario posee una caleta que son extraídos de manera racional por los pescadores de la zona.

FLORA

Visión general creada por IA



La flora de los Manglares de Tumbes, Perú, es un ecosistema único con alta biodiversidad, dominado por especies de mangle adaptadas a la salinidad (rojo, salado, blanco y botón). Abarca 41 especies de plantas, incluyendo árboles de 10-20 m con raíces aéreas, además de vegetación herbácea y arbustiva como la grama salada.

Principales especies de Mangle:

- Mangle Rojo (*Rhizophora mangle*): Es el más abundante, ubicado en la zona más inundada, destacado por sus raíces sancos.
- Mangle Salado (*Avicennia germinans*): Adaptado a zonas con alta salinidad.
- Mangle Blanco (*Laguncularia racemosa*): Se encuentra en zonas ligeramente más altas.
- Mangle Botón (*Conocarpus erectus*): Crece en las zonas de transición seca.

Vegetación asociada:

- Grama salada (*Distichlis spicata*): Común en la franja arenosa.
- Borrachera (*Ipomoea carnea*): Arbusto con flores vistosas.
- Quiriquinche (*Pithecellobium excelsum*): Vegetación arbustiva.

El ecosistema también presenta influencias del bosque seco tropical, con especies como el algarrobo y el sapote en las zonas periféricas. Este tipo de vegetación funciona como escudos costeros naturales y almacena altas cantidades de carbono

FAUNA



Los Manglares de Tumbes albergan una biodiversidad excepcional, destacando por ser el hábitat del cocodrilo de Tumbes (*Crocodylus acutus*) y una gran variedad de especies, incluyendo conchas negras, cangrejos rojos y más de 148 tipos de aves. Es un ecosistema clave que funciona como refugio y zona de reproducción para especies marinas y terrestres.

La fauna más representativa incluye:

- Crustáceos y Moluscos: El cangrejo rojo, el cangrejo del manglar, conchas negras, conchas huequeras, mejillones y langostinos.
- Aves: Más de 148 especies residentes y migratorias, como la garza tigre, la fragata magnífica, el ibis blanco, el martín pescador y el flamenco chileno.



- Mamíferos: El perrito conchero o mapache cangrejero (*Procyon cancrivorus*), la nutria del noroeste, el osito manglero (*Cyclopes didactylus*) y el mono coto de Tumbes.

- Reptiles: El cocodrilo de Tumbes (*Crocodylus acutus*), especie en peligro, junto con serpientes y lagartijas.
- Peces: Más de 100 especies, incluyendo bagres, róbalo y corvinas, que utilizan los manglares como áreas de desove.

Este santuario nacional es fundamental para la conservación de especies únicas en Perú, atrayendo a diversas aves playeras migratorias de importancia regional.

CLIMA

Las temperaturas medias mensuales oscilan entre 18° C en invierno y 30° C en verano. El santuario presenta un clima subtropical. La influencia de las corrientes peruana o de "Humboldt" y la de "El Niño", junto al Anticiclón del Pacífico Sur, ocasionan periodos irregulares de sequía (100 a 300 mm anuales) y lluviosos (2700 a 3800 mm por año). Aunque todo el año es posible la visita, la época sin lluvias de abril a noviembre es la ideal. Y si se quiere ver el manglar en sus dos estados, marea alta y baja, se recomienda permanecer dos días en él.

PROTECCION DE LOS MANGLARES

<https://inte.pucp.edu.pe/noticias-y-eventos/noticias/por-que-son-tan-importantes-los-manglares/>

De acuerdo con la ecóloga Rosa María Román-Cuesta, los manglares son esenciales para el planeta. "Los manglares protegen las costas contra oleajes, huracanes y marejadas. Además, retienen sedimentos y ayudan a fijar la línea costera, contribuyendo a combatir el aumento del nivel del mar", indica la investigadora.

Asimismo, estos ecosistemas brindan diversos servicios ecosistémicos de gran utilidad para la sociedad humana y otras especies marinas. "Por ejemplo, actúan como filtros naturales para el agua dulce que llega al mar, reduciendo la carga tóxica que puede afectar a los arrecifes de coral", explica Román-Cuesta.



Los manglares también son capaces de capturar grandes cantidades de carbono, lo que ayuda a contrarrestar el cambio climático. Los mangles que los habitan crecen rápidamente y acumulan biomasa a través de la fotosíntesis, siendo tan o incluso más productivos que las selvas amazónicas al momento de almacenar dióxido de carbono.

"Los manglares han acumulado grandes cantidades de carbono en el suelo a lo largo de milenios. Si este suelo orgánico se degrada o se seca, puede liberar el dióxido de carbono que estuvo acumulado durante todo ese tiempo, contribuyendo al cambio climático y al aumento de los gases de efecto invernadero", precisa la experta.

Además, este ecosistema ofrece un hábitat idóneo para muchas variedades de peces, incluyendo peces de arrecife con gran valor turístico y pesquero para las comunidades costeras, asegurando su seguridad alimentaria.

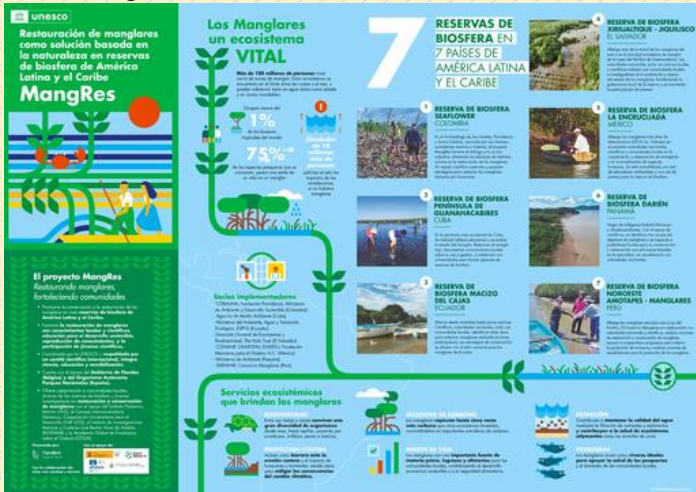
Por todas estas razones, los manglares son ecosistemas muy importantes para el medio ambiente, y es fundamental protegerlos. Sin embargo, Román-Cuesta advierte que en el último siglo hemos perdido alrededor del 50% de los manglares del planeta.

"Aunque los manglares están amenazados por actividades como la acuicultura y el desarrollo turístico, es esencial conservar los manglares que aún existen y restaurar aquellos que han sido dañados", subraya la investigadora.

En algunas regiones del Caribe el manglar se ha visto degradado por el desarrollo turístico, así como la construcción de carreteras y diques sin un estudio de impacto ambiental

adecuado. En Asia, por su parte, el ecosistema se ve afectado por plantaciones de palma aceitera, especie muy valorada económicamente por su rápido crecimiento.

En el Perú, nuestros únicos manglares, en Tumbes, enfrentan la amenaza de la acuicultura, relacionada a camaroneras, piscifactorías y la producción de bivalvos. Estas actividades suelen cortar el manglar para crear piscinas y aprovechar el espacio entre la tierra y el mar. “Lo bueno es que recientemente ha surgido una iniciativa para restaurar estas zonas de alta productividad piscícola y de crustáceos, con el fin de convertir las áreas de acuicultura en espacios de silvicultura acuática, sin destruir las condiciones iniciales propias de la presencia del manglar”, resalta Román-Cuesta.



Román-Cuesta indica que los manglares son ecosistemas vulnerables al ser relativamente desconocidos, y, por lo tanto, poco apreciados y protegidos.

“Debemos dar a conocer su importancia y promover legislaciones sostenibles que vayan más allá del desarrollo turístico a corto plazo, centrado en actividades extractivas y con problemas en el consumo y la gestión de residuos”, dice la investigadora.

Las comunidades de población costera también juegan un papel esencial en la

protección de este ecosistema, ya que al ser conscientes del impacto positivo que genera en su entorno, pueden actuar como sus guardianes.

Además, la especialista señala que como alternativa al turismo depredador sería positivo fomentar actividades más amigables como el ecoturismo. “Los manglares son lugares con una alta biodiversidad, y son hogar de diversas especies costeras y marinas. Ello los convierte en zonas de gran interés ornitológico”, precisa.

Por otro lado, la experta recomienda recoger más datos sobre los manglares y sus características, para definir mejor las políticas de protección y promoción de actividades comerciales que respeten su integridad. En el caso concreto del ecosistema de manglar peruano, como parte de la iniciativa MangRES de la UNESCO, se han identificado zonas afectadas por la deforestación, la contaminación y la pérdida de cobertura debido a fenómenos naturales, para un proyecto de restauración.

“Debemos prohibir actividades degradativas en la costa, lo que incluye no solo la expansión del turismo, sino también la caza ilegal de iguanas y la recolección de huevos de tortuga, que a menudo ocupan espacios de arena entre los manglares”, puntualiza Román-Cuesta.

LEYENDAS

EL CEIBO DEL DIABLO

(CEIBO: árbol de la familia Fabaceae originario de Sudamérica.)

En la localidad de Uña de Gato (ubicada en el distrito de Papayal, perteneciente a la provincia de Zarumilla) hay una quebrada donde sobresale un frondoso ceibo, el mismo que los naturales le llaman el "el ceibo del diablo". Cuentan que, en dicho lugar, a las doce de la noche aparece un personaje endemoniado que amenazaba con llevarse al infierno a todo mortal que pasa por dicho lugar a esa hora.



Los vecinos de los poblados cercanos a Uña de Gato, afirman que muchas de las personas que han sido víctimas de este maleficio, impuesto por el demonio y credulidad popular no han podido arrancar de sus creencias el respeto que tienen por el "ceibo del diablo" y son muy pocos o casi nadie los que se han atrevido pasar a las doce de la noche por este lugar, y los que lo han hecho de día no dejan de mostrar respeto al hacerlo.

LA MUÑECA LLORONA

De acuerdo con la cultura popular de Tumbes, esta muñeca deambula por las calles de la ciudad, más específicamente por la Quebrada del Nieto —situada entre el barrio de Pampa Grande y la Loma del Zorro— lugar que ha dado origen a diversas historias de apariciones y brujería.

Según cuenta la leyenda, en la parte central de la Quebrada del Nieto, por donde cruza la carretera de San Juan, se encuentra tendida una muñeca de trapo. Aunque pueda parecer un simple juguete, éste guarda en su interior el alma de una bruja.

Muchos años atrás, en el pueblo existió una poderosa bruja. Era conocida por hechizar poderosos conjuros a sus enemigos y a todo aquel que la cuestionaba. Con el tiempo envejeció y su alma fue enviada al infierno.

Al ver allí que todos obedecían las órdenes de Lucifer, se reveló y decidió enfrentarlo. Como castigo, el rey de las tinieblas introdujo el alma de la bruja en una muñeca de trapo y la envió de regreso a la Tierra. Esta cayó cerca de la Quebrada del Nieto.



Se dice que una anciana que vivía cerca del lugar escuchó un golpe extraño seguido de los llantos de un bebé. Al salir de su cabaña encontró a la muñeca. Intrigada por lo que había pasado, decidió cargarla y llevarla a casa. A los pocos días esta falleció de manera extraña. Desde aquel día, se dice que, en la Quebrada del Nieto, cerca a la medianoche, se escucha el llanto y los quejidos de la muñeca intentando atraer a los transeúntes para lastimarlos.

LA LAGUNA DE SALITRILLO

Cerca al caserío de Pocitos, salía un personaje vestido de blanco que ofrecía ayuda a todo quien se la solicitaba, pero a condición de que la persona favorecida estampara en un cuaderno su nombre escrito con su propia sangre.



Hubo un poblador apellidado Cavero, muy conocido por su valentía e intrepidez, que después de recibir la ayuda, se negó rotundamente a firmar el diabólico cuaderno y al poco tiempo el fornido hombre cayó enfermo, falleciendo a consecuencia del castigo del personaje de la laguna.

Se cuenta que muchas personas conocedoras de estas apariciones diabólicas optaron por excavar la laguna, presumiendo el hallazgo de un rico tesoro. Pero el esfuerzo fue vano. Se asegura que tal tesoro se hundía más, a medida que se cavaba, terminando al fondo por la ambición desmedida de quienes lo buscaban”

PARQUE NACIONAL DEL RÍO SUBTERRÁNEO DE PUERTO PRINCESA

https://es.wikipedia.org/wiki/Parque_nacional_del_r%C3%ADo_subterr%C3%A1neo_de_Puerto_Princesa

visión general creada por IA

El Parque Nacional del río subterráneo de Puerto Princesa es un parque natural declarado Patrimonio de la Humanidad por Unesco (1999) y una de las nuevas siete maravillas naturales del mundo (11 de noviembre de 2011). Ubicado en la isla de Palawan, Filipinas, es una de las áreas protegidas más importantes del país.

Mezcla un paisaje kárstico de caliza con el río subterráneo navegable más largo del mundo siendo una de las selvas más importantes de Asia. Una de las características del río es que desemboca directamente al mar y, en su parte más baja, está influenciado por las mareas.

Un paisaje kárstico es un relieve modelado por la disolución química de rocas solubles (caliza, yeso, dolomía) por acción del agua, creando características únicas tanto en la superficie (lapiaces, dolinas, poljés) como en el subsuelo (cuevas, estalactitas, ríos subterráneos). Es un proceso lento que tarda miles de años.

El parque abarca 5,753 hectáreas y alberga once ecosistemas diferentes, desde una selva húmeda de las montañas al océano con los arrecifes. Aquí existe también gran variedad de animales endémicos amenazados incluyendo el faisán, el murciélago zorro, la nutria *Aonyx cinerea*, los pequeños pandas, las civetas y los tejones *Mydaus javanensis*.

El Parque Nacional del Río Subterráneo de Puerto Princesa es un área protegida de Filipinas ubicada en la cordillera de Saint Paul (San Pablo). Ocupa un área de más de 22.000 hectáreas y su geografía se compone básicamente de montañas de roca caliza, formando un paisaje de tipo karst o kárstico.

Además de ser un refugio de flora y fauna palaweñas, como su nombre indica, en él se encuentra el Río Subterráneo o Underground River, uno de los ríos de este tipo más largos del mundo, el mismo que desemboca en el mar del Sur de China y tiene algo más

de 24 kilómetros de largo, aunque solo son navegables los 8 primeros. Los viajeros sólo recorren los primeros 1,5 kilómetros, a bordo de unas barcas de remos.

En la cueva se pueden encontrar miles de formaciones propias de estos ecosistemas. Se ven estalactitas, estalagmitas, decoradas columnas y enormes cámaras como la Italian Chamber, que puede albergar un volumen de 2,5 millones de metros cúbicos y por ello se considera una de las más grandes del mundo.

El Parque del Río Subterráneo de Puerto Princesa es gestionado por el gobierno de Puerto Princesa desde 1992, y alcanzó su fama mundial cuando entró en la lista de las 7 Nuevas Maravillas Naturales del Mundo en el año 2011. Las otras 6 maravillas son: El Amazonas, la bahía de Halong, las cataratas de Iguazú, la isla de Jeju, la isla de Komodo y Table Mountain. Cerca de la localidad de Sabang, 50 kilómetros al Norte de Puerto Princesa, se encuentra el popularísimo Río Subterráneo, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO por su valor universal y ecológico, así como por su increíble belleza natural. Este río subterráneo está ubicado bajo un largo paisaje de montaña y serpentea a través de una cueva tallada durante años por la naturaleza.

El Parque Nacional del Río Subterráneo de Puerto Princesa es una de las áreas protegidas más importantes de las Islas Filipinas, que barca: Un espectacular paisaje kárstico y un sistema de cuevas por el que transcurre un río subterráneo de 8,2 kilómetros de longitud, el cual fluye directamente al mar del Sur de China. En el interior de estas cuevas se han



descubierto al menos 11 minerales diferentes, formaciones de cristal y formas de huevo de roca, con más de 20 millones años de antigüedad. Y aún más, fósiles del Mioceno que dan a estas cuevas un valor científico añadido. El río subterráneo de Puerto Princesa ha sido declarado como una de las Nuevas 7 Maravillas de la Naturaleza constituye una visita obligatoria si se viaja a la isla de Palawz.



Es además uno de los primeros destinos ecoturísticos del país, conocido por albergar un bosque antiguo virgen, interesante fauna, hermosas playas de arena blanca, y unos impresionantes sistemas de cuevas. Belleza natural y turismo sostenible, una experiencia única en un país increíble. El parque está abierto al público todo el año, sin embargo, es recomendable reservar con antelación, programar algún tour para navegar por sus entrañas o disfrutar

de su biodiversidad. La cantidad de turistas que pueden entrar al día está limitada a 600, y hay que solicitar un permiso o inscribirse con alguna agencia que lo organice.

Del río subterráneo se pueden recorrer 4,3 kilómetros y con esa longitud tiene fama de ser el río subterráneo navegable más largo del mundo. El Parque dispone de botes de remo que los llevarán al interior de la montaña en un viaje alucinante de una hora de duración. Dentro de la cueva hay curiosas formaciones rocosas y miles de murciélagos y vencejos que habitan en la oscuridad.

FLORA Y FAUNA

Es un área fundamental para la conservación de la biodiversidad filipina. En él se pueden encontrar más de 800 tipos de plantas, 165 especies de aves (el 67% del total de Palawan), 30 especies de mamíferos (entre los que se encuentran los macacos de cola larga y 9 especies de murciélagos) y 19 de reptiles (siendo los más visibles los lagartos monitor).



Fauna Destacada:

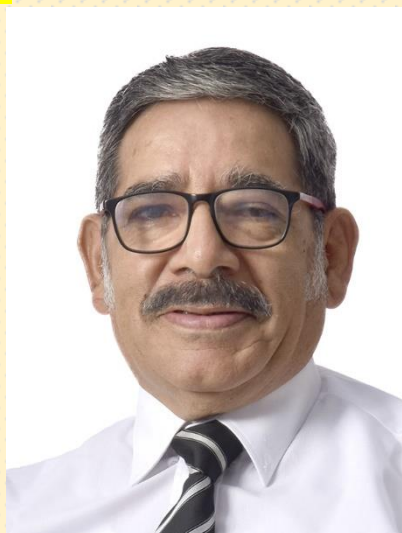
- **Murciélagos:** El interior de la cueva es hogar de 19 especies de murciélagos, siendo una de las mayores poblaciones observadas.
- **Aves:** Destacan las salanganas que anidan en las formaciones rocosas.
- **Reptiles y Peces:** Se pueden observar serpientes negras y amarillas en el río, lagartos grandes en la zona costera y tortugas Carey (*Chelonia mydas*) en el mar cercano.
- **Mamíferos:** Es común avistar monos macacos cerca de la entrada.
- **Especies Acuáticas:** Apreciaremos los cangrejos de barro, peces y la posibilidad de ver dugongos (*Dugong dugon*) cerca de la costa.

Flora y Ecosistema:

El parque presenta uno de los bosques más importantes de Asia, abarcando desde ecosistemas de montaña hasta bosques costeros.

La vegetación es rica, sirviendo de refugio para la fauna endémica de la isla de Palawan.

El río, de más de 8 km navegables y declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, desemboca directamente en el Mar de China Meridional, lo que permite esta singular mezcla de especies marinas y terrestres.



Ing. Guillermo Infantes Espinosa
Jefe de Seguridad

SEGURIDAD ESCOLAR: Lo que todo padre debe saber para proteger a su hijo de la inseguridad en los colegios del Perú

En nuestra continúa preocupación por aplicar programas, planes y acciones para garantizar la seguridad, no sólo de los alumnos y el personal, sino de todas las personas que se encuentren en el interior de las instalaciones del colegio, estamos buscando permanentemente la información necesaria que nos ayude a lograr los objetivos de seguridad total que nos hemos planteado.

A continuación, reproducimos un artículo publicado en el Diario La República:

“La seguridad escolar se ha convertido en una preocupación primordial para los padres en Perú. Con el aumento de la violencia y la inseguridad en diversas instituciones educativas,

es fundamental que los padres estén informados sobre cómo proteger a sus hijos en el entorno escolar.

En los últimos años, se han reportado casos de violencia y acoso en colegios, lo que ha generado un clima de temor entre los padres y estudiantes. La seguridad no sólo se refiere a la protección física, sino también al bienestar emocional de los niños. Por ello, es esencial que los padres se involucren activamente en la vida escolar de sus hijos y conozcan las políticas de seguridad implementadas por las instituciones educativas.

Además de las medidas de seguridad que las escuelas deben adoptar, los padres también juegan un papel importante en la protección de sus hijos. Desde la comunicación abierta sobre los riesgos, hasta la educación sobre cómo actuar en situaciones de peligro. Cada acción cuenta para crear un ambiente seguro”.

ASPECTOS CLAVES QUE LOS PADRES DEBEN CONSIDERAR:

CONOCER LA POLÍTICA DE SEGURIDAD DEL COLEGIO:

Es fundamental que los padres se informen sobre las políticas de seguridad de la institución educativa a la que asisten sus hijos. Esto incluye conocer los protocolos de emergencia, las medidas de prevención de acoso escolar y las estrategias de respuesta ante situaciones de riesgo. Las escuelas deben contar con un plan de seguridad que incluya la capacitación del personal docente y administrativo en la gestión de crisis.

FOMENTAR LA COMUNICACIÓN ABIERTA:

Los padres deben establecer un canal de comunicación abierto con sus hijos, donde se sientan cómodos, compartiendo sus preocupaciones y experiencias en el colegio. Escuchar a los niños y adolescentes sobre sus vivencias, les permite a los padres identificar posibles problemas de seguridad y actuar de manera oportuna. Además, es importante que los padres enseñen a sus hijos a expresar sus sentimientos y a buscar ayuda cuando sea necesario.

EDUCAR SOBRE LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR:

El acoso escolar es un problema grave que afecta a muchos estudiantes en el Perú. Los padres, deben educar a sus hijos sobre cómo reconocer y enfrentar situaciones de acoso. Esto incluye enseñarles a no ser cómplices del acoso, a buscar apoyo de adultos y a reportar cualquier incidente. La educación sobre el respeto y la empatía es clave para prevenir el bullying en las escuelas.

La participación activa en la comunidad escolar, es otra forma de contribuir a la seguridad de los hijos. Asistir a reuniones de padres, participar en actividades escolares y colaborar con las iniciativas de seguridad de la escuela, son acciones que fortalecen la relación entre padres y educadores. Además, al estar involucrados, los padres pueden influir en la implementación de políticas de seguridad más efectivas.

ESTABLECER RUTINAS DE SEGURIDAD:

Los padres deben establecer rutinas de seguridad, que incluyan cómo llegar y salir del colegio, así como qué hacer en caso de emergencia. Esto puede incluir acordar un punto de encuentro en caso de evacuación o enseñar a los niños a identificar a personas de confianza. Las rutinas ayudan a los niños a sentirse más seguros y preparados ante cualquier eventualidad.

PROMOVER LA EDUCACIÓN EMOCIONAL:

La educación emocional es fundamental para el desarrollo integral de los niños. Los padres deben fomentar en sus hijos, habilidades como la resiliencia, la autoconfianza y la gestión de emociones. Estas habilidades no sólo ayudan a los niños a enfrentar situaciones difíciles, sino que también les permiten construir relaciones saludables con sus compañeros y docentes.

La seguridad escolar es un tema que requiere la atención de todos los actores involucrados en la educación de los niños. Los padres, al estar informados y comprometidos, pueden desempeñar un papel crucial en la protección de sus hijos. Conociendo las políticas de seguridad, fomentando la comunicación y educando sobre la prevención del acoso, se puede contribuir a un entorno escolar más seguro y saludable. Asimismo, la Asociación Pro Seguridad Ciudadana APROSEC presenta una serie de recomendaciones para la comunidad educativa.

Para los padres:

- Si está en primaria, registre a la persona responsable de su recojo
- Converse con su hijo sobre los riesgos que está expuesto. La información es importante
- Organizar entre varios padres, por turnos durante la semana, para llevar a sus hijos al colegio, variando inopinadamente el turno y rutas.
- Si opta por una movilidad escolar, consulte con otros padres de familia una movilidad confiable. Solicite al conductor sus antecedentes laborales, licencia de conducir, verifique si la movilidad es propia y verifique in situ su domicilio.
- Exija que la movilidad cuente con implementos de seguridad, tales como extintor y botiquín, autorización municipal, SOAT, revisión técnica vigentes.
- El conductor debe haber seguido un curso sobre seguridad en la municipalidad de Lima, y haber aprobado los exámenes médico y psicológico
- La unidad debe contar con pisos antideslizantes, asientos fijos y no plegables y todos con cinturón de seguridad, en caso de station wagon, las lunas laterales no deben bajar más del 50%
- Converse con sus hijos para que mantengan una actitud de reserva respecto a información familiar (negocios, viajes, asuntos de dinero), no brindar información a desconocidos. Igualmente, que rechacen subir a automóviles de extraños, así como acompañar a personas desconocidas.
- Es importante que su hijo espere la movilidad escolar dentro del domicilio o del centro educativo y no en la vía pública.

- Recomendar a aquellos hijos que se movilizan por su cuenta, hacerlo en grupo de mínimo 3 personas y de preferencia, acompañados con algún adulto.
- Es importante reevaluar sus sistemas, equipos y servicios de seguridad.
- No trasladar el 100% de su seguridad a terceros. Es importante estar involucrado en su propia seguridad, sobre todo en la de sus menores hijos.
- Se recomienda empadronar al servicio doméstico, así como al vigilante de su cuadra.
- Aconsejamos el uso de alguna palabra clave familiar, para utilizarla en caso de emergencia. Si es víctima de algún delito, realice la denuncia de inmediato a alguna institución de seguridad pública.

MEDIDAS DE SEGURIDAD AL INICIO DEL AÑO ESCOLAR

Visión general creada por IA

Las medidas de seguridad establecidas al inicio del año escolar, buscan proteger la integridad física y emocional de los estudiantes, mediante el control de accesos, vigilancia perimetral, protocolos de emergencia y la prevención de riesgos internos. Se deben implementar brigadas de padres (BAPES), solicitar la presencia policial en entradas/salidas y la actualización de entornos seguros.

MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL ENTORNO ESCOLAR (INSTITUCIONAL)

- Control de Accesos: Implementación de protocolos para visitantes, exigiéndoles identificación y registro, y mantener el control de ingresos y salidas de los estudiantes.
- Vigilancia y Policía Escolar: Refuerzo de la seguridad en la entrada y salida, con la Policía Nacional (como los 21,000 efectivos en el plan 2026 de Perú) y personal de seguridad ciudadana para evitar riesgos externos.
- Brigadas de Autoprotección Escolar (BAPES): Formación de equipos con padres de familia, para la vigilancia del entorno escolar, en coordinación con la policía vecinal.
- Seguridad Física y de Infraestructura: Mantenimiento de las instalaciones, eliminación de riesgos estructurales y señalización de seguridad.
- Plan de Respuesta a Emergencias: Actualización de protocolos de evacuación, simulacros y mecanismos de comunicación con autoridades, ante riesgos delictivos o de fenómenos naturales.

MEDIDAS DE SEGURIDAD INTERNA (AULA Y CONVIVENCIA)

- Prevención de Acoso Escolar (Bullying): Programas de convivencia escolar y detección de señales de alerta de violencia.
- Seguridad en el Aula: Normas claras para evitar accidentes (no correr en pasillos, no empujar en escaleras) y prohibición de objetos peligrosos.
- Convivencia Ciudadana: Fomento de una cultura de paz y valores cívicos.

RECOMENDACIONES PARA PADRES DE FAMILIA

- Conocer las Rutas y Rutinas: Supervisar el traslado del estudiante de su casa al colegio.
 - Comunicación: Mantener una relación cercana con los docentes para conocer cualquier anomalía.
 - Establecer Reglas: Definir normas claras de seguridad tras el horario escolar
- Estas acciones buscan asegurar un inicio de clases seguro y tranquilo, protegiendo a la comunidad escolar contra delitos y garantizando un ambiente saludable

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Bomberos: 116

Policía: 105

SAMU: 106

Cruz Roja: 475- 5787

Defensa civil: 225- 9898

Instituto Nacional Materno Perinatal: 328-1370 / 3280988

FELICITACIONES

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



13 de marzo

Erman Alvarado Guevara



16 de marzo

Vilma Ávalos Villena



24 de marzo

Salvador Rodríguez Ureta

FUENTES INCIO Stephano Gian Luca	3	4S
VEGA SAAVEDRA Daniela Fernanda	4	4S
OSPINO LUNA Diego Lian	6	6GA
ENEQUE ROSEL Fabian Armando	6	2S
ESTEBAN LOPEZ Jimena Sofia	8	5G
PUJAICO POVEA William Leonardo	9	1S
CAMAYO CONTRERAS Alexis Jairo	10	3S
PEREZ GONZALES Adriano Gabriel	12	4S
AGUILAR TINEDO Mariana	12	5S
CABRERA CASTILLO Cayetana Francesca	13	2S
TORRES RUIZ Alexander Fabian	13	4S
VASQUEZ GIRALDO Macarena Sofía	16	6GB
ORMEÑO CORNEJO Jean Carlo	18	4G
RAMOS SALAZAR Mirtha	19	2S
SANCHEZ CAÑAHUILLE Danna Antonella	22	1S
UBARNES MEZARINA Pierina Ariana	23	2S
BARNUEVO CORONADO Luciana Mirelli	23	4S
VASQUEZ FARFAN Anghela Louane Aránzazu	25	4G
ZEGARRA SULCA Micaela	25	1S
CHAVEZ PARDO Cielo Belen	26	2S
CONISLLA CHAHUAYA Patrick Leandro	27	6GB
OCHOA CERPA Isabella Cristel	27	5S
ANGULO CRUZ Aranza Milagros	28	2S
ARICA ADANAQUE Pierre Danel Joaquin	29	5S
JAIME CAMPOS Ariana Nicole	30	4G
LOYAGA LINARES Alice Ariana	30	2S
HUAYCHANI HURTADO Máximo Leonardo	31	3G
YARICAHUA ROJAS Mia Luana	31	3S

Un saludo también a nuestros amigos que cumplieron años en los meses de enero y febrero:

ENERO	CARHUAPOMA TORPOCO Alba Antonella, LIRA CHAPOÑAY Annel Gabriela, PRUDENCIO GOMEZ Alexander David, CASTILLO TABARNE Jose Yareth, JARA CHAHUAYA Kharely Alexandra, TERRONES OLIDEN Valeria Francesca, PEREDA GOMEZ Diego Fernando, SOTELO RUIZ Josefina Aldana, ARROYO HERNANDEZ Mia Alessia 23/03/2026 ARROYO HERNANDEZ Mia Alessia, TORDOYA HUACHUHUILLLCA Nicolás Salvador, MOLINA PALACIOS Joaquín Elías, SACO MORALES Domenica Sayumi, GUEVARA YZIQUE Brihanna Rafaella, JARAMILLO DE LA CRUZ Gonzalo Leandro Jesús, MANYARI VARGAS Ignacio Jesús, SHICSHE JULCARIMA Juan Diego, ALLENDE LIZA Franklin David, PIZARRO CHAGRAY Thiago Alessandro, ARRIETA ESTRADA Mathews Stephano, RODRIGUEZ DEL AGUILA Mikaela Cecilia, SANCHEZ MENDOZA Jorge Paolo, HORNA PAZ Adriano Sebastian, MARIN LUMBRE Dafne Mari Fe, RAMOS SALAZAR Zaida Noemi, TORREL CELIS Valentina
FEBRERO	BALCAZAR INCIO Isabella Cathaleia, CHICLAYO TUCTA Leonardo Gustavo, LIZAMA PEÑA Benjamin, QUIJANDRIA AGUILAR Alice Angelie, BARNUEVO CORONADO Domenika Ailyn, YURIVILCA MAMANI Geraldine Michelle, GARCIA SARRIA Silvana Mafer, SALAZAR GARCIA Liam Stephano, CABANILLAS CUEVA Nicole Alessandra, CALDERON BECERRA Salvador Gael, REYES GASPARD Slim Estrella Del Rosario, FLORES SEMBRERA Juan Diego, LEANDRO SANCHEZ Dana Millena, BAILA PUICON Joaquin Nicolas, LEON CARRANZA Adriano Mathias, MENESES RAMIREZ Leah Kristell, SARAVIA VIVIANO Alexa Miley, FALERO COLAN Jhosepmir Paolo, GUZMAN TINEDO Fernando Noe

Y a nuestros docentes y auxiliares:

Enero	Miguel Paz Cuadros (2 de enero); Heidi Reyes Acuña (24 de enero); Karina Varas Pérez (27 de enero); Cristina Munaris Gutiérrez (30 de enero)
Febrero	Omar Bailón Quiroz (14 de febrero)

A TODOS ELLOS ¡FELIZ CUMPLEAÑOS !

KIM PEEK

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

Laurence Kim Peek (Salt Lake City, Utah, 11 de noviembre de 1951-Salt Lake City, Utah, 19 de diciembre de 2009), conocido simplemente como Kim Peek, fue un savant(*) estadounidense. Es considerado por expertos como el más prodigioso de todos los sabios, además de ser el más reconocido popularmente.

(*)Un savant, o persona con síndrome del sabio, es alguien con una condición mental significativa (autismo, lesiones cerebrales o trastornos del desarrollo) que posee habilidades extraordinarias, a menudo prodigiosas, en áreas específicas como memoria fotográfica, cálculo matemático, música o arte. Es un fenómeno poco común, frecuentemente asociado al autismo (aprox. 10% de los casos), caracterizado por "islas de genialidad" que contrastan con limitaciones funcionales básicas.

Kim Peek nació con macrocefalia, un daño permanente del cerebelo y con agenesia de cuerpo calloso (el manajo de nervios que conecta ambos hemisferios del cerebro).

A la edad de tres años, Kim preguntó a su madre cuál era el significado de la palabra "confidencial". Su madre, con el fin de estimular a Kim, le contestó que podía buscarlo en el diccionario. A partir de ahí aprendió a localizar las palabras en orden alfabético para posteriormente leer cada uno de los significados.

Fue incapaz de andar hasta que cumplió los 4 años de edad. Ya entonces vivía cautivado por los números y la aritmética, solía leer listines telefónicos y se entretenía sumando columnas enteras de números de teléfono, y lo mismo hacía con los dígitos de las matrículas de los coches.

Peek era capaz de recordar el 98 % de los 12.000 libros que había leído, siendo capaz de leer a la vez las dos páginas en ocho segundos (usando cada ojo para leer cada página), tardando apenas una hora en memorizar un libro. De este modo consiguió adquirir una enorme cantidad de conocimiento abarcando diversos ámbitos: desde la geografía hasta la literatura, pasando por música, historia y filosofía. Conocía de memoria todos los mapas de EE. UU., pudiendo responder exactamente cómo llegar de una ciudad a otra explicando detalladamente qué calles tomar. Su capacidad de almacenar información era virtualmente ilimitada, sin necesidad de llegar a entenderla.



A partir de 1969, Kim trabajó en un taller especial para adultos con discapacidad. Simplemente con su mente, sin calculadores ni ordenadores, era capaz de resolver toda la contabilidad de la empresa. No obstante, sus dificultades motoras y de coordinación fueron lastrando su vida. Su padre tenía que ayudarlo en tareas cotidianas como abrocharse los botones de la camisa, atarse los cordones de los zapatos... Y aunque tenía la capacidad de memorizar casi con absoluta precisión cualquier texto que leía, no podía interpretar o sacar conclusiones de sus lecturas.

Kim fue objeto de diversos estudios de la Sociedad Médica de Wisconsin. Por sí mismo apenas podía abrocharse la camisa y era una persona dependiente; no tuvo noción de los datos que almacenaba ni podía interpretar un poema o extraer una conclusión de un libro, incluso tras memorizarlo por completo. Además de todo esto, Kim carecía de aptitudes musicales debido a sus limitadas capacidades motrices, pero era capaz de escuchar cualquier canción y tocarla.

en un piano, y de reconocer el autor de miles de piezas musicales escuchando unos pocos segundos.

A diferencia de otros savants, Kim había mostrado una gran progresión social, relacionándose con gente desconocida por medio de sus demostraciones. Tenía un calendario exacto de 10 000 años en la cabeza con lo cual era fácil para él decirle a cualquier persona tras oír su fecha de nacimiento qué día de la semana nació y cuándo se jubilaría; igualmente respondía a cualquier cálculo matemático. Todo aquello despertaba la admiración de cuantos le escuchaban.



habilidades.

Peek fue entrevistado en televisión a raíz de la película Rain Man, cuyo guion fue escrito por Barry Morrow, quien tras conocerle personalmente escribió el guion dirigido por Barry Levinson.

El 19 de diciembre de 2009, Peek falleció debido a un ataque al corazón. En el momento de su muerte se encontraron unos escritos que aún no han sido revelados.

Sus capacidades eran tan absolutamente inverosímiles que hasta la NASA, así como múltiples universidades en EE.UU. estudiaron en profundidad de dónde provenían tamañas

LA HISTORIA DE KALEB Y KENETH

<https://www.infobae.com/americas/eeuu/2018/12/18/nino-de-12-anos-recaudo-fondos-para-poder-comprar-la-lapida-de-su-amigo/>

Kaleb y KJ (Keneth Jr.) se conocieron a los 5 años y desde entonces tuvieron una amistad muy estrecha. Su personalidad introvertida y su gusto por los videojuegos los unió rápidamente. Todo el tiempo querían estar juntos e insistían en pasar horas en la casa del otro.



Había cosas que tenían en común. Los dos tenían mejillas regordetas, eran muy callados la mayor parte del tiempo y ambos habían sido criados por madres solteras.

Cuando no estaban inmersos en juegos de video, a veces miraban una película. Pero, en otras ocasiones, salían a la intemperie y mataban las horas entre los edificios históricos de Greenfield Village, un pueblo antiguo de Michigan.

El único problema era la salud de KJ, quien desde pequeño fue muy enfermizo y a su corta edad ya había padecido dos trasplantes de médula ósea.

El niño tenía leucemia.

A pesar de ello, KJ no recurría al dramatismo o a la depresión. "Era feliz, aunque tenía que pasar por todas esas cosas" recalcó su amigo Kaleb Klakulak, en una entrevista con el diario The New York Times.

Pero la situación se tornó más complicada días después del cumpleaños de KJ, a principios del 2018, cuando tuvo que ser internado en el hospital, porque necesitaba un trasplante de corazón. Los años de quimioterapia habían desgastado su órgano vital.

En el hospital los médicos colocaron un tubo en la garganta del pequeño que no le permitía hablar.

Por primera vez KJ empezó a sentirse deprimido y afectado emocionalmente por su estado de salud.

Los doctores tuvieron que recurrir a Kaleb, quien no dudó en seguir visitando a su amigo, aunque fuera en condiciones difíciles y entre las paredes de un hospital.

El sabor amargo se fue diluyendo con el paso de los meses. Todos los martes Kaleb llevaba al sanatorio consolas de videojuegos y materiales para pintar. Los niños no tenían que hablar demasiado, pues según explicaron sus madres, siempre habían sido así entre ellos.

Mientras conseguían el corazón adecuado, los médicos colocaron en el pecho de KJ un dispositivo especial. Pero no funcionó como ellos esperaban.

KJ no podía hablar, pero sí era capaz de escribir en un pizarrón blanco las cosas que quería. Más de una vez su madre le preguntó si quería un corazón nuevo y el niño solía responder: "Sí, mamá".

Sin embargo, un día de abril la madre volvió a hacer la misma pregunta y en esa ocasión KJ se le quedó mirando fijamente, sin escribir ninguna respuesta.

El 1 de mayo cayó en martes. Kaleb se estaba preparando para ir a visitar a su amigo. Todo parecía estar dentro de lo normal, hasta que la madre recibió una llamada durante el trayecto hacia el hospital.

Era la mamá de KJ. Las cosas se habían complicado y lo mejor era desconectar el soporte que mantenía a su hijo con vida. Esa sería la última vez en la que se reunirían los amigos.

"¿Cómo se lo voy a decir a mi hijo?", pensó en ese momento la madre de Kaleb. "Fue un trayecto en auto extremadamente silencioso", recordó.

Ese día, Kaleb no dijo gran cosa en el hospital. Había muchas personas y sólo se limitó a tomar el brazo de su amigo, quien todavía yacía inconsciente.

Cuando KJ murió, su madre no tenía trabajo. Desde que habían internado a su hijo abandonó sus labores y no tenía dinero para pagar una lápida.

Kaleb escuchó cuando su madre habló de este tema con la mamá de KJ. "¿Cuánto cuesta una lápida?", preguntó.

A la madre de Kaleb se le ocurrió recaudar fondos a través de PayPal. Pero su hijo decidió no quedarse con los brazos cruzados y se puso a recolectar botellas en el vecindario y a barrer las entradas de sus vecinos.

La meta era juntar cerca de 250 dólares.

Gracias a una nota que publicó el medio estadounidense The Detroit News, la recolección de fondos se multiplicó y actualmente la página de donaciones ha recaudado más de 3.300 contribuciones.

Las expectativas fueron superadas y sólo las madres de los niños saben cuánto se logró recaudar al final, una cifra que muy probablemente superó por mucho los 250 dólares.

La mamá de KJ dijo que en su lápida pondría:

"KJ Gross
Amado hermano, hijo y amigo"

Kaleb, por su parte, ha decidido mantener ciertas reservas desde la muerte de su amigo. "No ha hecho otros amigos desde entonces", dijo su madre en una entrevista con CNN. "Creo que es algo difícil para él porque tiene miedo. No quiere perder a nadie más".



EL PRIMER VUELO EN AVION

El primer vuelo de un avión, propulsado y controlado, más pesado que el aire, fue realizado por los hermanos Wilbur y Orville Wright el 17 de diciembre de 1903 en Kitty Hawk, Carolina del Norte. Orville Wright pilotó el "Flyer" durante 12 segundos, recorriendo unos 36 metros (120 pies) a baja altura.

El Wright Flyer era un biplano motorizado, con un motor de aluminio construido por ellos mismos.



A las 10:35 a.m., Orville Wright logró el primer vuelo sostenido, controlado y motorizado, durando 12 segundos y cubriendo 120 pies (aprox. 36.5 metros).

Esa misma mañana realizaron cuatro vuelos, siendo el más largo el de Wilbur, que duró 59 segundos y recorrió 852 pies (260 metros)

Aunque otros pioneros realizaron intentos previos o diferentes tipos de vuelos, el vuelo de los

hermanos Wright es reconocido por la NASA y la historia aeronáutica como el primer vuelo motorizado exitoso de una aeronave más pesada que el aire.

MEDALLAS OLIMPICAS NO DEPORTIVAS

Las primeras medallas olímpicas en disciplinas no deportivas (artísticas), se entregaron oficialmente en Estocolmo 1912, instauradas por Pierre de Coubertin, para premiar arquitectura, literatura, música, pintura y escultura, inspiradas en el deporte. Estas competiciones artísticas se mantuvieron hasta 1948, siendo el poema "Oda al deporte" de Coubertin uno de los primeros premiados.

Las disciplinas no deportivas originales fueron Arquitectura, literatura, música, pintura y escultura.

El propio Pierre de Coubertin ganó medalla de oro en 1912, bajo pseudónimo por su "Oda al deporte".

Los jueces valoraban obras que reflejaran la elegancia y el espíritu deportivo, como cuadros de deportes ecuestres (Artur Kampf, 1928) o diseños de complejos olímpicos (Franz Kachler, 1936).

Después de Londres 1948, estas competiciones fueron reemplazadas por exposiciones culturales, ya que se consideró que los artistas eran profesionales y no aficionados.

HIMNO NACIONAL DE ESPAÑA NO TIENE LETRA

El himno nacional de España, conocido como la "Marcha Real", es uno de los pocos himnos nacionales en el mundo que no tiene letra oficial. Las razones para esta peculiaridad son múltiples y están profundamente enraizadas en la historia y la cultura del país.

La Marcha Real tiene su origen en una marcha militar. Como se trataba de una pieza instrumental utilizada en contextos ceremoniales y militares, no se consideró necesario añadirle una letra.

Otras de las razones son la diversidad cultural y lingüística, España es un país con una gran diversidad cultural y lingüística, incluyendo lenguas cooficiales como el catalán/valenciano, el gallego y el euskera. Mantener un himno instrumental puede ser una forma de evitar conflictos y asegurar que todos los ciudadanos se sientan representados.

A lo largo de los años, ha habido varios intentos de dotar al himno de una letra. Durante la dictadura, por ejemplo, se utilizaron letras no oficiales. En épocas recientes, ha habido concursos y propuestas para crear una letra oficial, pero ninguna ha logrado un consenso

suficiente. Las letras propuestas a menudo han sido rechazadas debido a diferencias políticas y sociales.

GORRO DE COCINERO

El gorro de cocinero, conocido como toque blanche, simboliza jerarquía, higiene y experiencia, con una altura que indica autoridad y, tradicionalmente, 100 pliegues que representan las formas de cocinar un huevo. Inventado por Antoine Carême en el siglo XIX, su diseño alto permite la circulación de aire para mantener la frescura.



Creado por Antoine-Marie Carême, el gorro alto indicaba mayor experiencia y rango. Se dice que los 100 pliegues representan el dominio de 100 formas de preparar un huevo, simbolizando técnica y maestría.

Evita que el cabello caiga en los alimentos y absorbe el sudor.

Su altura ayuda a mantener la cabeza fresca en ambientes calurosos.

Tipos de Gorros:

Toque Blanche (Clásico): Alto y plisado, usado por chefs principales.

Gorro Champiñón/Francés: Clásico, recoge todo el cabello.

Bandana/Militar: Estilo moderno y relajado, ideal para cocinas rápidas.

Materiales y Diseño: Generalmente blanco para representar limpieza, confeccionado en algodón, ajustable (con velcro o elásticos).

ZAPOTE NEGRO

Fruta que sabe a 'pudding' de chocolate y natillas dulces.

El zapote negro, que a simple vista puede desconcertar por el color de su pulpa, es en realidad un fruto dulce y de textura cremosa, con una consistencia parecida a la del mousse de chocolate. Su sabor nos hace acordar al caramelo y sin dudas, se trata de un alimento con muchos beneficios nutritivos y propiedades medicinales.

Su composición nutrimental incluye una gran cantidad de carbohidratos y de vitaminas A y C. Estas vitaminas son muy útiles para fortalecer tu piel y la visión, además de ayudar a prevenir resfriados.

Esta deliciosa fruta es utilizada en la medicina popular y tradicional como un laxante suave y un gran hipoglucemiante. Sus cualidades antibióticas y sus propiedades para calmar el dolor de garganta y el insomnio son demandadas en la cultura popular mexicana, además de ser un buen diurético.



KETCHUP MEDICINAL

En la década de 1830, el ketchup se comercializó en Estados Unidos como medicina para tratar la diarrea, indigestión, ictericia y reumatismo. El Dr. John Cook Bennett popularizó en 1834, unas píldoras de extracto de tomate, creyendo que el tomate tenía propiedades curativas, aunque esta afirmación era falsa. Posteriormente, a finales del siglo XIX, se consolidó solo como condimento.

El Dr. John Cook Bennett de Ohio afirmaba que el tomate podía curar dolencias estomacales graves, vendiéndolo como "píldoras de ketchup".

En esa época, muchos estadounidenses creían que los tomates eran venenosos, por lo que convertirlos en una salsa concentrada y medicinal fue una forma de comercializarlos.

Visión general creada por IA <https://www.facebook.com/MEMORIASDELIMA/posts/memorias-de-limaconociendo-mi-ciudad-del-barrio-de-malambo-en-la-%C3%A9poca-virreinal-ha/1156856176454146/>
<https://sudaca.pe/noticia/opinion/alonso-rabi-gloria-y-arte-de-malambo/>

Malambo es un histórico barrio afroperuano ubicado en el distrito del Rímac, Lima, crucial para la cultura afrodescendiente y la música criolla durante la colonia. Conocido por sus callejones y tradiciones, fue el origen de la marinera limeña y se asocia popularmente con la cuadra 3 de la actual Avenida Francisco Pizarro.

En la época virreinal había un barrio para "indios": El Cercado de Santiago Apóstol. Una comunidad afro vivía en el barrio de Malambo (actuales cuadras 4° y 5° de la Av. Francisco Pizarro, en el Rímac). Tuvieron que inventar sus instrumentos musicales, básicamente de percusión, añorando sus remotos, tradicionales y lejanos ritmos africanos, y es así como surgen: La "quijada de burro", el tamborete, la caja, el cajón y el huero, que son reconocidos parte del folclor afroperuano y también inventaron sus ritmos: El Landó, el Alcatraz, el Panalivio, el "Son de los Diablos", pero sobre todo, la Zamacueca (Zamba Culeca o Mozamala), ritmo que fue la reina de las fiestas de Amancaes (por trescientos años). Dio origen a la cueca chilena, la cueca boliviana, la zamba argentina y el maicito ecuatoriano. También dio origen a la zamacueca de salón, que con ligeras modificaciones es hoy la danza nacional "Marinera".



Esta avenida fue conocida por muchos años -y aun recientemente, algunos antiguos la conocen por tal nombre- como Malambo. ¿La razón?. Pues simplemente, porque a raíz de su apertura se plantaron a ambos lados de ella unos árboles de origen africano llamados malambos. Por este motivo, esta calle o avenida se llamó Malambo. En sus inicios esta calle estaba habitada en sus modestas y rústicas viviendas por negros, indios,

mulatos y unos pocos españoles. Varios indios eran propietarios de inmuebles, como Juan Huamán, llamado "el Rico", y Domingo Martín, Mayoral de la parroquia de San Lázaro y de la Cofradía de Nuestra Señora del Rosario. Terminaba esta calle hacia el lado izquierdo en una antigua capilla denominada de San Juan de Letrán. Esta calle era camino para los valles del norte y se fue ampliando y ensanchando a medida que continuaron sus edificaciones. En general se le llamó a toda ella Malambo. Hacia sus límites finales existían varias huertas que a su vez se fueron urbanizando. Hacia el final de Malambo los religiosos agustinos fundaron en 1619 un conventillo y una capilla que llamaron de Nuestra Señora de Guía. En esta calle también existió un molino público, llamado de "Serdio", uno de los ocho que contaba la ciudad. Años después, la cuadra siete del Jr. Moquegua, también tomó el nombre de los árboles malambos, pero para diferenciarla de la anterior, se la denominó "Malambito". Tanto Malambo como Malambito han sido calles que han conservado la tradición limeña.

Esa zona de Lima, durante la colonia, fue lugar designado para establecer un leprosorio y, al mismo tiempo, era el lugar al que se acudía para negociar la compra y venta de esclavos.



Sobre este lugar –lo recuerda Luis Rocca Torres en Malambo: Historia y artes del primer barrio afroperuano de Lima (2024)– pesó un estigma: la enfermedad, pues allí no solo iban a parar los infectados con el mal de Hansen (lepra), sino también todo tipo de personas con defectos y malformaciones físicas.



Pese a ello, Malambo fue un lugar de singular magnetismo, un lugar de creación musical y gastronómica, un espacio de socialización que, bajo diversos motivos, reunió a ciudadanos provenientes de distintos barrios de la ciudad, así como a migrantes de diversa laya: andinos, asiáticos y europeos. El lugar hizo fama por sus fogones, de donde salían a diario joyas para el paladar más exigente; también por su música.

Incluso el bajo mundo, tuvo ocasión de construir sus propias leyendas en el lugar. En Malambo se enfrentaron a duelo a cuchillo Emilio Willmann “Carita” y Cirpiano Moreno “Tirifilo”, dos de nuestros más célebres orilleros, pelea que formó parte de la mitología limeña por varias generaciones y que fuera cantada en el vals anónimo “Sangre criolla” y luego relatada por Ciro Alegría en ese magnífico relato que es “Duelo de caballeros”.

Esta calle era camino para los valles del norte y se fue ampliando y ensanchando a medida que continuaron sus edificaciones. En general se le llamó a toda ella Malambo. Hacia sus límites finales habían varias huertas que a su vez se fueron urbanizando.

Esta calle fue cuna, cultura y tradición de lo español, lo afro, lo mestizo, lo italiano, lo chino, lo japonés, lo indígena.

Como sabemos, la puerta de ingreso a gran parte de la historia de Lima antigua es la Avenida Francisco Pizarro. Una de sus cuadras es el barrio que queremos conocer. Veamos la distribución de las cuadras.

Cuadra 1.- Acequia alta de Abajo el Puente.

Cuadra 2.- Prevoste.

Cuadra 3.- San Francisco de Paula el Nuevo.

Cuadra 4.- Malambo.

Cuadra 5.- San Francisco de Paula el Viejo.

Cuadra 6 y 7.- Bao.

Cuadras 8, 9, 10 y 11.- Guía.

Con el pasar de los años, el barrio se extendió a las cuadras 5,6,7. “Malambo” es un espacio con historia, tradición viva del “amor fino” y testigo fiel de una época que los bajopontinos recuerdan.

Malambo se caracterizaba por combinar un profundo sentido religioso expresado en sus innumerables cofradías, como por las fiestas y el ambiente festivo de sus jaranas. Fiesta y religión siempre han ido de la mano en los barrios pobres de Lima.

La mayor parte de los callejones de Malambo tenían su propio santo patrón y una fiesta anual que los identificaba, como la Virgen de Fátima, Santo Domingo, la Cruz, San José, Santa Rosa, Santa Eufemia, Corazón de Jesús, la Virgen del Carmen, San Antonio, etc.

Los habitantes de Malambo, también conocidos como los malambinos, eran maestros en el baile, la música, y la cocina. Como vivían en reducidos callejones se acostumbraba a tomar



las calles, la plazuela de San Lázaro u otros espacios públicos para convertirlos en lugar de representaciones festivas donde el humor, la sátira, y la risa siempre estaban presentes.

La cercanía de Malambo con la Pampa de Amancaes, escenario todos los 24 de junio de las famosas fiestas de San Juan, y a la cual asistían personas de todo Lima, ayudó a consolidar el prestigio festivo de los malambinos.

En las chinganas de Malambo se comían frituras, muchas de ellas preparadas con vísceras, chanfainita y dulces como el frijol colao o el posteriormente famoso turrón de Doña Pepa.

PERSONAJES CELEBRES DE MALAMBO

Como se muestra líneas arriba, Malambo en el Rímac es cuna de *“creación musical y gastronómica”*

Podemos resaltar a los siguientes cultores de la música y que nacieron o vivieron en Malambo:

HERMANOS ASCUEZ

Visión general creada por IA



Augusto (1892-1985) y Elías (1895-?) Áscuez Villanueva fueron figuras fundamentales de la música criolla peruana, nacidos en el barrio de Malambo, Rímac. Conocidos como "Los Señores de la Jarana", preservaron la marinera limeña y el canto de jarana tradicional, grabando discos icónicos en 1928.

- Augusto Áscuez Villanueva (1892-1985)
Nacimiento: 7 de octubre de 1892, en Malambo (Rímac). Su nacimiento se celebra como el Día

Nacional de la Marinera.

Apodo: "El Señor de la Jarana".

Trayectoria: Fue considerado una "reliquia del criollismo" y guardián de la auténtica jarana limeña. Trabajó como albañil gran parte de su vida.

Fallecimiento: 17 de agosto de 1985, a los 95 años.

- Elías Áscuez Villanueva (1895-?)

Nacimiento: 20 de junio de 1895, en el Rímac.

Trayectoria: Hermano menor de Augusto, fue un destacado cantante y segunda guitarra, famoso por sus interpretaciones en la fiesta de Amancaes.

Legado: Grabó junto a su hermano y Alejandro Sáez en 1928 para la disquera Victor.

Ambos hermanos son pilares de la cultura popular limeña, transmitiendo la tradición musical antigua a nuevas generaciones.

BARTOLA SANCHO DÁVILA

Fue una cantante, bailarina e instrumentista afroperuana reconocida por su labor impulsando la marinera como símbolo distintivo de Lima. Su legado cultural perdura en el Rímac, donde una calle lleva su nombre como tributo a su contribución.

Bartola Sancho Dávila Franco nació el 24 de agosto de 1882 en el barrio de Malambo, en el actual distrito del Rímac, de la ciudad de Lima. Sus padres fueron los músicos Eulália Franco y Cenón Sancho Dávila, y tuvo seis hermanos. Su crecimiento en Malambo fue oportuno, pues era un bastión cultural donde vivió rodeada de músicos,



bailarines y compositores afroperuanos; ese entorno le permitió aprender diversas artes y a tocar instrumentos como el cajón. Además, su familia fue una de las más destacadas en la escena artística musical limeña entre los que resaltan también Braulio, Mateo, Martina, Peta e Isabel Sancho Dávila.

Respecto a su vida familiar, se casó con Gregorio Falcón (Goyo) en 1925, con quien tuvo una hija llamada Herminia. Vivió con su familia en condiciones humildes. En 1940 murió su hija y, unos años después, falleció su marido. Ya anciana y con pérdida de memoria, el alcalde de Lima, Luis Bedoya Reyes, la ingresó en un hospicio. Sancho Dávila Franco falleció el 3 de junio de 1967, fue enterrada en el Cementerio de El Ángel.

ALEJANDRA AMBUKKA

<https://www.facebook.com/groups/3335579966470638/posts/5525837417444871/>



Alejandra Susana Ambukka Tafur, es una reconocida cultora y maestra de danza afroperuanas.

Nacida en el barrio de Malambo, el 20 de setiembre de 1949. Hija de Alejandro Ambukka Mora y Julia Tafur Porras, descendiente de emigrantes árabes.

Casi toda su familia nació en el distrito del Rimac, es la mayor de 3 hermanos Julio Cesar, Luis Ricardo y Marco Antonio, familia de artistas (músicos, cantantes y compositores, formando grupos musicales)

Aprendió la marinera de las mejores maestras, su abuela María Mora Vasquez y la legendaria Bartola Sancho Dávila. Baila la marinera limeña como se debe, desde los 5 años y profesionalmente desde

los 10 años, marinera limeña, norteñas, tondero, afro y música internacional.

Fue elegida "Reina del Ritmo" en el III Festival de Arte Negro de Cañete de 1973, convirtiéndose en una de las bailarinas afroperuanas más importantes del momento.

Luego del festival, Alejandra se convierte en la bailarina de festejo más solicitada del medio. Reconocida por resolución de la Municipalidad del Rimac como Sucesora de la Reina de la Marinera Bartola Sancho Dávila.

La Maestra Alejandra Ambukka sigue formando bailarinas como Embajadora del Arte y la Cultura del distrito del Rimac.

TERESA PALOMINO

https://www.facebook.com/makungu/photos/teresa-palomino-orme%C3%B1o-nacida-en-el-barrio-bajopontino-de-la-vieja-lima-desde-mu/742465229180966/?locale=es_LA

Teresa Palomino Ormeño, nacida en el barrio bajopontino de la vieja Lima. Desde muy joven integra el Ballet de Teatro y Danzas Negras del Perú (1968) dirigido por Nicomedes Santa Cruz y Victoria Santa Cruz, compartiendo escena con figuras de la talla de Ronaldo Campos, Lucila Campos, Alberlardo Vasquez, Vicente Vasquez entre otros. Una de sus actuaciones más recordadas es la realizada en el rol de "Misia Brígida", en la obra "El Callejón" dirigida por Victoria Santa Cruz.



Formó el grupo de danzas llamado "Unión Santa Cruz", representando al Perú en eventos internacionales de folklore en México, Colombia, Chile, Ecuador y Bolivia. Desde el año 1974,

se le encargó la coordinación general del Festival de Arte Negro de Cañete, festival con más de 15 años de edición ininterrumpida bajo su dirección.

En los últimos años, se ha desempeñado como directora del Ballet Folklórico de la Municipalidad de Lima, formando nuevos valores en las danzas de las tres regiones del país e impulsando la Navidad Negra, mediante la puesta en escena del Atajo de Negritos en Lima. Así mismo, cumple una tenaz labor en la preservación y difusión de la Marinera Limeña, mediante uno de los concursos de Marinera Limeña más prestigiados de la Ciudad.

En mérito a su destacada trayectoria artística, Makungu para el Desarrollo otorga el Premio Especial a la trayectoria a Teresa Palomino.

LUCHA REYES

Visión general creada por IA

No nació precisamente en Malambo, pero si muy cerca. Nació en la calle Aromito (hoy jirón Sechura).



Lucha Reyes (1936-1973), conocida como "La Morena de Oro del Perú", fue una icónica cantante afroperuana que revolucionó la música criolla con su voz potente y estilo único.

A pesar de una infancia marcada por la pobreza y la tragedia, triunfó en los años 70 con éxitos como "Regresa" y "Mi última canción", falleciendo prematuramente a los 37 años el Día de la Canción Criolla.

Lucila Justina Sarcines Reyes nació el 19 de julio de 1936 en el distrito del Rímac, Lima. Creció en un entorno de extrema pobreza, siendo una de 16 hermanos.

Perdió a su padre a los seis años, vivió maltratos por parte de su padrastro y un incendio destruyó su hogar.

Para ayudar a su familia, trabajó desde niña vendiendo periódicos, lavando ropa y lavando platos en peñas criollas, donde comenzó a cantar.

Su talento fue descubierto en los años 50 en el programa radial "El Sentir de los Barrios". En 1970 lanzó su primer álbum titulado La morena de oro del Perú, ganando inmensa popularidad.

Popularizó vales criollos con gran sentimiento, entre ellos "Regresa" (Augusto Polo Campos), "Tu voz", "Jamás impedirán" y "Mi última canción", convirtiéndose en un ícono de la identidad criolla.

Lucha Reyes sufría de diabetes e hipertensión. Falleció el 31 de octubre de 1973 a los 37 años de un infarto, un día simbólico que refuerza su legado en el Día de la Canción Criolla. Impacto: Se le conoce como "La Reina de la Popularidad".

A su entierro asistieron alrededor de 30 mil personas, demostrando el gran cariño del público peruano.

Lucha Reyes es considerada una de las voces más influyentes en la historia de la música peruana.

RESUMEN DE DUELO DE CABALLEROS
(CIRO ALEGRÍA)

<http://ciraalegriaupnorte.blogspot.com/2009/11/pequeno-resumen-y-comentario-de-duelo.html>

— Tirifilo era un hombre que tenía como oficio ser ladrón y de beneficio manejar la chaveta, donde los más valientes y diestros chaveteros le huían. En ese entonces Carita tenía unos 21 años y tenía fama de buen luchador, habiendo derrotado a sus oponentes y algunos aseguraban que podía derrotar a Tirifilo. Cuando conoció a Tirifilo este quiso enseñarle su oficio, pero la madre de Carita se oponía a que su hijo sea un vulgar ladrón.

Un día Tirifilo va en busca de Carita, pero encuentra a su madre, entonces la señora niega a su hijo, causado la rabia en Tirifilo, entonces la insulta diciéndole:

— ¡Vieja!... ¡Quieres tener al hijo metido entre las polleras!... ¡Déjalo que salga y se haga hombre!

— ¡Lo vas a hacer un flojo, un cobarde, si es que ya no lo es!... ¡Sácatelo de entre las polleras, vieja!... ¡Que salga ese cobarde!... Pero Carita no salió.

Momentos más tarde cuando Tirifilo se había ido, sale Carita y encuentra a su madre llorando causándole rabia ver llorar a su madre a causa de los insultos de Tirifilo.

Entonces, Carita va en busca de Tirifilo acompañado de el Mono y otro más (los llevo a que sean testigos del acontecimiento), encontrándolo en su casa donde lo reta a pelear en la noche, cuando salga la luna, en el Jato del Tajamar. La noticia del duelo empezó a correr de calle en calle, de casa en casa, de callejón en callejón.

Llegó la noche a Malambo, Carita y sus acompañantes se le juntaron en un lugar y fueron los primeros en llegar al Jato de Tajamar. Cuando el reloj de la catedral marcó las tres y media, comenzó a salir la luna. Esperaron un rato más y empezó la lucha.

Eran muy pocos los que pensaban que sería Carita quien perdería el duelo. Pero todos admiraban, por atreverse a hacer lo que nadie. El negro Tirifilo, un as con la chaveta, aventajado por su estatura y largo de brazos. Además, doblaba en edad a Carita. A Carita no parecía quedarle otra cosa que morir, salvo que Tirifilo, después de cortarlo a su gusto le perdonaría la vida y en realidad, es lo que pensaba hacer Tirifilo.

la lucha es iniciada por Tirifilo, pero sus ataques no tenían resultado; en una de esas, Carita atacó logrando cortarle el brazo izquierdo, cerca del hombro. La primera sangre, sangre de Tirifilo, comenzó a chorrear. La gente, miraban la sangre con sorpresa.

Tirifilo entre tanto logro cortar a Carita en la boca. Entonces la multitud empezó a gritar:- ¡Ríndete Carita! ¡Te va a matar!, pero Carita empezó a saborear su sangre y esto lo enfureció más, en ese momento Tirifilo aprovechó y logro cortarle el hombro.

Pero Carita era una persona que analizaba los movimientos de su oponente, para que su ataque sea efectivo. En eso se dio cuenta que si seguía cortándolo, Tirifilo se desangraría y sería más fácil ganar el duelo. Tirifilo sentía rabia no poder derrotar a su rival que era novato y esto afectaría su reputación de chavetero y resultaba que tampoco podía matarlo.

Comenzaba a aclarar el día y Carita, dice que pudo ver que en los ojos de Tirifilo estaba grabada la muerte, a fuego de odio y orgullo. Carita saltó de un lado a otro, hizo a un lado el arma de Tirifilo y le clavó la chaveta en el pecho, logrando matar a Tirifilo.

Entonces cuando la Corte de Justicia analizó el caso, los magistrados consideraron que fue una cuestión de honor y es donde le dan el nombre de: "Duelo de Caballeros"; luego sentenciaron a Carita a tres años de prisión.

Ciro Alegría Bazán (1909-1967) escritor, periodista y político peruano, representante de la narrativa indigenista. Autor de obras cumbres como El mundo es ancho y ajeno (1941), La serpiente de oro (1935) y Los perros hambrientos (1939), enfocadas en la lucha y cosmovisión andina

LAS RESPUESTAS EN EL PRÓXIMO NÚMERO

- a. ¿Cuántos ladrillos se necesitan para finalizar la construcción de un edificio hecho de ladrillos?
- b. Estás en un laberinto completamente a oscuras y tienes una vela, una antorcha, un puñado de paja y un solo fósforo. ¿Qué enciendes primero?
- c. ¿Cómo puedes usar tres números iguales en una suma de tal manera que el resultado sea 60? El número a usar no es 20.
- d. El señor y la señora García–Palomeque tienen seis hijas y cada hija tiene un hermano. ¿Cuántas personas hay en la familia García–Palomeque?
- e. ¿Cuál es el siguiente número de esta serie: 3.829, 9.382, 2.938...
- f. ¿Cuál es el número de cuatro dígitos (todos diferentes) en el que el primer dígito es un cuarto del último dígito, el segundo dígito es 6 veces el primer dígito y el tercer dígito es el segundo dígito más 3?
- g. Cuando mi padre, tenía 31 años yo tenía 8. Ahora tiene el doble de años que yo. ¿Qué edad tengo?
- h. Tengo cuatro veces la edad de mi hija, María. Dentro de 20 años tendré el doble de años que ella. ¿Qué edad tenemos ahora?
- i. ¿Cómo puedes usar 8 veces 8 en una suma de tal manera que el resultado final sea 1000?
- j. Tienes un cajón con 10 calcetines negros y 10 blancos. Cierras los ojos y sacas tres calcetines. ¿Tienes un par de calcetines iguales?
A. Sí. B. No. C. No se puede determinar.
- k. En el Tour de Francia, ¿cuál es la posición de un corredor después de pasar al segundo clasificado?
- l. En un puesto de frutas el valor de una pera es 20 céntimos, el de una banana es 60 céntimos y el de una ciruela es 80 céntimos. El vendedor va a vender manzanas y decide poner como valor 60 céntimos. ¿Qué cálculo hizo para poner ese precio?
- m. Antes de que se descubriera el monte Everest, ¿cuál era la montaña más alta del mundo?
- n. Hay dos patos delante de un pato, dos patos detrás de un pato y un pato en el centro. ¿Cuántos patos hay?
- o. Un granjero quiere cruzar un río y llevarse un lobo, una cabra y una col. Tiene una barca, pero en ella sólo caben él y uno sólo más. Si el lobo y la cabra están solos en una orilla, el lobo se comerá a la cabra. Si la cabra y la col están solas en la orilla, la cabra se comerá la col. ¿Cómo puede el granjero llevar el lobo, la cabra y la col al otro lado del río sin que se coman nada?
- p. Nico dice de su hermano menor: “Hace dos años, yo tenía tres veces tu edad. Dentro de tres años tendré el doble de tu edad”. ¿Qué edad tienen cada uno ahora?
- q. Este banco está ocupado por un padre y un hijo. El padre se llama Juan y el hijo ya te lo he dicho.
- r. Tengo ciudades, pero no calles, tengo bosque pero no árboles, tengo ríos pero no agua.
- s. Tienes una caja con 3 interruptores en la posición "apagado". Cada interruptor controla una bombilla en otra habitación. No puedes ver las bombillas desde donde estás. Solo puedes ir una vez a la otra habitación. ¿Cómo puedes determinar qué interruptor controla cada bombilla?

LONCHERAS SALUDABLES

<https://www.unicef.org/peru/media/15296/file/Sanita,%20la%20lonchera%20saludable.pdf>

La lonchera escolar es muy importante y necesaria para al niño en la etapa preescolar y escolar, ya que permite complementar sus necesidades nutricionales durante el día, favoreciendo al crecimiento y el desarrollo cerebral del niño. El objetivo de la lonchera escolar es que aporte la energía que diariamente es gastada durante sus actividades físicas. Esa pérdida de energía debe ser recuperada con la alimentación.

Las loncheras saludables son fundamentales porque proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para el óptimo rendimiento físico y mental de los niños durante el horario escolar.

Ayudan a mantener la concentración, fomentan un crecimiento saludable, previenen la obesidad y enfermedades crónicas, y establecen hábitos alimenticios positivos a largo plazo.

Una lonchera escolar debe:



- Proporcionar los nutrientes necesarios para que los niños se mantengan activos y concentrados en sus actividades académicas, evitando la fatiga.
- Aportar proteínas, vitaminas y minerales esenciales para el crecimiento, fortaleciendo el sistema inmunológico y previniendo la anemia.
- Evitar el consumo de exceso de azúcares y grasas saturadas presentes en los productos ultraprocesados, reduciendo el riesgo de obesidad infantil, diabetes y presión alta.
- Ayudar a los niños a familiarizarse con alimentos naturales y variados, lo que influye en sus decisiones alimentarias futuras

¿Qué debe contener una lonchera saludable?

- **Alimentos Energéticos:** Son los alimentos ricos en carbohidratos y grasas. que proveen la energía necesaria para que estén activos durante el día. En este grupo se encuentran granos, harinas y los tubérculos (patatas, remolacha, yuca).



Se encargan de dar las proteínas necesarias para la formación y crecimiento del organismo. Los podemos encontrar en los alimentos de origen animal como el queso, huevo, pollo, yogurt, carne y leche.

- **Alimentos Reguladores:** Aportan principalmente, vitaminas, minerales y fibra. A ellos los podemos encontrar en las frutas, y verduras como: manzana, pera, durazno, uva, mandarina, pepino, lechuga, tomate, etc.

- **Hidratación:** El agua natural es la mejor opción para evitar la deshidratación. Es necesario incluirla siempre

para evitar la deshidratación de los menores.

Pero sobre todo:

LA LONCHERA NO REEMPLAZA EL DESAYUNO, ES UN COMPLEMENTO NUTRICIONAL.

La UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia originalmente United Nations International Children's Emergency Fund), publicó un documento sobre la importancia de la preparación adecuada de las loncheras escolares.

¡CONOCE A
SANITA!
LA LONCHERA SALUDABLE!



unicef 

para cada infancia

unicef 

para cada infancia

SANITA



Los días de escuela son un desafío físico y mental para las niñas, niños y adolescentes.

Por eso debemos procurar una **adecuada alimentación** en casa y, especialmente, durante el recreo o los descansos entre clases.

¡Aprender a preparar una **lonchera saludable** es indispensable en la vida escolar!

¡ATENCIÓN A TU NUTRICIÓN!

El **sobrepeso y la obesidad** se han convertido en un grave problema de salud pública. Incrementa el riesgo de enfermedades coronarias, de presión arterial y diabetes, entre otras y afecta el desarrollo y la autoestima de la niñez y la adolescencia.

Se estima que **para el 2030**, más de un millón de niñas, niños y adolescentes entre los **5 y 19 años** sufrirán de obesidad.

Es vital **promover los beneficios** de una buena nutrición, de la actividad física y un sueño reparador para favorecer un buen rendimiento escolar.



¡PREPAREMOS JUNTOS LA LONCHERA!



La variedad de productos que hay en el Perú es una ventaja para lograr una buena alimentación. Las niñas, niños y adolescentes pueden preparar, junto a sus padres, **variadas, apetitosas y nutritivas opciones** y recuperar la energía necesaria para **hacer deporte, jugar y mejorar su rendimiento** en la escuela.

¡Incentiva a tus hijas e hijos a participar en la preparación de **sus propias loncheras!** Es una buena oportunidad para que aprendan a tomar decisiones y ayudarlos a comprender la importancia de la alimentación y de una lonchera saludable.



Cada semana pueden hacer la lista de ingredientes para cada **lonchera saludable** y prepararlos juntos la noche previa a clases o muy temprano por la mañana antes de ir al colegio.

Es importante que compruebes si los alimentos elegidos tienen **buena aceptación y han sido consumidos** por tu hijo o hija, así pueden ir cambiando sus opciones pero siempre considerando la mejor y más natural alimentación.

¿QUÉ DEBE CONTENER SANITA, LA LONCHERA SALUDABLE?



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Huevo, pescado, pollo, hígado y otros.



CEREALES, MENESTRAS O TUBÉRCULOS

Chede, papa, yuca, quinua, trigo, camote, pan integral, menestras.



VEGETALES

Frutas y verduras nunca deben faltar.



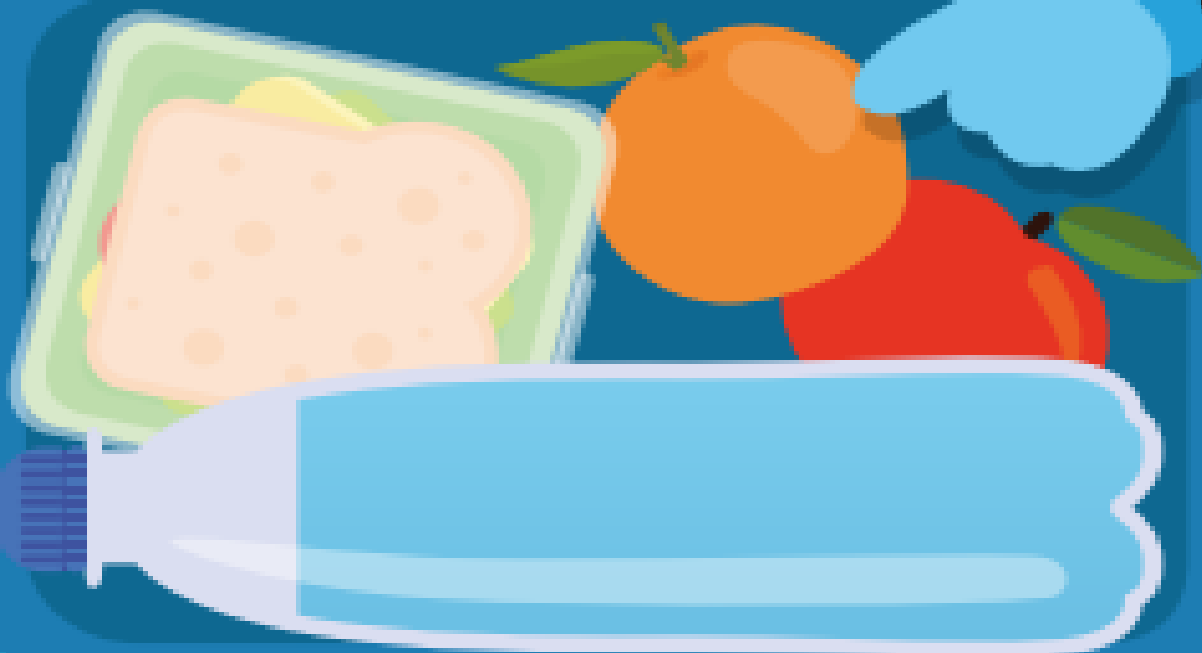
GRASAS SALUDABLES

Palta, frutos secos (pecanas, almendras, nueces, etc.).

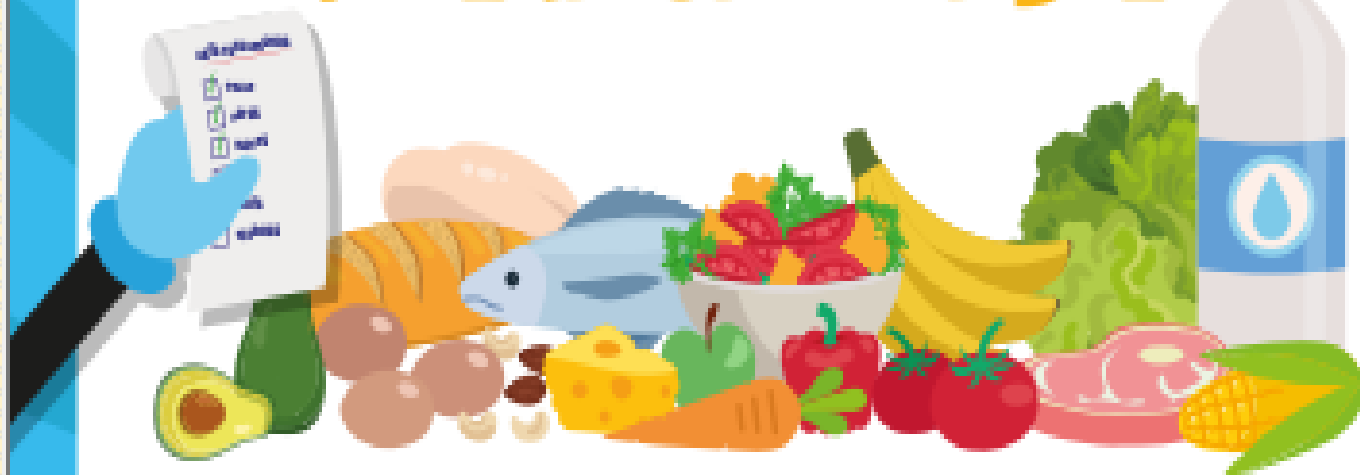


LÍQUIDOS

Agua o refrescos naturales sin edulcorantes ni azúcar.



CONSIDERACIONES AL PREPARAR UNA LONCHERA SALUDABLE:



Ante de decidir, junto a tu hijo o hija, lo que incluirán en sus loncheras saludables, deben tener en cuenta **las siguientes recomendaciones:**

- Incluir agua, refrescos o mates naturales con muy poca cantidad de azúcar o, idealmente, **sin ningún tipo de edulcorante.**
- **Prefieran siempre alimentos naturales,** obtenidos directamente de animales y plantas, **sin aditivos, saborizantes artificiales ni otras sustancias dañinas.**
- **Evitar los alimentos ultraprocesados o con octógonos** por su alto contenido de azúcar, sal o grasas saturadas que afectan la salud.

¡ATENCIÓN A LOS OCTÓGONOS!



COMBINACIONES DE LONCHERA SALUDABLE

No olvides que la cantidad de los alimentos debe estar en función a la edad del niño, niña o adolescente, a sus horarios y a las actividades que realiza.

Inicial

COMPONENTE SÓLIDO	FRUTA O VERDURA (1 FRUTA)	BEBIDA
Pan con pollo (3 cda) y verdura	Mandarina pequeña	Chicha morada
Yogurt natural con fruta (1/2 vaso)	Plátano de seda mediano	Refresco de cebada
Papa (1/2 unidad mediana) con queso fresco	Zanahoria cruda en palitos o choco desgranado	Refresco de carambola
Papa (1/2 unidad mediana) con huevo de codomo (4 uni.)	Manzana mediana	Jugo de naranja

Primaria

COMPONENTE SÓLIDO	FRUTA O VERDURA (1 FRUTA)	BEBIDA
Pan con sangrecita (1 cda) el jugo	Mandarina pequeña	Limonada
Papa (1/2 unidad mediana) con huevo de gallina (1 uni.)	Durazno pequeño	Refresco de cebada
Pan con pejamay frito (1 uni.)	Zanahoria cruda en palitos o choco desgranado	Jugo de naranja
Choco (1/2 desgranado) con queso fresco (1 tajada)	Manzana mediana	Refresco de manzana

Secundaria

COMPONENTE SÓLIDO	FRUTA O VERDURA (1 FRUTA)	BEBIDA
Causa de atún	Mandarina mediana	Limonada
Papa (1/2 unidad mediana) con huevo de gallina (1 uni.)	Durazno mediano	Chicha morada
Pan de pollo (4 cda) y espinaca	Manzana mediana	Refresco de cocona
Ensalada de frutas con yogurt descremado (1/2 taza)	Zanahoria cruda en palitos o choco desgranado	Refresco de cebada

UNICEF trabaja para que cada niña, niño y adolescente tenga igualdad de oportunidades de ejercer plenamente sus derechos.

 UNICEF Perú

 @UNICEFperu

 @UNICEFPeru

 UNICEF Perú

 UNICEF Perú

 @unicefperu

 @unicefperu

 www.unicef.org/peru

 lima@unicef.org

©Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – UNICEF
Parque Melitón Porras 350, Miraflores.

unicef 
para cada infancia

La Voz
del Espinosino
AÑO 3 / N° 1 MARZO 2026

Contenido

E EDITORIAL	3
A ÑO ESCOLAR 2026	4
B IENVENIDOS	5
N UESTROS VALORES / AUTODOMINIO	6
AUTODOMINIO	6
CARACTERÍSTICAS	6
COMO ENSEÑAR EL AUTODOMINIO EN LOS HIJOS	7
ESTRATEGIAS DE AUTODOMINIO	8
C UENTOS ANIMADOS	9
Inculcando Valores	9
EL SUEÑO CUMPLIDO	9
RATÒN DE CAMPO Y RATÒN DE LA CIUDAD	10
N UMEROS ANTERIORES	11
N OTICIERO	12
N UESTRA HISTORIA	13
El año 1991 EN EL MUNDO	13
En el Perú	16
EN NUESTRO COLEGIO	18
E L CALENDARIO CIVICO	19
DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER	19
DIA MUNDIAL DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR	19
DIA MUNDIAL DEL AGUA	20
LA HORA DEL PLANETA	21
N ATURALEZA	22
SANTUARIO NACIONAL LOS MANGLARES DE TUMBES	22
UBICACIÓN	22
FLORA Y FAUNA	22
CLIMA	24
LEYENDAS	25
M ARAVILLAS DEL MUNDO	27
PARQUE NACIONAL DEL RÍO SUBTERRÁNEO DE PUERTO PRINCESA	27
FLORA Y FAUNA	28

SEGURIDAD	29
SEGURIDAD ESCOLAR: Lo que todo padre debe saber para proteger a su hijo de la inseguridad en los colegios del Perú.....	29
ASPECTOS CLAVES QUE LOS PADRES DEBEN CONSIDERAR:	29
MEDIDAS DE SEGURIDAD AL INICIO DEL AÑO ESCOLAR	31
FELICITACIONES	32
INTERNET ME LO CONTÓ	33
KIM PEEK.....	33
LA HISTORIA DE KALEB Y KENETH.....	34
DATOS CURIOSOS	36
EL PRIMER VUELO EN AVION.....	36
MEDALLAS OLIMPICAS NO DEPORTIVAS.....	36
HIMNO NACIONAL DE ESPAÑA NO TIENE LETRA	36
GORRO DE COCINERO.....	37
ZAPOTE NEGRO.....	37
KETCHUP MEDICINAL.....	37
NUESTRO RIMAC	38
MALAMBO	38
PERSONAJES CELEBRES DE MALAMBO.....	40
DUELO DE CABALLEROS.....	43
DESAFIOS	44
Adivinanzas.....	44
CONSEJOS	45
LONCHERAS SALUDABLES.....	45

SAN JOSÉ

<https://www.vaticanstate.va/es/estado-y-gobierno/notas-generales/santo-del-dia/1638-19-de-marzo-san-jose-esposo-de-la-bienaventurada-virgen-maria-y-patrono-de-la-iglesia-universal.html>

San José, padre adoptivo de Jesús y esposo de María, es una figura central en la tradición cristiana, tanto por su papel en la economía de la salvación como por ser modelo de virtudes. Aunque las fuentes bíblicas ofrecen pocos detalles sobre él, su figura destaca especialmente en los Evangelios de Mateo y Lucas.

Originario de Belén, José era un carpintero que vivía y trabajaba en Nazaret. El Evangelio de Mateo lo presenta como “el justo”, un hombre que descendía de la estirpe del rey David. Cuando María, su esposa, se encontró encinta por obra del Espíritu Santo, José, siendo justo, decidió dejarla en secreto para no exponerla a la deshonra. Sin embargo, un ángel se le apareció en sueños, animándolo a acoger a María como esposa y a recibir al Niño que nacería de ella, pues su concepción provenía del Espíritu Santo. José obedeció y tomó a María por esposa, asumiendo la custodia del Niño Jesús.

Tras el nacimiento de Jesús, José ejerció como padre adoptivo, protegiendo a la Sagrada Familia de la persecución del rey Herodes, quien quería matar al recién nacido. José huyó con María y el Niño a Egipto, donde permanecieron hasta la muerte de Herodes. La última referencia a José en los Evangelios tiene lugar cuando Jesús, ya adolescente, permanece en el Templo de Jerusalén, causando gran preocupación en él y en María. San José es también conocido por su humildad, su laboriosidad y su ternura. La tradición lo presenta como un trabajador incansable y fiel, dotado de una fe profunda y de una obediencia total a Dios. Se considera que falleció antes del inicio de la vida pública de Jesús, pero que acompañó a María y al Niño en los últimos años de su vida, por lo que es invocado como patrono de la buena muerte. San José es celebrado el 19 de marzo, fiesta instituida por Gregorio XV en 1621, aunque los primeros testimonios de celebraciones en su honor en el mes de marzo datan del año 800. Todo el mes de marzo está tradicionalmente dedicado a San José, y los fieles son invitados a meditar sobre sus virtudes. En 1870, Pío IX lo proclamó Patrono de la Iglesia universal. En 1889, León XIII lo declaró Patrono de los padres de familia y de los trabajadores, y en 1955, Pío XII instituyó la fiesta de San José Obrero, el 1 de mayo, subrayando su figura como protector de los trabajadores.

El 1 de mayo de 2013, la Congregación para el Culto Divino y la Disciplina de los Sacramentos, en virtud de las facultades concedidas por el papa Francisco, decretó que el nombre de San José, Esposo de la Bienaventurada Virgen María, “fuera añadido, a partir de ese momento, en las Plegarias Eucarísticas II, III y IV de la tercera edición típica del Misal Romano, inmediatamente después del nombre de la Bienaventurada Virgen María”.



HIMNO ESPINOSINO

I

En el Rímac, ahora y siempre,
con orgullo debemos cantar
a un digno maestro que ostenta,
de cristiano mil lauros de honor.

Tus alumnos ENRIQUE ESPINOSA;
tu colegio, tus obras doquier,
hoy te ensalzan, de pie te saludan.
Tus ejemplos, pues han de imitar.

NUESTRO LEMA: TRABAJO Y ESTUDIO,
CON ESFUERZO TENAZ Y VALOR,
EN EL RIMAC SON LA NORMA
DE ESPINOSA EN LA ETERNIDAD.
SURGEN NIÑOS, JUVENTUDES
MUY ANSIOSAS DE FELICIDAD.

II

Tu colegio ENRIQUE ESPINOSA,
busca hacer de tus planes honor.
Si tu brillas con luz en la gloria,
danos fuerza al luchar con valor.

Tu aliento, tu luz misteriosa,
va alumbrando nuestro porvenir;
hoy orgullo, aquí en el Rímac;
y mañana en todo el Perú.

NUESTRO LEMA: TRABAJO Y ESTUDIO,
CON ESFUERZO TENAZ Y VALOR,
EN EL RIMAC SON LA NORMA
DE ESPINOSA EN LA ETERNIDAD.
SURGEN NIÑOS, JUVENTUDES
MUY ANSIOSAS DE FELICIDAD.

III

**Espinosa, tus nobles virtudes,
son modelos** de nuestra acción.
A Maestros, a Padres, Alumnos,
en tu vida supiste guiar.

Tu camino, tan amplio y fecundo,
también supo de abrojos y hiel.
Tu libaste la miel agridulce,
cual abeja que busca la flor.

NUESTRO LEMA: TRABAJO Y ESTUDIO,
CON ESFUERZO TENAZ Y VALOR,
EN EL RIMAC SON LA NORMA
DE ESPINOSA EN LA ETERNIDAD.
SURGEN NIÑOS, JUVENTUDES
MUY ANSIOSAS DE FELICIDAD.

IV

Ciudadano, de hogar y trabajo;
fiel cristiano de dulce labor.
En ENRIQUE ESPINOSA:
Funcionario, Maestro ejemplar.

Continuamos tu obra seguros,
inspirando tu aliento sin par.
Mil alumnos, mil padres prometen:
AVANZAR, AVANZAR, AVANZAR

NUESTRO LEMA: TRABAJO Y ESTUDIO,
CON ESFUERZO TENAZ Y VALOR,
EN EL RIMAC SON LA NORMA
DE ESPINOSA EN LA ETERNIDAD.
SURGEN NIÑOS, JUVENTUDES
MUY ANSIOSAS DE FELICIDAD.

Autor: José Luis Infantes Piedra