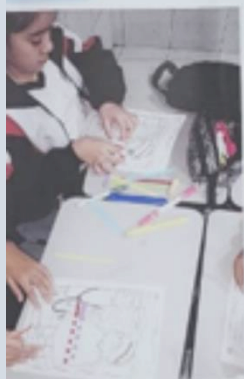


IEP Enrique N.
Espinosa

Día del logro
Espinosa 2025

4to Grado

Todos aprendemos,
nadie se queda atrás"



La Voz

del Espinosino

REVISTA INSTITUCIONAL DE LA IEP
"ENRIQUE N. ESPINOSA"

DÍA
DEL
LOGRO

Espinosa
2025



Día
del

LOGRO



ARTROPODOS



AÑO 2 N° 9
NOVIEMBRE 2025



LA VOZ DEL ESPINOSINO (DIGITAL)
Revista Institucional de la IEPr ENRIQUE N. ESPINOSA DIOSES
NOVIEMBRE 2025 N° 09 / 25

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

Colaboradores invitados:

- Dr. Erman Alvarado Guevara
- Profesora Heidi Reyes Acuña

El día 7 de octubre el colegio cumplió 57 años de labores ininterrumpidas en pro de la niñez y juventud del Rímac y de Lima.

Pero ¿qué significa cumplir 57 años?

Cumplir esa edad en una persona significa una etapa de revalorización y equilibrio, donde la experiencia acumulada se fusiona con una renovada energía para enfrentar el futuro.

Es llegar a una etapa de madurez, introspección y reevaluación, marcada por el reconocimiento del envejecimiento y la importancia de un estilo de vida saludable.

Es una ocasión para hacer balance de la vida, valorar las experiencias vividas y replantear metas futuras.

De igual manera, en nuestra institución continuamente estamos haciendo balances de nuestro pasado y nuestro presente, y hacemos planes para nuestro futuro.

Hemos aplicado todas nuestras capacidades en obtener buenos y grandes resultados con nuestros alumnos. Estamos en la búsqueda continua de más y mejores métodos de enseñanza para que los espinosinos lleguen a la excelencia educativa.

Todos nuestros esfuerzos han estado, están y estarán guiados en conseguir lo mejor de nuestros alumnos.

El país necesita de gente honesta, capaz, trabajadora, responsable, puntual, solidaria, empática y para eso está el colegio Enrique N. Espinosa, buscando cuadros que se encarguen de los destinos de nuestra patria.

Hemos cumplido 57 años de trabajo, pero, no estamos satisfechos, todavía queda mucho más por hacer.

Mirar hacia el futuro con optimismo es parte de la identidad de la institución. En los próximos años, el reto será consolidar un modelo educativo que forme ciudadanos globales, críticos y solidarios. La inteligencia artificial, la sostenibilidad ambiental y las nuevas competencias digitales plantean escenarios inéditos que exigirán creatividad, ética y liderazgo.

Nuestro colegio proyecta ampliar su oferta académica, fortalecer su infraestructura y continuar con la capacitación docente como ejes fundamentales de su crecimiento. Su visión se enfoca en ser un referente de calidad educativa en el país, contribuyendo a una sociedad más justa, equitativa y con oportunidades para todos. Cumplir 57 años no sólo es motivo de orgullo, sino también de responsabilidad. Cada generación de estudiantes, maestros y directivos ha dejado una huella imborrable en la historia del colegio Enrique N. Espinosa. Hoy, más que nunca, el compromiso educativo debe reafirmarse con pasión, transparencia y vocación de servicio.

En tiempos en que la educación atraviesa transformaciones profundas, el colegio Enrique N. Espinosa se erige como un ejemplo de perseverancia y renovación.

Su historia demuestra que enseñar es más que impartir conocimientos: es inspirar, construir y dejar una herencia de valores que trascienda generaciones.

Como dice nuestra Visión Institucional:

“Para el año 2026, seremos una institución educativa de calidad, con estándares internacionales, articulando la tecnología de punta con el aprendizaje autónomo, formando personas proactivas, orientadas en valores, líderes democráticos y dialogantes con su contexto cultural, comprometidos con el cuidado del medio ambiente, desarrollo sostenible de su país y la integración de la tecnología inclusiva”.

PROCESIÓN DEL SEÑOR DE LOS MILAGROS

Aunándose a los cultos y homenajes a la Imagen del Señor de los Milagros, nuestro colegio desarrolló el martes 28 de octubre el recorrido procesional del Anda del Señor de los Milagros de nuestro colegio.

El recorrido partió desde el cruce de las avenidas Ricardo Bentín y Samuel de Alcázar, prosiguió el camino por las cuadras 7 y 6 de la avenida Bentín, dobló a la izquierda por la Calle Antares y luego a la derecha por la cuadra 5 de la avenida Tarapacá. Al llegar a la esquina dobló a la derecha por la avenida La Capilla, luego a la derecha por la avenida Ricardo Bentín para llegar finalmente a las instalaciones del colegio.

El Anda fue cargada por los alumnos de quinto de secundaria y fue precedida por las sahumadoras, también de quinto de secundaria. Los alumnos de las diferentes secciones de nuestro colegio acompañaron a la procesión, así como también un grupo de padres de familia.

Durante su recorrido, la Imagen del Señor de los Milagros recibió diversos homenajes de padres de familia, vecinos e instituciones amigas.

En la avenida Tarapacá, fue recibida y homenajeada por autoridades y trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito San Francisco Solano.

El desplazamiento de nuestra procesión estuvo resguardada por miembros del Serenazgo de la Municipalidad del Rímac.

Un momento impactante e importante sucedió en el cruce de la avenida Ricardo Bentín con la calle Antares, cuando la imagen del Señor de los Milagros del “Jardín Carrusel de Niños” se encontró con la imagen del Señor de los Milagros del colegio. Ambas andas se desplazaron juntas hacia la puerta del colegio, donde recibieron los homenajes respectivos.

Luego, ambas procesiones prosiguieron con su recorrido establecido.



El viernes 31 de octubre se realizó el homenaje Espinosino al Día de la Canción Criolla. De parte de los alumnos hubo mucha alegría, participación, entusiasmo e identificación con nuestros valores culturales.

Los estudiantes, demostrando gran amor a nuestras tradiciones, nos deleitaron con cantos, bailes, declamaciones, todos ellos cargados no sólo de gran entusiasmo sino también de mucha pasión por el arte, alegría, picardía, demostrando que en el Espinosa se cultivan las tradiciones peruanas sin dejarse influenciar por costumbres ajenas a las nuestras.

Cada 31 de octubre, el Perú celebra con orgullo el Día de la Canción Criolla, como homenaje a la música que refleja el espíritu, la identidad y la tradición del pueblo peruano. Esta conmemoración fue instaurada en 1944 por el gobierno del presidente Manuel Prado Ugarteche, con el propósito de resaltar el valor cultural del género criollo frente a la creciente influencia extranjera en la música.

La canción criolla tiene sus raíces en la fusión de ritmos afroperuanos, españoles e indígenas, dando origen a un estilo musical único, lleno de sentimiento, picardía y pasión. Entre sus géneros más representativos destacan el vals peruano, la marinera, el festejo y el tondero.

El Día de la Canción Criolla es una reafirmación del orgullo nacional y del amor por nuestras raíces, por lo que el colegio Enrique N. Espinosa rinde culto a este día, incentivando en nuestros alumnos el amor y el orgullo a nuestra música y nuestras tradiciones.

La celebración del Día de la Canción Criolla en el colegio no solo fue una actividad festiva, sino también una oportunidad educativa para valorar nuestras tradiciones, fortalecer la identidad peruana y promover la expresión artística.

Al finalizar la jornada, quedó claro que la música criolla sigue viva en el corazón de los estudiantes y que la escuela continúa siendo un espacio fundamental para mantener vivo nuestro legado cultural.



Después de la exhibición del arte de los estudiantes, se procedió a un compartir criollo, donde se pudieron degustar exquisitos platos de la gastronomía peruana como: ceviche, ocopa, tamales, papa rellena, papa a la huancaína, causa, tamales y también ricos postres como: picarones, turrón de Doña Pepa, suspiro a la limeña, mazamorra morada y arroz con leche

El miércoles 12 de noviembre, el colegio celebró el Día de la Educación Primaria. Para ello, los estudiantes de primaria junto a sus profesoras, se dirigieron a las instalaciones del CERTES.

Mediante juegos, bailes y mucha alegría los estudiantes fueron agasajados por sus docentes.

El Día de la Educación Primaria es una fecha especial que reconoce la importancia de los primeros años de formación escolar en la vida de cada niño.

Esta celebración se vivió con entusiasmo, compromiso y un profundo sentido de vocación.

La jornada culminó con una reflexión colectiva, sobre la importancia de mejorar y fortalecer constantemente la educación primaria, reconociéndola como el fundamento del aprendizaje a lo largo de la vida.

El colegio reafirmó su compromiso de brindar una educación de calidad, centrada en valores, inclusión y respeto, para formar estudiantes seguros, creativos y preparados para enfrentar los desafíos del futuro.

DÍA DEL LOGRO

El viernes 14, nuestro colegio se vistió de gala con la demostración de los conocimientos de los alumnos en el Día del Logro Espinosino. El objetivo es fortalecer la cultura de evaluación y autoevaluación institucional mediante la presentación pública de los avances y logros significativos de los estudiantes en las diversas áreas curriculares, fomentando el compromiso de la comunidad educativa con la mejora continua de la calidad de los aprendizajes.

La exposición sirvió para mostrar a la comunidad los avances, competencias y aprendizajes adquiridos por los estudiantes durante el año escolar.

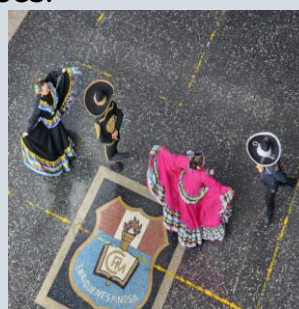
Los estudiantes demostraron sus habilidades y capacidades en las diferentes áreas de los niveles primaria y secundaria.

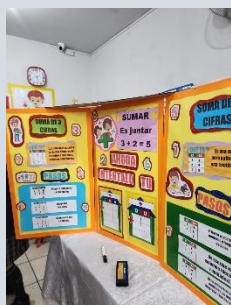
La exposición del Día del Logro se convirtió en un espacio de encuentro entre estudiantes, docentes y familias. Cada grupo demostró el esfuerzo constante, el trabajo colaborativo y la dedicación, además de amplio dominio de la teoría y práctica de los trabajos que estaban presentando. Más que una muestra académica, el evento fue una celebración del aprendizaje y del crecimiento que cada estudiante ha logrado a lo largo del año.

El Día del Logro nos recuerda que la educación no solo se mide en notas, sino en experiencias, descubrimientos y capacidades que se desarrollan para la vida. La feria escolar reafirma que aprender puede ser una experiencia emocionante y significativa cuando toda la comunidad educativa se une para reconocer y valorar estos avances.

El fin de fiesta lo dio con la presentación en el Área de Educación Artística de danzas, no sólo peruanas, sino también Latinoamericanas.

Se presentaron una marinera y una danza de la selva por Perú y danzas de Colombia y México con elencos de artistas de esos países.





Ser un buen estudiante no significa solamente obtener buenas calificaciones, sino también desarrollar hábitos, actitudes y valores que favorezcan el aprendizaje y el crecimiento personal. La educación es una herramienta poderosa que abre oportunidades y permite construir un futuro mejor. Por ello, es fundamental aprender a estudiar con disciplina, organización y entusiasmo.

Para ser un buen estudiante, es fundamental gestionar el tiempo y la organización, prestar atención en clase, tomar buenos apuntes y crear un hábito de estudio constante. Además, es clave adaptar las técnicas de estudio a tu estilo de aprendizaje y cuidar tu bienestar físico y mental para mantener la concentración y evitar el agotamiento.

En las dos últimas ediciones de la revista (setiembre y octubre), los alumnos de cuarto de secundaria publicaron algunos folletos informativos sobre el tema. A continuación, se ofrecen algunos consejos para lograr ser un buen estudiante.

Estos consejos son aplicables para estudiantes de cualquier nivel.

1. Organizar el tiempo

Uno de los pilares del éxito académico es la planificación. Un buen estudiante administra su tiempo para equilibrar sus deberes académicos con el descanso y la recreación. Organizar el tiempo es el proceso de planificar, priorizar y administrar las actividades diarias de manera eficiente para usarlo de la manera más efectiva posible. El objetivo es aumentar la productividad y la eficiencia, pero también es clave para reducir el estrés, mejorar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, y tener más tiempo para el descanso y otras actividades importantes. Por ello es necesario:

- Usar una agenda o calendario para anotar tareas, exámenes y proyectos.
- Evitar dejar los trabajos para última hora.
- Establecer horarios de estudio diarios, incluso cortos, pero constantes.

2. Mantener una actitud positiva

La motivación y la confianza son claves para el aprendizaje. Creer en las propias capacidades permite enfrentar los retos con optimismo. Adoptar una perspectiva optimista y constructiva ante la vida, centrándose en las soluciones y en el lado bueno de las situaciones, incluso en medio de desafíos. Implica reconocer los problemas sin permitirse que lo abruman, buscando activamente oportunidades de crecimiento y enfocándose en el presente con esperanza. Para ello necesitamos:

- Pensar en las metas personales y académicas.
- No desanimarse ante los errores: aprender de ellos.
- Rodearse de personas que inspiren y apoyen el crecimiento.

3. Desarrollar buenos hábitos de estudio

Un buen estudiante no estudia solo antes del examen. El aprendizaje es un proceso continuo. Crear rutinas y técnicas efectivas para aprender y asimilar conocimientos de manera eficiente. Esto implica organizar el tiempo, evitar distracciones, establecer metas, utilizar métodos de estudio apropiados como resúmenes y repasos, y crear un ambiente propicio para la concentración. Su objetivo es mejorar el rendimiento académico, la disciplina y la capacidad de aprendizaje a largo plazo. Para ello se requiere:

- Leer con atención y tomar apuntes.
- Repasar lo aprendido al final del día.
- Buscar información adicional para profundizar los temas.
- Estudiar en un lugar ordenado, sin distracciones.

4. Participar activamente en clase

La participación es una forma de consolidar el conocimiento. Hacer preguntas, colaborar con los compañeros y aportar ideas demuestra interés y facilita la comprensión de los temas. Involucrarse en el proceso de aprendizaje de manera mental y física, en lugar de ser un receptor pasivo. Se logra prestando atención, llegando preparado, haciendo preguntas, y compartiendo ideas. Esto mejora la comprensión, el pensamiento crítico y la colaboración.

5. Desarrollar valores personales

El estudio no sólo forma conocimientos, sino también el carácter. La responsabilidad, la honestidad, la solidaridad y el respeto son cualidades esenciales en cualquier estudiante.

6. Cuida el propio bienestar físico y emocional

Para rendir bien en los estudios, es importante mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Por ello es importante:

- Dormir al menos 7–8 horas diarias.
- Alimentarse de manera saludable.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Dedicar tiempo a los pasatiempos y familia.

7. Usa la tecnología con responsabilidad

La tecnología puede ser una gran aliada para el aprendizaje, pero también una fuente de distracción si no se usa correctamente.

Ser consciente, ético y seguro al utilizar dispositivos y plataformas digitales para maximizar beneficios y minimizar riesgos. Esto incluye proteger la información personal, fomentar un uso equilibrado para evitar el exceso, respetar a los demás en línea y comprender el impacto social y ambiental de la tecnología. Implica también un compromiso continuo de reevaluar cómo interactuamos con la tecnología, es decir:

- Utilizar internet para investigar, practicar y aprender cosas nuevas.
- Evitar el exceso de redes sociales durante los horarios de estudio.
- Aprovechar plataformas educativas, videos, podcasts y lecturas digitales.

8. Establecer metas personales

Fijarse objetivos de estudios claros y realistas para cada sesión. Identificar y planificar las aspiraciones que una persona desea alcanzar en diversas áreas de su vida. Este proceso implica definir objetivos claros, específicos y realistas, y luego crear un plan con pasos viables para alcanzarlos. Las metas actúan como una guía, aumentando la motivación y permitiendo a las personas medir el progreso y lograr una mayor sensación de satisfacción y propósito.

9. Potenciar las relaciones personales

- Buscando ayuda: Si se siente atascado o confundido con algún tema, no tenga miedo de pedir ayuda a los profesores o compañeros.
- Participando en grupo: Si se trabaja en equipo, aprovechar para repartir las tareas de forma justa y eficiente.
- Comunicándose con los profesores: Mantener una buena comunicación con los profesores. Esto ayudará a aclarar dudas y a estar al tanto de sus expectativas

Ser un buen estudiante no depende sólo de la inteligencia, sino del esfuerzo diario, la constancia y la actitud positiva frente al aprendizaje. Con disciplina, organización y motivación, cualquier persona puede alcanzar el éxito académico y personal. El verdadero aprendizaje no termina en el aula: continúa en cada experiencia, cada lectura y cada desafío de la vida.

<https://concepto.de/humildad/> <https://elcoachingunestilodevida.com/blog/la-humildad-es-un-valor-fortaleza>

Texto generado por IA

Según la enciclopedia online concepto.de, la humildad es una cualidad humana que consiste en reconocer las propias limitaciones y actuar con modestia, sin buscar imponerse ni sobresalir sobre los demás. Implica valorar tanto las propias capacidades como las de los otros, y mantener una actitud de respeto. Por ello, es una de las virtudes más importantes para la vida en comunidad.

Según el diccionario de la RAE, es una virtud que consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y debilidades y en obrar de acuerdo con este conocimiento.

Miguel de Cervantes dice en Coloquio de los perros que: *“La humildad es la base y fundamento de todas las virtudes, y que sin ella no hay alguna que lo sea”*

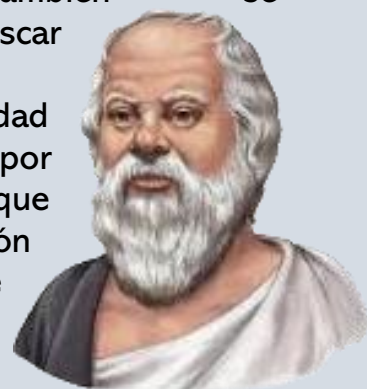


En un mundo donde muchas veces se valora más la apariencia, la competencia o el éxito superficial, la humildad se presenta como uno de los valores humanos más importantes y profundos. Ser humilde no significa sentirse inferior, sino tener la capacidad de reconocer nuestras propias limitaciones, aceptar los errores y valorar a los demás con respeto y sencillez. La humildad es una virtud que permite el crecimiento personal,

la convivencia armoniosa y el desarrollo de una sociedad más justa y empática.

La humildad es la base de muchas virtudes. Una persona humilde es capaz de aprender de los demás, de escuchar con atención y de reconocer que nadie lo sabe todo. En la escuela, este valor se demuestra cuando un estudiante acepta con serenidad las correcciones de sus profesores o reconoce que puede mejorar. También se refleja en la disposición para ayudar a los compañeros sin buscar reconocimiento.

Históricamente, la humildad ha sido destacada como una cualidad esencial por diferentes culturas y religiones. En la filosofía, por ejemplo, Sócrates enseñaba que “solo sé que nada sé”, una frase que expresa el reconocimiento de los propios límites. En la tradición cristiana, la humildad se considera una virtud fundamental que acerca a las personas a los demás y a Dios, promoviendo la empatía y la solidaridad.



La humildad también se manifiesta en la manera en que tratamos a los demás. Una persona humilde no busca imponerse ni creerse superior, sino que respeta las opiniones ajenas, acepta la diversidad y actúa con justicia. En un entorno escolar, ser humilde implica saber trabajar en equipo, valorar los aportes de los compañeros y celebrar los logros colectivos.

La humildad no debe confundirse con debilidad. Ser humilde requiere fortaleza interior, porque implica reconocer nuestros errores sin perder la dignidad. Una persona humilde no se deja vencer por el orgullo ni la vanidad, sino que actúa desde el respeto y la comprensión. En el ámbito escolar, cultivar la humildad fortalece la convivencia, mejora el trabajo en equipo y fomenta un ambiente de aprendizaje más humano.

Además, la humildad ayuda a mantener la mente abierta al aprendizaje continuo. Cuando una persona cree que lo sabe todo, deja de crecer.

En cambio, quien practica la humildad siempre encuentra oportunidades para mejorar, aprender y evolucionar. Por eso, este valor es esencial no solo en la vida académica, sino también en la vida personal y profesional.

La humildad es la base de muchas otras virtudes, como la generosidad, la solidaridad y el compromiso. Se opone a la soberbia y se asocia con la sencillez y la nobleza. Mientras que las personas soberbias actúan movidas por el interés propio, las personas humildes obran guiadas por el respeto y el cuidado del prójimo.

Además, la humildad favorece relaciones más pacíficas y duraderas, ya que propicia un trato justo y empático. Aunque a menudo se cree que limita el liderazgo, hoy se reconoce que los líderes humildes generan más confianza y mejores resultados al valorar y motivar a su equipo.

Sin embargo, la humildad también puede presentar desafíos. Una excesiva disposición a priorizar a los demás puede llevar a descuidar las propias necesidades y provocar desgaste emocional o estrés. Ser humilde también implica reconocer los propios límites y saber cuándo se necesita ayuda.

ORIGEN Y EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE HUMILDAD

la palabra “humildad” proviene del latín humilitas, derivado de humus, que quiere decir “tierra”. Originalmente, se asociaba con lo bajo y lo terrenal.

En la Antigüedad clásica, la humildad no se consideraba una virtud moral, sino que estaba asociada con la derrota o la subordinación. En cambio, sí se valoraba la excelencia personal y el honor.

La visión positiva de la humildad comenzó en la tradición hebrea, en la que se entendía como el reconocimiento de la pequeñez humana frente a Dios. Posteriormente, se desarrolló en diversos contextos religiosos y filosóficos.

Con el cristianismo, esta idea se consolidó como un valor fundamental. Algunos gestos de Jesús, como lavar los pies a sus discípulos o aceptar la cruz sin perder la dignidad, transformaron la humildad en símbolo de fortaleza interior y servicio.

CARACTERÍSTICAS DE LA HUMILDAD

- Autoconocimiento: Reconocimiento de las propias fortalezas y debilidades.
- Modestia y sencillez: No actuar creyéndose superior a otros.
- Respeto por los demás: Valorar las capacidades y opiniones de los demás.
- Admitir errores: Ser capaz de reconocer las fallas y, si es necesario, pedir perdón.
- Enfoque en el crecimiento: Considerar las limitaciones como oportunidades para aprender y mejorar.
- Actitud de gratitud: Agradecer el apoyo y las oportunidades que brindan otros.



BENEFICIOS DE LA HUMILDAD

- Aumenta el valor de la autoestima. La humildad ayuda a aceptarse un mismo como es y estimula a quererse por ser persona, no por lo que se tiene ni por el lugar y la familia donde se ha nacido.
- Reconoce el valor de las relaciones familiares, de amistad y profesionales. La humildad logra que se acepte a los demás tal cual son, promoviendo unas mejores interrelaciones entre las personas, al activar la admiración y dejando de lado el juicio y la etiqueta.

- Potencia el valor de la calma ya que sitúa en el momento presente y te proyecta hacia adelante. Con la humildad, el aquí y ahora es lo que mueve hacia un propósito. Aleja de pensamientos y creencias limitantes aprendidas.
- Estimula el valor de la empatía reconociendo y aplaudiendo las cualidades de los demás, de las que se toma nota para el beneficio propio y del conjunto.
- Mejora de las relaciones: Fomenta la cooperación, la solidaridad y la armonía.
- Desarrollo personal: Permite el crecimiento y el aprendizaje continuo.
- Mayor bienestar: Las personas humildes suelen ser más felices y exitosas.
- Escucha activa: Impulsa a escuchar con atención a los demás y considerar sus puntos de vista.
- Activa el valor del autocontrol para saber reconocer dónde están los límites y desde ahí, superarlos. Toma de consciencia que lleva a actuar desde la reflexión y no desde la impulsividad.
- Acciona el valor de la iniciativa dando la oportunidad de estar en continuo aprendizaje y desarrollo personal y profesional. Para la humildad el error forma parte del camino y nos enseña.
- Hace que el valor del apoyo cobre importancia y activa el saber pedir ayuda y recibirla, así como el estar atento a las necesidades de otro y atender sus peticiones de apoyo.
- Nos enseña que el éxito es algo que no nos coloca por encima de los demás, que debemos celebrarlo y siempre, la humildad, aleja de la soberbia y de la prepotencia.
- Ante el fracaso, pone límites a la frustración y a la decepción dando valor al esfuerzo realizado.
- Invita a pedir perdón cuando algo que hayamos dicho o hecho ha causado daño a otros, aunque haya sido de manera inconsciente. La humildad dignifica a las personas.
- Favorece el tener mente abierta, ayuda a estar atento a nuevas ideas y a dejarse asesorar por los demás.

COMO PRACTICAR LA HUMILDAD

Reconocer los errores y las limitaciones

- Admitir los errores: Decir "me equivoqué" y disculparse cuando sea necesario.
- Aprender de las equivocaciones: Ver los errores como oportunidades de crecimiento, no como fracasos definitivos.
- Reconocer las imperfecciones: Ser consciente de las debilidades y de las limitaciones que todos tenemos.

Cultivar la apertura y la escucha

- Escuchar activamente: Prestar atención a lo que dicen los demás, dejando de lado los propios pensamientos internos.
- Hacer preguntas: Pedir retroalimentación sobre cómo se está haciendo las cosas o sobre el trabajo para entender mejor el punto de vista de otros.
- Abrazar el aprendizaje constante: Considerar que siempre hay algo nuevo que aprender de los demás y de las situaciones.

Fomentar el respeto y la empatía

- Ser respetuoso con todos: Evitar valorar a las personas por su estatus social o sus posesiones.
- Practicar la empatía: Intentar comprender los sentimientos y perspectivas de los demás.
- Considerar a los demás: En ciertas situaciones, elegir priorizar las necesidades de otros.

Cultivar una mentalidad humilde

- Ser consciente de la igualdad: Recordar que todos los seres humanos tienen la misma dignidad.
- Evitar compararse: En lugar de compararse con otros, enfocarse en ser una mejor versión de uno mismo.
- Agradecer y reconocer: Agradecer lo bueno en tu vida y reconocer la influencia de quienes han ayudado.

HUMILDAD Y LIDERAZGO



El liderazgo no es sinónimo de altivez u orgullo: de hecho, el líder integral se caracteriza por ser sencillo y modesto. La humildad es una fortaleza clave para el liderazgo, ya que fomenta la confianza, la seguridad y el crecimiento dentro de un equipo. Un líder humilde es autoconsciente, valora las contribuciones de los demás, admite sus errores y está abierto a aprender, lo que genera un ambiente de colaboración y empoderamiento. La humildad no es debilidad, sino una combinación de autoconfianza y la voluntad de escuchar y aprender de los demás para lograr la excelencia del equipo.

Características de un líder humilde

- Autoconciencia: Conoce sus fortalezas y debilidades de manera objetiva.
- Receptividad: Escucha activamente, solicita retroalimentación y está abierto a diferentes puntos de vista.
- No se enfoca en el ego: Permite que otros brillen y celebra los logros del equipo sin acaparar el mérito.
- Actitud de aprendizaje: Admite cuando no sabe algo y no teme buscar ayuda o nuevas soluciones.
- Empoderamiento: Crea un ambiente seguro donde los miembros del equipo se sienten cómodos tomando iniciativas y expresando sus ideas.

Cómo la humildad fortalece el liderazgo

- Genera confianza: Al ser un líder accesible y honesto, los empleados se sienten más seguros para compartir problemas y sugerencias.
- Promueve el aprendizaje continuo: Fomenta una cultura en la que tanto el líder como el equipo están en constante crecimiento y mejora.
- Aumenta la motivación: Los empleados que se sienten valorados y escuchados son más propensos a estar dedicados y productivos.
- Fortalece la resiliencia: Permite al líder aprender de los errores y utilizar esos aprendizajes para avanzar en lugar de quedarse estancado en la culpa.



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

INCULCANDO VALORES XIV

Cómo trabajar en la escuela la educación en valores

(Sugerencias - I)

Crear un ambiente positivo en el aula

Un ambiente positivo en el aula es esencial para el desarrollo de la educación en valores. Los profesores pueden crear una atmósfera que fomente el respeto mutuo, la empatía y la inclusión. Celebrar la diversidad, promover el trabajo en equipo y fomentar interacciones sociales positivas entre los niños contribuye a un ambiente propicio para la educación en valores.

Fomentar el razonamiento moral y el pensamiento crítico

Los niños tienen la capacidad de desarrollar habilidades de razonamiento moral y pensamiento crítico. Los profesores pueden facilitar esto planteando preguntas o dilemas éticos. Esto desafía a los niños a pensar en diferentes perspectivas y considerar las consecuencias de sus acciones. Al fomentar el razonamiento moral, se promueven valores como la empatía, la equidad y la responsabilidad.

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

"EL ROBLE TRISTE"

Había una vez, en cierto lugar, un hermoso jardín, en él había un manzano rodeado de bellas flores; algunos niños también iban ahí a jugar y los ancianos a pasear o a sentarse a descansar. Todo era paz y alegría en aquel lugar excepto por un árbol que siempre estaba profundamente triste. El pobre tenía un problema: "No sabía quién era. Los demás árboles le aconsejaban; por ejemplo, el manzano le decía: "Todo lo que te falta es concentración". "Si realmente lo intentas podrías tener sabrosas manzanas". El Rosal por su parte le decía: "No lo escuches", "Es más sencillo tener unas rosas, mira qué bellas son". Y el árbol desesperado intentaba hacer todo lo que le sugerían y como no lograba hacer nada se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó, llegó hasta el jardín, un Búho, la más sabia de las aves y al ver la desesperación del árbol exclamó: "No te preocupes, tu problema no es tan grave", "Es el mismo de muchísima gente sobre la tierra". Yo te daré la solución: "No dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas". Sé tú mismo y para lograrlo, escucha tu voz interior y dicho esto, el búho desapareció. El árbol se quedó pensando: "Ser yo mismo?, Cuando de pronto comprendió y cerrando los ojos y los oídos; abrió su corazón y al fin pudo escuchar su voz interior diciéndoles: Tú jamás darás manzanas porque no eres manzano; tampoco darás rosas porque no eres un rosal. Eres un roble, tu destino es crecer grande, fuerte y majestuoso, además puedes: Dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje. Tienes una Misión: Cúmplela y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y decidió hacer aquello para lo cual estaba destinado.

Así también nosotros no debemos intentar ser quienes no somos ni tampoco intentar ser como los demás. Escuchemos nuestra voz interior y seremos nosotros mismos admirados y respetados.

2. “NO TE RINDAS”

Fue precisamente en un bello y hermoso lugar, donde el clima es tropical, donde crecen las palmeras y la Caña de Azúcar, que le tocó ser el protagonista de un cultivo milenario, donde los árboles frutales reciben los tibios rayos del sol benevolente. En este pueblo existe una Escuela y cierto día le dieron una triste noticia a una señora madre de familia. La Maestra le dijo:” Su hijo tiene muchos problemas para asimilar las lecciones. La maestra le dijo que no podía desatender a los demás alumnos solo para prestarle atención a su hijo, le sugiero que lo cambie de escuela añadió la profesora.

La señora madre, con mucha entereza y sin rencor, se llevó a su hijo y ella misma se encargó de enseñarle en casa. Por supuesto le enseñó que él no sufría de ningún retraso y que no tenía nada de qué avergonzarse. En cada clase la madre alentó a su hijo hasta convertirlo en un hombre de provecho. De esta manera, cuando el niño apenas tenía 12 años logró su primera meta: Fundó un Periódico diario que él mismo ofrecía y vendía en la estación del ferrocarril; pero esto no quedó solamente ahí pues como el niño había desarrollado su curiosidad y su capacidad de investigación, leía

mucho sobre algunos fenómenos eléctricos y gracias a sus conocimientos logró perfeccionar: El teléfono, el megáfono y el micrófono y también otros pequeños inventos.

Cuando llegó a la mayoría de edad, este joven que se llamaba Thomas se encontró con un nuevo reto: El quería encontrar un filamento metálico capaz de soportar la corriente eléctrica y que se encendiera. Después de intentarlo durante muchas veces con diferentes metales, uno de sus colaboradores le dijo que abandonara esta idea que solamente lo estaba conduciendo al fracaso. Thomas le respondió: "Tú y yo tenemos una idea diferente del fracaso. Yo no he fracasado 2000 veces, Yo he descubierto 2000 maneras de cómo no hacer este filamento y creo que me queda menos tiempo para descubrirlo" Pocos meses después logró su cometido e iluminó toda una calle utilizando energía eléctrica. Su nombre es Thomas Alva Edison, uno de los más grandes y reconocidos inventores de la historia. Y así es amigos, que nadie te detenga entre tus planes y proyectos.

Sé perseverante y llegarás al éxito.

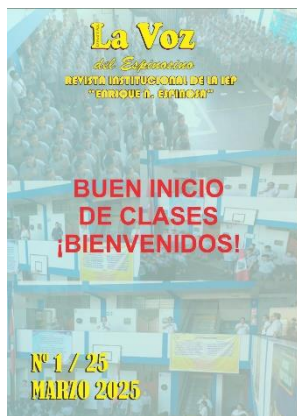
Esperando que les haya gustado estos dos videos y sean aleccionadores para su vida presente y futura, te recomendamos poner en práctica lo aprendido y vivamos todos felices.

DICIEMBRE 2024



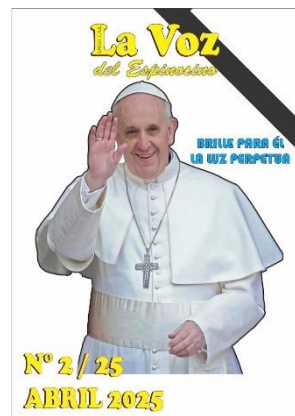
<https://heyzine.com/flip-book/aa1b4dae0f.html>

MARZO 2025



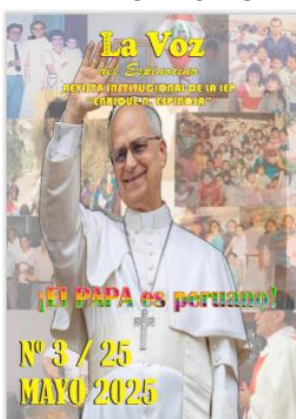
<https://heyzine.com/flip-book/98df67aba6.html>

ABRIL 2025



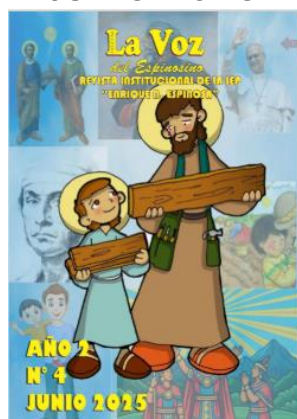
<https://heyzine.com/flip-book/0251232140.html>

MAYO 2025



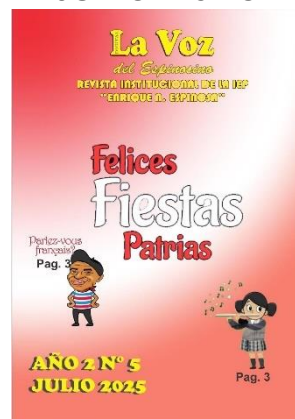
<https://heyzine.com/flip-book/cf12ad8d1c.html>

JUNIO 2025



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

JULIO 2025



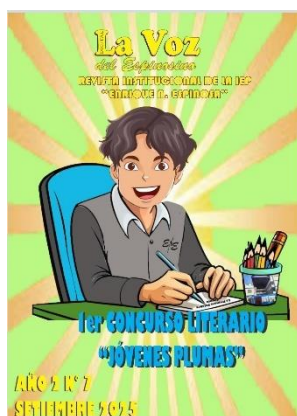
<https://heyzine.com/flip-book/26a7a7e817.html>

AGOSTO 2025



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

SEPTIEMBRE 2025



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

OCTUBRE 2025



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

CUIDADO INTEGRAL DE LA SALUD DEL ESCOLAR

Visión general creada por IA

La salud del escolar constituye un pilar fundamental en el desarrollo integral de los niños y adolescentes. En la actualidad, el concepto de salud va mucho más allá de la ausencia de enfermedad; implica un estado de bienestar físico, mental, emocional y social que permite a la persona desenvolverse plenamente en su entorno educativo y familiar. La etapa escolar es especialmente sensible, pues durante estos años se consolidan los hábitos, valores y estilos de vida que influirán en la salud a lo largo de toda la vida.



El cuidado integral de la salud escolar exige una atención coordinada entre la escuela, la familia y la comunidad. No se trata solo de prevenir enfermedades, sino también de fomentar la educación sanitaria, la actividad física, la alimentación equilibrada, la higiene personal, la salud mental y emocional, así como la prevención de conductas de riesgo.

El bienestar del escolar influye directamente en su capacidad para aprender, relacionarse y crecer de manera armónica. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), un alumno saludable tiene mejores niveles

de atención, motivación y rendimiento académico. Por el contrario, los problemas de salud, tanto físicos como emocionales, afectan la asistencia escolar, la concentración y las relaciones interpersonales.

El entorno educativo debe, por tanto, convertirse en un espacio promotor de la salud. Las escuelas no solo transmiten conocimientos académicos, sino que también son escenarios ideales para inculcar hábitos saludables desde edades tempranas. Los programas de salud escolar integran acciones de nutrición, educación física, salud mental, higiene y prevención de enfermedades, consolidando una formación integral.

El cuidado integral de la salud del escolar requiere compromiso, conocimiento y acción. Invertir en la salud de los niños y jóvenes es invertir en el desarrollo sostenible de la sociedad. La escuela, como espacio formativo, tiene la oportunidad de transformar hábitos, prevenir enfermedades y fomentar la felicidad y el bienestar.

La educación para la salud debe continuar siendo prioridad en las políticas públicas, las instituciones educativas y los hogares. Solo así se construirá una generación más consciente, saludable y preparada para enfrentar los desafíos del futuro.

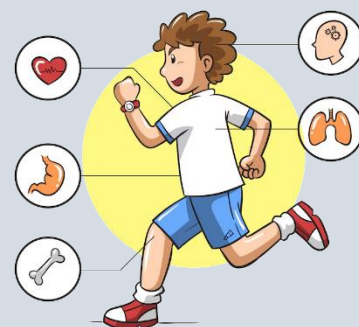
DIMENSIONES DEL CUIDADO INTEGRAL DE LA SALUD ESCOLAR

El cuidado de la salud escolar abarca distintas dimensiones interrelacionadas. Cada una requiere atención específica, estrategias educativas y acompañamiento familiar.

SALUD FÍSICA

La salud física se refiere al correcto funcionamiento del cuerpo, al crecimiento adecuado y a la prevención de enfermedades. Los escolares necesitan mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física diaria, descansar lo suficiente y recibir atención médica periódica.

Un niño o adolescente con buena salud física presenta mayor energía, concentración y rendimiento. Las escuelas deben promover programas deportivos, pausas activas y educación sobre higiene corporal y postural.





El equilibrio emocional es esencial para el bienestar general. En los últimos años, los problemas de salud mental en escolares —como ansiedad, depresión o estrés académico— han aumentado significativamente. La etapa escolar implica numerosos desafíos: adaptación social, presión por el rendimiento y cambios propios de la adolescencia.

Fomentar la autoestima, la comunicación asertiva y la gestión de emociones es tan importante como enseñar matemáticas o historia. Los docentes deben estar preparados para detectar signos de malestar emocional y orientar o derivar al estudiante cuando sea necesario.

SALUD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Una buena alimentación es la base del crecimiento y desarrollo. Los escolares necesitan una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales, evitando el exceso de azúcares, grasas y alimentos ultraprocesados.

Las loncheras saludables, la educación nutricional y la vigilancia del peso y talla son prácticas que las escuelas pueden fomentar. Además, el acceso a agua potable y la reducción del consumo de bebidas azucaradas son medidas prioritarias.



SALUD PREVENTIVA Y AMBIENTAL

La salud preventiva incluye acciones para evitar enfermedades infecciosas y accidentes. En el entorno escolar, la higiene de manos, la vacunación y el mantenimiento de espacios limpios son medidas esenciales.

Asimismo, la educación ambiental fomenta el respeto por el entorno y la adopción de prácticas sostenibles, como el reciclaje y el ahorro de

recursos.

ESTRATEGIAS Y PROGRAMAS PARA PROMOVER LA SALUD ESCOLAR

Las estrategias de salud escolar deben ser planificadas de forma integral. A continuación, se presentan algunas de las más efectivas:

PROGRAMAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Los programas de educación para la salud son planes para mejorar el bienestar de individuos y comunidades mediante la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes saludables.

La educación sanitaria debe formar parte del currículo. Talleres, campañas y charlas permiten informar sobre nutrición, higiene, sexualidad responsable y prevención de enfermedades. Estos programas no solo instruyen, sino que también promueven valores de autocuidado y responsabilidad social.

Los programas escolares se centran en fomentar hábitos saludables en niños y adolescentes, cubriendo áreas como salud bucal, visual, auditiva y general,

ESPACIOS SALUDABLES EN LA ESCUELA

Las instituciones pueden crear “rincones de salud” donde se exhiban materiales educativos o se ofrezcan controles médicos periódicos. Además, contar con comedores

escolares saludables y zonas deportivas adecuadas contribuye al bienestar de toda la comunidad.

Los espacios saludables en la escuela son aquellos entornos que protegen el bienestar físico, emocional y social de toda la comunidad educativa, fomentando hábitos saludables como la buena nutrición y el ejercicio. Para lograrlos, se deben crear espacios físicos seguros y limpios, promover relaciones interpersonales positivas y respetuosas, y desarrollar programas que atiendan las necesidades integrales de salud de los estudiantes.



PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA Y COMUNIDAD

El cuidado de la salud no puede limitarse al ámbito escolar. Los padres y tutores deben involucrarse activamente, reforzando en casa los hábitos aprendidos. La comunidad local también puede colaborar mediante campañas de vacunación, ferias de salud y actividades recreativas. La participación de la familia y comunidad en programas de salud escolar es crucial para el bienestar y éxito estudiantil, ya que fortalecen las alianzas entre el hogar y la escuela, promueven la continuidad de hábitos saludables y brindan apoyo para un entorno de aprendizaje seguro. Esta colaboración se manifiesta en la definición del diseño de programas, el apoyo en su implementación a través de voluntariado, la aportación de recursos y la comunicación bidireccional para abordar las necesidades de los estudiantes.



ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL

La atención a la salud mental escolar implica promover entornos seguros y positivos, fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales y ofrecer apoyo a través de la detección temprana, la orientación profesional y la conexión con servicios de salud. Las escuelas pueden implementar estrategias como el aprendizaje socioemocional y el apoyo entre pares, mientras que los padres y docentes deben estar atentos a las señales de alerta y conocer los recursos disponibles para crisis y atención especializada. Crear espacios seguros para la expresión emocional y capacitar a los docentes en primeros auxilios psicológicos es fundamental. Los orientadores escolares cumplen un rol clave en la prevención de problemas graves y en la promoción del bienestar emocional.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL CUIDADO DIARIO DE LA SALUD DEL ESCOLAR

A continuación se presentan consejos útiles para estudiantes, docentes y padres:

- Dormir bien: al menos 8 horas diarias para favorecer el aprendizaje y la concentración.
- Desayunar todos los días: mejora el rendimiento y previene la fatiga.
- Practicar deporte o actividad física: mínimo 30 minutos diarios.
- Evitar el consumo excesivo de dulces y bebidas gaseosas.
- Mantener una correcta higiene personal: lavado de manos, cepillado dental, aseo diario.
- Hidratarse constantemente: beber agua durante el día.
- Cuidar la postura corporal: evitar mochilas muy pesadas y malas posiciones al escribir.
- Expresar emociones y pedir ayuda: no guardar tristezas o preocupaciones.

- Mantener un entorno limpio y ordenado.
- Participar en actividades recreativas y sociales: refuerzan el bienestar emocional.

TÉCNICAS PARA DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES EN EL AULA

El docente tiene un papel protagónico en la formación de hábitos saludables. A continuación, algunas técnicas efectivas:



- **Técnica del ejemplo:** El maestro que demuestra hábitos saludables —alimentación adecuada, actividad física, actitud positiva— se convierte en modelo a seguir. El ejemplo tiene más impacto que las palabras.
- **Técnica del refuerzo positivo:** Reconocer los logros y buenas prácticas de los alumnos (por ejemplo, traer loncheras saludables o mantener el aula limpia) motiva a continuar con esos comportamientos.
- **Técnica participativa:** Invitar a los estudiantes a crear murales, dramatizaciones o campañas de salud genera compromiso y aprendizaje significativo.
- **Técnica del registro diario:** El “diario de salud” es una herramienta útil donde cada estudiante anota sus hábitos (horas de sueño, comidas, actividad física). Permite reflexionar sobre los progresos y detectar áreas de mejora.
- **Técnica del trabajo colaborativo:** Los proyectos en grupo fortalecen la responsabilidad compartida. Por ejemplo, los equipos pueden encargarse del cuidado de un huerto escolar o de campañas de higiene.



EL ROL DEL DOCENTE COMO PROMOTOR DE SALUD



El docente no solo enseña contenidos académicos, sino que actúa como agente de cambio en la vida de sus alumnos. Su función incluye observar, orientar, prevenir y guiar hacia estilos de vida saludables.

Entre sus responsabilidades se destacan:

- Fomentar la empatía y el respeto entre los estudiantes.
- Detectar signos de cansancio, malnutrición o estrés.
- Integrar contenidos de salud en diversas áreas curriculares.
- Coordinar con profesionales de la salud y padres de familia.

Un educador comprometido puede transformar la salud y bienestar de toda una comunidad educativa.

DESAFÍOS ACTUALES PARA LA SALUD ESCOLAR

los desafíos actuales para la salud escolar incluyen problemas de salud física y mental como la obesidad, anemia y enfermedades respiratorias, así como problemas de salud mental derivados del estrés académico y la presión social. Otros retos son la falta de recursos, personal capacitado y la necesidad de adaptar las políticas a un entorno en evolución, como se observa con la salud en la era digital.



- **Enfermedades comunes:** Anemia, obesidad, parasitosis intestinal, problemas de visión, auditivos y posturales son prevalentes y a menudo no detectados.
 - *La anemia es una afección en la que el cuerpo tiene una cantidad insuficiente de glóbulos rojos sanos, lo que provoca que los tejidos no reciban suficiente oxígeno. Los síntomas comunes incluyen fatiga, debilidad, palidez y dificultad para respirar. Puede ser causada por deficiencias de nutrientes como hierro y vitamina B12, pérdida de sangre, o por otras condiciones médicas.*
 - *La obesidad infantil es una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa corporal en niños y adolescentes, que ocurre cuando el peso excede significativamente los valores saludables para su edad y estatura, a menudo por un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto de energía. Las causas principales incluyen una alimentación poco saludable y la falta de actividad física debido al sedentarismo. Sus consecuencias pueden ser graves, como problemas de salud crónicos (diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas), y problemas sociales y psicológicos como el acoso escolar.*
 - *La parasitosis intestinal es una infección causada por parásitos que infestan el tracto digestivo, como protozoos (organismos unicelulares) y helmintos (gusanos). Los síntomas comunes incluyen diarrea, dolor abdominal, náuseas y pérdida de peso, aunque a menudo puede ser asintomática. La prevención implica buenas prácticas de higiene, como el lavado de manos frecuente, y un manejo seguro de alimentos y agua.*
 - *Los problemas posturales son desalineaciones o desequilibrios del cuerpo causados por malas posturas repetitivas en la vida diaria, que pueden provocar dolor de espalda, cuello y hombros, desgaste del sistema musculoesquelético, rigidez y dificultad de movimiento. Estos problemas pueden derivar en otras condiciones de salud, como problemas digestivos y de respiración. Es fundamental corregirlos mediante ejercicio, fisioterapia, osteopatía o cambios en el estilo de vida.*
- **Promoción de hábitos saludables:** Es un reto continuo promover una alimentación saludable y estilos de vida activos, así como la prevención de enfermedades contagiosas y el impacto de las tecnologías digitales.
- **Infraestructura:** La falta de acceso a agua potable y saneamiento adecuado en las escuelas afecta la higiene y la salud.

DESAFÍOS DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR

- **Impacto psicosocial:** La violencia, la pobreza, la estigmatización y la exclusión pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental en los estudiantes.
- **Estrés académico:** El bajo rendimiento académico, la falta de concentración y la presión por cumplir expectativas son factores de riesgo.
- **Bienestar general:** Se requiere atender la salud mental, la autoestima y la resiliencia, así como el impacto de las redes sociales y los videojuegos.

DESAFÍOS DE GESTIÓN Y RECURSOS

- **Recursos limitados:** Existe una falta de recursos económicos para programas de salud y personal capacitado.
- **Formación y capacitación:** Se requiere formación continua para el personal educativo y de salud en temas de salud escolar y educación emocional.
- **Adaptación:** Es necesario actualizar las políticas y estrategias para adaptarse a las nuevas tecnologías y a las necesidades cambiantes de los estudiantes

A 1989 no se le puso un nombre específico. El 1º de enero fue domingo. En el calendario Chino se llamó “Año de la Serpiente de Tierra”.

- 01 de enero: Entra en vigor el protocolo de Montreal para proteger la capa de ozono. La firma se produce en Canadá, ratificado por 29 países y la CEE. un cambio de rumbo importantísimo para el medio ambiente mundial.
- 04 de enero: Aviones estadounidenses derriban a dos naves combatientes libias sobre aguas internacionales en el Mediterráneo
- 07 de enero: En Japón, el emperador Hirohito fallece. Por lo cual, su hijo Akhihito lo sucede como emperador de Japón, mientras recibe una ceremonia ante ello.
- 08 de enero: A unos metros de la pista del aeropuerto East Midlands, en



Leicestershire (Inglaterra), el Vuelo 92 de British Midland que volaba de Londres a Belfast (Irlanda del Norte) se estrella contra un talud de la autopista M1. Mueren 47 de los 118 pasajeros.

- 14 de enero: En Viena, los países de la OTAN y del Pacto de Varsovia acuerdan iniciar negociaciones sobre el desarme convencional en Europa.

- 16 de enero: El Consejo de Seguridad de

las Naciones Unidas aprueba por unanimidad el plan para la independencia de Namibia y pide al gobierno de Sudáfrica que reduzca su presencia militar en dicho territorio.

- 16 al 18 de enero: En Miami (Estados Unidos) se desatan disturbios raciales.
- 27 de enero: En el Puerto espacial de Kourou (Guayana), Francia lanza el cohete Ariane, que pone en órbita con éxito el satélite de comunicaciones Intelsat VF-15 (servicios de televisión y telefonía).
- 02 de febrero: Se retiran las últimas tropas Soviéticas de Kabul, en el marco de la ocupación de Afganistán.
- 03 de febrero: En Paraguay es depuesto el general golpista Alfredo Stroessner como consecuencia de un golpe de estado liderado por su consuegro, el general Andrés Rodríguez Pedotti, acabando así con la dictadura más larga de América del Sur (35 años).
- 06 de febrero: En Varsovia, Polonia, la oposición y el régimen polaco inician las conversaciones de "la Mesa Redonda", marcando así el comienzo de la caída del comunismo en la Europa del Este. El acuerdo final, que se firmará el 4 de abril, incluirá la legalización de los sindicatos independientes, la introducción de la oficina del presidente que será elegido para un mandato de 6 años (anulando de este modo el poder del secretario general del Partido Comunista) y la formación de un Senado. Las elecciones del 4 de junio darán una victoria aplastante a Solidaridad: el 99% de todos los escaños en el Senado y la totalidad de los asientos posibles (35%) en el Parlamento.
- 09 de febrero: El Gobierno de la Alemania Federal prohíbe el partido neonazi NS.
- 15 de febrero: Cerca del pueblo polaco de Glodowo, no lejos de la frontera soviética, un helicóptero Mi-2 se estrella en el lago Śniardwy. Mueren 7 personas.

- 24 de febrero: El ayatolá Ruhollah Jomeini ofrece 3 millones de dólares de recompensa por la muerte del autor de Los versos satánicos, Salman Rushdie.
- 24 de febrero: En España, el Consejo de Ministros aprueba la plena incorporación de la mujer a todas las armas, cuerpos y escalas de las Fuerzas Armadas, aunque no tiene obligación de cumplir el servicio militar.
- 24 de febrero: un Boeing 747 de United Airlines que volaba de Honolulu (Hawái) a Auckland (Nueva Zelanda), sufre daños en el fuselaje y 9 pasajeros (que no llevaban puesto el cinturón de seguridad) son succionados por la descompresión. Sobreviven 346 pasajeros después de que la nave aterrizara a salvo en el aeropuerto.
- 27 de febrero: En Caracas (Venezuela) se inician una serie de manifestaciones y saqueos —conocidos como el Caracazo—, luego de la implantación de un paquete de medidas económicas por el Gobierno del socialdemócrata Carlos Andrés Pérez con supervisión del FMI (Fondo Monetario Internacional). Se suspenden las garantías constitucionales, se declara un toque de queda y se encarga la represión al ejército. Hay miles de muertos, no se supo la cifra exacta.
- 02 de marzo: Doce naciones de la Comunidad Europea acuerdan la prohibición de la producción de todos los clorofluorocarburos (CFC) antes de la finalización del siglo XX.
- 04 de marzo: Se inicia en Londres una conferencia internacional para estudiar medidas de control en la producción de aerosoles que contienen CFC (clorofluorocarbonos), y son una causa directa en la desaparición de la capa de ozono.
- 07 de marzo: Irán rompe relaciones diplomáticas con el Reino Unido debido a la publicación de la novela Los versos satánicos, del escritor angloindio Salman Rushdie. Sigue en pie la recompensa de tres millones de dólares para asesinar al escritor.
- 12 de marzo: En el edificio del Laboratorio Europeo de Física de Partículas (CERN), cercano a Ginebra (Suiza), el investigador británico Tim Berners Lee describe en un informe para el CERN cual debe ser el protocolo para la transferencia de hipertextos. Este protocolo permite establecer un sistema de archivos de documentación mediante el uso de conexiones entre documentos de una forma simple. Hasta ahora, para añadir un enlace hay que modificar la ficha del documento referenciado; el nuevo sistema permitirá acceder a él simplemente indicando su "dirección" en la red. Éste es el origen de lo que un año después se convertirá en la World Wide Web.
- 13 de marzo: Una tormenta solar afecta a la planta hidroeléctrica de Quebec (Canadá), provocando un apagón en Montreal y dejando a más de seis millones de personas sin electricidad durante más de nueve horas, y causando pérdidas de cientos de millones de dólares.
- 22 de marzo: En el Líbano, más de cien mil personas abandonan Beirut, ciudad sometida a continuos bombardeos por parte del ejército sirio y sus aliados de las facciones musulmanas drusas, en lucha contra las fuerzas cristianas del general Michel Aoun.
- 24 de marzo: El petrolero Exxon Valdez vierte al mar 36.000 toneladas de petróleo en aguas de Alaska. 2.000 km de costa resultan gravemente afectados. Este

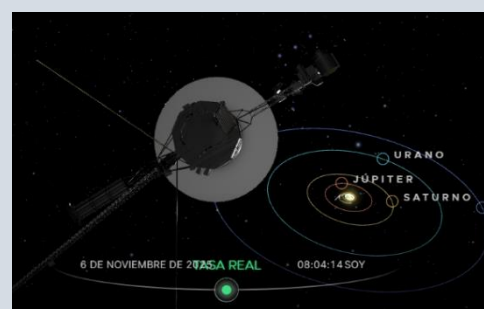


desastre dará lugar a la aprobación de una nueva legislación medioambiental en los Estados Unidos ("Oil Pollution Act" de 1990).

- 27 de marzo: En Washington (Estados Unidos), se anuncia la realización del primer trasplante conjunto de páncreas y corazón, a un paciente diabético de 45 años.
- 02 de abril: El movimiento sindicalista polaco Solidaridad es legalizado y así puede presentarse a elecciones generales.
- 07 de abril: En la localidad peruana de Molinos (Junín), el ejército logra una decisiva victoria contra el movimiento terrorista MRTA.
- 15 de abril: Se inicia la revuelta de la plaza de Tiananmen en Pekín (China), tras la muerte de Hu Yaobang.
- 15 de abril: En el estadio de fútbol de Sheffield (Inglaterra), más de 2000 hinchas corren en estampida seis minutos después del partido entre los equipos de Liverpool y Nottingham, en la semifinal de la Copa británica. Mueren 95 personas.
- 19 de abril: En altamar, se produce una explosión en una torreta del USS Iowa, matando a 47 marinos.
- 26 de abril: En Japón se emite el primer episodio de la serie de animé Dragon Ball Z, creada por Akira Toriyama.
- 27 de abril: En Jordania, el rey Hussein anuncia convocatoria de elecciones.
- 02 de mayo: Primera abertura de la cortina de hierro cuando Hungría abre su frontera con Austria.
- 03 de mayo: Hamás comete el segundo asesinato de su historia, el del soldado israelí Ilan Saadon.
- 04 de mayo: En Pekín estudiantes y trabajadores marchan en demanda de reformas democráticas.
- 10 de mayo: El sindicalista polaco Lech Wałęsa recibe la medalla de oro de los Derechos del Hombre que otorga el Consejo de Europa.
- 13 de mayo: En la Plaza de Tiananmen, en Pekín (China), se reúnen grupos de estudiantes para empezar una huelga de hambre.
- 24 de mayo: Se estrena Indiana Jones y la última cruzada en Estados Unidos.
- 30 de mayo: En la plaza Tiananmen, manifestantes universitarios chinos inauguran la estatua de la Diosa de la Democracia, de 10 m de altura.
- 03 de junio: Fallece el ayatolá y líder supremo iraní Ruhollah Jomeiní.
- 04 de junio: Se produce la matanza de estudiantes en la plaza de Tiananmen al ordenar el gobierno chino que el Ejército del Pueblo recupere, a toda costa, la plaza que ha estado tomada durante siete semanas por estudiantes idealistas que reclaman reformas democráticas. Cuando el ejército llega a la plaza, casi un millón de personas llenan la inmensa explanada bloqueando su entrada, lo que eleva la tensión y hace que el ejército inicie la represión a sangre y fuego con los tanques aplastando todo lo que se interpone en su camino. Al anochecer de ese aciago día los muertos se contarán por centenares y los arrestados por miles.
- 05 de junio: El «rebelde desconocido» detiene por cerca de media hora a una columna de tanques durante la Revuelta de la Plaza de Tiananmen.



- 16 de junio: En Budapest (Hungría) en la conmemoración del 31 aniversario de la ejecución de Imre Nagy y de otros mártires de la Revolución húngara de 1956, Viktor Orbán pronuncia un discurso exigiendo tanto elecciones libres como la retirada de las tropas de la Unión Soviética.
- 30 de junio: En Sudán, Omar Hasan Ahmad al-Bashir dirige un golpe militar para derrocar a Ahmed al-Mirghani y a Sadiq al-Mahdi (presidente y primer ministro respectivamente) y tomar el control del país.
- 08 de julio: En Argentina asume como Presidente de la Nación el doctor Carlos Menem, luego de que el anterior presidente Raúl Alfonsín decidiera adelantar la entrega del mando presidencial
- 18 de julio: Estados Unidos y la Unión Soviética llegan a un acuerdo para la prohibición de armas químicas y comprometerse a su destrucción en un período de diez años.
- 19 de julio: En Sioux City (EE. UU.) el Vuelo 232 de United Airlines se estrella cerca de Sioux City, Iowa, Estados Unidos falleciendo 110 de sus 285 pasajeros y uno de sus 11 tripulantes.
- 28 de julio: Akbar Hashemí Rafsanyaní, elegido presidente de Irán por una inmensa mayoría de votantes. El mismo día se aprueban en plebiscito reformas introducidas en la Constitución de Irán.
- 28 de julio: En España, Dionisio Rodríguez Martín, más conocido como El Dioni, se fuga con el furgón blindado de la empresa Candi S. A. que conducía y en el que transportaba 320 millones de pesetas (unos 2 millones de euros al cambio actual). En su huida, el Dioni asegura que entregó parte del dinero (del que dice que no ha vuelto a saber) a tres amigos y posteriormente viajó a Brasil donde fue capturado. Estuvo preso hasta 1995.
Del botín solo se recuperaron 175 millones de pesetas (1.051.771€).
- 16 de agosto: En Europa, miles de personas hacen vigilia para ver el eclipse total de Luna, que se prolongó por espacio de 3 horas y 35 minutos.
- 18 de agosto: Cerca de Bogotá (Colombia) es asesinado el candidato presidencial colombiano Luis Carlos Galán.
- 19 de agosto: Centenares de alemanes del Este cruzan la frontera entre Hungría y Austria durante el Picnic paneuropeo, parte de los hechos que acabaron con la caída del Muro de Berlín.
- 20 de agosto: En el río Támesis, frente a Londres (Reino Unido), el bote de recreo Marchioness se hunde después una colisión con el pescador Bowbelle; mueren 51 personas.
- 21 de agosto La ciudad de Grecia en Costa Rica, fue declarada la Ciudad más Limpia de América Latina, distinción otorgada durante la reunión del capítulo latinoamericano de la Unión Internacional de Municipios y Poderes, en Cuenca (Ecuador) donde estuvieron presentes todos los países latinoamericanos.
- 23 de agosto: En Estonia, Lituania y Letonia tiene lugar la protesta conocida como Cadena Báltica, demandando una mayor soberanía para las Repúblicas bálticas.
- 25 de agosto: La sonda espacial "Voyager 2", que fue lanzada el 20 de agosto de 1977, llega a Neptuno y envía las primeras imágenes al pasar a tan sólo 4.800 km del polo norte del planeta,



pudiendo observar las características básicas de este gigante gaseoso y de su gran luna Tritón: color, nubes altas, características, tamaño, masa, composición, temperatura y velocidad de rotación. Descubre seis nuevas lunas y tres nuevos anillos alrededor de este mundo gélido. Los anillos se han formado a partir de partículas de polvo, arrancadas de las lunas interiores por los impactos de pequeños meteoritos. Tras esta visita la sonda proseguirá su trayectoria hasta abandonar el Sistema Solar adentrándose en las inmensidades frías y silenciosas del espacio interestelar.

Según datos de la NASA las naves Voyager 1 y Voyager 2 siguen transmitiendo información 48 AÑOS DESPUÉS DE HABER SIDO LANZADAS.

Al 6 de noviembre de 2025 se encontraban a más de 21 243 288 000 kilómetros de la tierra (<https://science.nasa.gov/mission/voyager/where-are-voyager-1-and-voyager-2-now/>)

Las naves han salido del sistema solar hace mucho

- 31 de agosto: Se pone fin a un conflicto armado de Chad con Libia por la franja fronteriza de Auzu, que el Gobierno de Trípoli ocupó desde 1977.
- 02 de setiembre: En Bogotá (Colombia), a las 6:45 am, un atentado terrorista destruye las instalaciones del diario El Espectador.
- 03 de setiembre: La selección de fútbol de Chile se enfrenta a la de Brasil en el Estadio Maracanã, donde el guardameta Roberto Rojas simuló ser herido por una bengala, por lo cual Chile abandonó la cancha.
La FIFA castigó a Rojas con una suspensión perpetua del fútbol profesional (que se levantó en 2001) y excluyó a Chile de las eliminatorias para el Mundial de 1994. Además, el partido se consideró ganado por Brasil por incomparecencia con un marcador de 2-0, y se sancionó a otros directivos y miembros del equipo chileno.
- 04 de setiembre: En La Habana (Cuba), se estrella un avión cubano; mueren 170 personas.
- 05 de septiembre: La Federación Internacional de Atletismo invalida el récord del mundo de los 100 metros al atleta canadiense Ben Johnson por dopaje.
- 19 de septiembre: Una bomba explota durante el Vuelo 772 de UTA, un avión DC-10 francés, mientras sobrevolaba el desierto del Sahara, causando la muerte de sus 171 ocupantes.
- 05 de octubre: El Dalai Lama, líder exilado del Tíbet, resulta galardonado con el Premio Nobel de la Paz por su campaña de no-violencia contra la dominación china del Tíbet, que fue invadido en 1950. Con esta campaña, el Dalai Lama, ha conseguido desde su exilio en la India, que el resto del mundo conozca la opresión que China ejerce sobre el pueblo tibetano y su religión.
- 15 de octubre: Se legaliza en Sudáfrica el Congreso Nacional Africano, liderado por Nelson Mandela, después de estar prohibido casi 30 años.
- 16 de octubre: En Bucaramanga (Colombia), el Cartel de Medellín realiza un atentado terrorista con coche bomba y destruye las instalaciones del diario Vanguardia Liberal; deja 4 muertos y 6 heridos.
- 17 de octubre: Un terremoto (7,1 grados en la escala Richter) causa 300 muertos en San Francisco (Estados Unidos).
- 18 de octubre: La NASA lanza la sonda espacial Galileo para estudiar el planeta Júpiter y sus satélites.
- 19 de octubre: En la Central nuclear de Vandellós I (España), ocurre un incendio que ocasiona malfuncionamiento en la refrigeración del reactor y que, según los

expertos, estuvo muy cerca de fundir el combustible nuclear y ocasionar un desastre.

- 21 de octubre: Se estrella el Vuelo 414 de TAN-SAHSA durante la aproximación al Aeropuerto Internacional Toncontín en Tegucigalpa (Honduras). Mueren 127 pasajeros y 4 tripulantes. 15 personas sobrevivieron, incluyendo el piloto y copiloto.
- 22 de octubre: En Budapest (Hungría), el presidente del Parlamento, Matyas Szuros, proclama el fin del Estado comunista implantado en 1948, y anuncia el establecimiento de una nueva legalidad democrática.
- 22 de octubre: Ocurre la manifestación de Alexanderplatz, en Berlín oriental (antigua República Democrática Alemana). Una movilización popular en favor de profundas reformas políticas que acabará provocando la caída del Muro de Berlín.
- 29 de octubre: El periodista colombiano Jorge Enrique Pulido es víctima de un atentado en su contra, y muere 10 días después. El crimen es atribuido al Cartel de Medellín.
- 01 de noviembre: La República Democrática Alemana vuelve a abrir la frontera con Checoslovaquia.
- 04 de noviembre: En Berlín oriental (Alemania del Este), un millón de personas reclaman la caída del Muro de Berlín.
- 09 de noviembre: La República Democrática Alemana (comunista) decide la apertura de sus fronteras a Occidente. Ocurre la caída del Muro de Berlín, la revuelta popular ocurrida en Berlín Oriental por la apertura de fronteras llevó a la caída del Muro y como consecuencia al final de la Guerra Fría.
- 14 de noviembre: Ocurren graves inundaciones en Málaga (España), como consecuencia de las intensas lluvias. Fallecieron ocho personas y los daños materiales fueron cuantiosos.
- 17 de noviembre: En Praga (Checoslovaquia) el Gobierno envía a la policía a reprimir duramente las manifestaciones estudiantiles. Comienza la Revolución de Terciopelo, que hará caer al gobierno comunista el 29 de diciembre.
- 20 de noviembre: En Praga (Checoslovaquia) comienza la Revolución de Terciopelo, donde se reúne cerca de medio millón de personas pidiendo la democracia.
- 27 de noviembre: Un atentado con explosivo hace que estalle en pleno vuelo sobre el municipio de Soacha, (Colombia) el Vuelo 203 de Avianca, un Boeing 727, en el que fallecen sus 107 ocupantes y otras tres personas en tierra. Las investigaciones apuntaron al Cartel de Medellín como responsable de los hechos.
- 03 de diciembre: En Malta, George H. W. Bush y Mijaíl Gorbachov dan por terminada la «guerra fría».
- 06 de diciembre: Ocurre la masacre de la Escuela Politécnica de Montreal (Canadá), en la que un estudiante armado con un fusil y un cuchillo dispara contra veintiocho personas, matando a catorce de ellas, todas mujeres, e hiriendo a otras catorce antes de suicidarse.
- 06 de diciembre: En el sector de Paloquemao en Bogotá, (Colombia) el edificio del DAS (inteligencia colombiana) es destruido en un atentado terrorista por un camión cargado con 500 kilogramos de explosivos: mueren 103 personas y otras 600 quedan heridas, además de centenares de locales comerciales destruidos. Se salva



Miguel Alfredo Maza Márquez, director de la institución. El acto fue provocado por Pablo Escobar, líder del Cartel de Medellín.

- 15 de diciembre: En Tolú, Colombia, la policía abate al narcotraficante colombiano Gonzalo Rodríguez Gacha, alias El Mexicano, uno de los jefes del Cartel de Medellín, también fue abatido su hijo Freddy Rodríguez.
- 17 de diciembre: En Estados Unidos se emite el primer capítulo de la serie animada Los Simpson.
- 20 de diciembre: Estados Unidos invade Panamá con el objetivo de derrocar el gobierno dictatorial de Manuel Antonio Noriega y establecer un gobierno electo con Guillermo Endara.
- 22 de diciembre: En el marco de la Revolución Rumana, y tras días en las que ocurrieron trágicas matanzas contra dirigentes del régimen comunista, Ion Iliescu se convierte en el presidente de Rumanía tras la caída de Nicolae Ceaușescu.
- 22 de diciembre: Se abre el puesto fronterizo de la Puerta de Brandeburgo en Berlín, poniendo fin a 30 años de división de las dos Alemanias.
- 22 de diciembre: Triunfa la Revolución rumana, después de una semana de fuertes protestas, Nicolae Ceaușescu es derrocado y huye junto con su esposa Elena de Bucarest. En su lugar asume la presidencia Ion Iliescu.
- 29 de diciembre: El petrolero Aragón sufre una perforación en el casco que causa un vertido de unas 25.000 toneladas de crudo y una marea negra en Madeira.
- 30 de diciembre: El Parlamento polaco, una vez derribado el muro de Berlín aprueba el cambio de sistema político y económico y concluye la reforma constitucional proclamándose la República de Polonia, con Wojciech Jaruzelski como presidente.

En el Perú

A 1989 se le llamó "Año del 450° aniversario del nacimiento del Inca Garcilaso de la Vega".

- 11 de enero: Falleció en Lima el expresidente de la República Dr. José Luis Bustamante y Rivero a solo 4 días para cumplir 95 años de edad.
- 09 de febrero: Durante unas manifestaciones campesinas contra las políticas económicas del primer mandato de Alan García, los miembros de la recién creada Policía Nacional del Perú (PNP) atacaron a la población. Para el Estado peruano el número de fallecidos sólo 9, aunque sobrevivientes y la Comisión de la Verdad y Reconciliación (CVR) advierten que hubo muertos no reconocidos y desaparecidos.
- 26 de febrero: Después de varios días de tormentas, deshielos y mar sumamente picado, se inauguró la primera parte de la estación científica Machu Picchu, en un inusual y sorprendente día soleado. El ministro de Defensa de ese entonces, general Enrique López Albújar, destacó la importancia del acontecimiento, afirmando que "es de un gran significado histórico para el país".
- 13 de marzo: La peruana Luciana Boggiano de Zoeger fue ungida en Las Vegas como "Señora Mundo 1989" entre 38 candidatas de los cinco continentes. La nueva poseedora del título se emocionó hasta las lágrimas al recibir la grata noticia del jurado encargado del certamen.
- 01 de abril: La masacre de Yumbatos fue el asesinato de 9 pobladores ocurrido el 1 de abril de 1989, perpetrado por el Movimiento Revolucionario Túpac Amaru (MRTA) en la localidad de Yumbatos, San Martín.

- 04 de mayo: El diario El Comercio cumplió siglo y medio de existencia al servicio del país, marcando un hito en el periodismo peruano y mundial.
- 28 de abril: En la localidad peruana de Molinos (Junín), el ejército logra una decisiva victoria contra el movimiento terrorista MRTA.
- 31 de mayo: La ecóloga y periodista Bárbara D'Achille, encargada de la Página de Ecología de El Comercio, y el director del proyecto sobre camélidos sudamericanos de Corde-Huancavelica, ingeniero Esteban Bohórquez Rondón, fueron asesinados por terroristas en Huancavelica, en un paraje desolado a cinco mil metros de altura.
- 03 de junio: La banda terrorista Sendero Luminoso (PCP-SL) detonó una carga explosiva en un ómnibus que trasladaba a militares en Barrios Altos, Lima, causando la muerte de seis militares, un policía y un civil, y dejando 14 heridos.
- 05 de julio: Atentado terrorista en las inmediaciones del principal puerto marítimo del Perú. El ataque tuvo como objetivos a extranjeros soviéticos que se encontraban estacionados en el Callao. Dejó 33 personas heridas, todos provenientes de la Unión Soviética, el principal sospechoso del ataque fue Sendero Luminoso, por su posición fuertemente antisoviética y rusofóbica por motivos políticos e ideológicos.
- 04 de octubre: El presidente del directorio de Panamericana Televisión, Héctor Delgado Parker, fue secuestrado en Santa Beatriz por integrantes del grupo terrorista MRTA, quienes se encontraban armados con metralletas y fusiles FAL. El chofer del empresario murió y su guardaespaldas quedó herido.
- 18 de octubre: Falleció en Lima el empresario Isaac R. Lindley, pionero de la industria de bebidas gaseosas en el Perú, murió a consecuencia de una dolencia cardíaca.
- 12 de noviembre: El candidato independiente Ricardo Belmont Cassinelli del Movimiento Obras fue elegido según Alcalde de Lima según los resultados de los comicios. Al final del escrutinio de los votos, en los distritos de Lima, el Frente Democrático se alzó con el triunfo llevándose la mayoría de las alcaldías distritales.
- 28 de diciembre: Aproximadamente 300 terroristas de Sendero Luminoso atacaron el puesto policial de Nuevo Progreso (Tocache – San Martín), dejando varios muertos y heridos.
- 08 de diciembre: Asesinato del líder asháninka Alejandro Calderón por el Movimiento Revolucionario Túpac Amaru (MRTA). El asesinato provocó que la población indígena asháninka se organizara en contra del MRTA hasta lograr su expulsión de la región

En nuestro colegio.

- En 1989, se amplió el servicio educativo con primaria completa y cuatro grados de secundaria.
- Nuestra población escolar siguió creciendo.
- Se retiró la Directora Sra. Berta Espinosa Balaguer. El profesor José Infantes Piedra. Al grupo de profesores se sumaron: Omar Aldazábal Melgar, María Infantes Espinosa, Rosa Infantes Espinosa, Inés Orrego Orrego, José Rivera Idrogo, Susana Guzmán Sosa, Enrique Landa Roque, Lidia Ruiz Cáceres, Clara Solís Vélez, Luis Vivanco Veliz, Enrique Ascoy Palomino, Carmen Esquivel Velásquez, Arcadio Ramírez Bazán, Orlando Renteros Pereyra, Dante Sarabia Peña, Amparo Junchaya Quispe, Adolfo Oré Cabezudo, Maribel Ramos Baños, Fernando San Martín Berrocal y Abigail Villanés Sotelo. El Espinosa crecía no sólo en alumnado sino también en personal.
- Y la historia continúa

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

- 1 de noviembre, Día de cocinar para las mascotas
- 1 de noviembre, Día del cepillo de dientes.
- 3 de noviembre, Día de la medusa
- 4 de noviembre, Día de los caramelos
- 8 de noviembre, Día sin Wi Fi
- 11 de noviembre, Día del origami
- 12 de noviembre, Día del caldo de pollo
- 15 de noviembre, Día de limpiar el refrigerador
- 25 de octubre, Día del Postre helado
- 28 de noviembre, Día del pan francés

En el mes de noviembre celebramos las siguientes fechas cívicas:

- 1 – *Día de Todos los Santos*
- 4 – *Rebelión de Túpac Amaru*
- 10 – *Día del nacimiento de Andrés Bello*
- 10 – *Día de la Biblioteca Escolar*
- 12 – *Día de la Educación Primaria*
- 14 – *Día del Bibliotecario*
- 20 – *Día de la Declaración Universal de los Derechos del Niño e Iniciación de la Semana del Niño*
- 25 – *Día Internacional para la eliminación de la violencia contra la Mujer*
- 27 – *Batalla de Tarapacá*

Trataremos algunas de ellas.

DÍA DE TODOS LOS SANTOS

Visión general creada por IA

Cada 1 de noviembre, millones de personas en todo el mundo celebran el Día de Todos los Santos, una fecha dedicada a honrar a todos los santos y mártires, conocidos o anónimos, que han alcanzado la vida eterna. Esta festividad tiene profundas raíces religiosas y culturales, y se celebra especialmente en los países de tradición cristiana, donde las costumbres varían, pero el sentido de recuerdo y respeto permanece intacto. El origen de esta celebración se remonta a los primeros siglos del cristianismo. En un principio, la Iglesia conmemoraba a los mártires que habían dado su vida por la fe. Con el tiempo, se amplió el homenaje a todos los santos, estableciéndose el 1 de noviembre como fecha oficial en el siglo IX, durante el pontificado del Papa Gregorio IV.

En muchos países, como el nuestro, este día se dedica a visitar los cementerios y decorar las tumbas con flores, y en muchos casos los deudos llevan comida y bebidas para “pasar el día con sus difuntos”.

Más allá de las diferencias culturales, el Día de Todos los Santos invita a reflexionar sobre la trascendencia, la memoria y el amor hacia quienes ya no están físicamente, pero siguen presentes en el corazón y la historia de cada comunidad. Es, en definitiva, una jornada para mirar al pasado con gratitud y al futuro con esperanza.

REBELIÓN DE TÚPAC AMARU

Visión general creada por IA

La rebelión de Túpac Amaru II fue un levantamiento indígena liderado por José Gabriel Condorcanqui en 1780 contra los abusos de los corregidores españoles. La revuelta evolucionó de una demanda de reformas a una lucha por la independencia.

José Gabriel Condorcanqui Túpac Amaru II, curaca descendiente de los incas, se rebeló contra los abusos de los corregidores españoles en 1780.

El movimiento, que comenzó con la captura y ejecución del corregidor Antonio de Arriaga, se expandió rápidamente y atrajo a indígenas, mestizos y criollos descontentos. La rebelión inicial buscaba reformas, pero se transformó en una lucha independentista y con tintes de conflicto racial.

Túpac Amaru II fue traicionado, capturado en 1781 y, junto con su familia, fue ejecutado en la Plaza de Armas del Cusco.

A pesar de su muerte, la rebelión continuó inspirando otras revueltas y sentó las bases para futuros movimientos independentistas en América Latina

DÍA DE LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO

El 20 de noviembre se celebra en todo el mundo el Día Universal del Niño, en conmemoración de la aprobación de la Declaración de los Derechos del Niño, un documento histórico que reconoce que todos los niños y niñas, sin importar su origen, religión o condición social, tienen derechos que deben ser protegidos y respetados.

La primera versión de esta declaración fue aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1959, inspirada en un texto anterior redactado por la activista polaca Eglantyne Jebb, fundadora de la organización Save the Children. Más tarde, en 1989, estos principios se reforzaron con la Convención sobre los Derechos del Niño, el tratado internacional más importante en materia de infancia y uno de los más ratificados en la historia.

La Declaración establece diez principios fundamentales, entre los que destacan el derecho a la igualdad, a tener un nombre y una nacionalidad, a la educación, a la salud, a la protección contra el maltrato, y a vivir en un entorno de amor y comprensión. También reconoce el derecho de los niños a jugar, a expresarse libremente y a participar en las decisiones que les afecten.

Estos derechos son universales e inalienables: Todos los niños los poseen desde el momento de su nacimiento. Sin embargo, en muchas partes del mundo aún existen menores que sufren pobreza, violencia, trabajo infantil o falta de acceso a la educación. Por eso, la Declaración no solo es un texto legal, sino también un llamado a la acción para gobiernos, escuelas, familias y comunidades.

Celebrar el Día de los Derechos del Niño significa recordar que la infancia debe ser una etapa de felicidad, aprendizaje y protección. Es una oportunidad para reflexionar sobre lo que la sociedad puede hacer para garantizar que cada niño crezca en un entorno seguro, con oportunidades de desarrollo y respeto por su dignidad.

Los niños son el futuro, pero también el presente. Defender sus derechos es construir un mundo más justo, humano y solidario. La Declaración de los Derechos del Niño nos recuerda que proteger a la infancia es proteger la esperanza del mañana.

DÍA DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

El 12 de noviembre se celebra en todo el Perú “El Día de la Educación Primaria”, fecha establecida por el Ministerio de Educación (Minedu) para valorar la importancia de este nivel educativo como la base del desarrollo integral de los estudiantes.

La educación primaria constituye uno de los pilares fundamentales en la formación de toda persona. Es durante esta etapa donde se sientan las bases del aprendizaje, se desarrollan las habilidades cognitivas esenciales y se fomenta la curiosidad intelectual que acompañará al individuo a lo largo de su vida. Más allá de la enseñanza de la

lectura, la escritura y las matemáticas, la educación primaria cumple una función social, emocional y ética de gran relevancia para el desarrollo integral de la niñez.

En primer lugar, la educación primaria garantiza el acceso al conocimiento básico necesario para comprender el mundo. A través de ella, los niños adquieren competencias que les permiten interpretar su entorno, resolver problemas y comunicarse de manera efectiva. Estas habilidades son imprescindibles no solo para continuar con estudios posteriores, sino también para desenvolverse con autonomía en la vida cotidiana.

Además, en la escuela primaria se fortalecen valores fundamentales como la responsabilidad, la empatía, el respeto y la cooperación. El aula se convierte en un espacio de convivencia donde los estudiantes aprenden a compartir, escuchar y trabajar en equipo. Esta formación en valores contribuye a la construcción de ciudadanos comprometidos con su comunidad y conscientes de su papel en la sociedad.

La educación primaria también tiene un impacto directo en el desarrollo económico y social de un país. Numerosos estudios demuestran que las naciones con mayores índices de escolarización primaria presentan menores niveles de pobreza, mayor equidad de género y una participación ciudadana más activa. Invertir en la educación de niños y niñas no solo impulsa su crecimiento personal, sino que también promueve el progreso colectivo.

Por otra parte, esta etapa educativa es determinante para detectar y atender las necesidades especiales de aprendizaje. Los docentes de primaria desempeñan un papel crucial al identificar dificultades tempranas y ofrecer el apoyo adecuado, lo cual previene la deserción escolar y mejora las oportunidades futuras de los estudiantes.

DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

<https://www.unesco.org/es/days/elimination-violence-against-women>

Se celebra el 25 de noviembre.

El 25 de noviembre de 1960, las hermanas Mirabal fueron brutalmente asesinadas por ser mujeres y activistas. Su único crimen fue haber luchado por sus derechos contra el dictador dominicano Rafael Leónidas Trujillo (1930-1961). En 1993, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Resolución 48/104 para la Eliminación de la



Violencia contra la Mujer, que define este tipo de violencia como "todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada". En consecuencia, para respaldar esta decisión, en 1999 la Asamblea General proclamó el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

"Hay que poner fin a la violencia contra las mujeres. En este Día Internacional para la eliminación de este flagelo, la UNESCO hace un nuevo llamamiento a la unidad y la acción, recordando que cada persona tiene una función que desempeñar para lograr que se deje de tolerar la violencia de género. Al luchar por los derechos de la mujer se protegen también los derechos humanos en su conjunto"

Audrey Azoulay - Directora General de la UNESCO

MARAVILLAS NATURALES DEL PERÚ. LAGUNA DE HUACACHINA

https://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81rea_de_conservaci%C3%B3n_regional_Laguna_de_Huacachina

Visión general creada por IA

Este lugar es el único oasis natural de Sudamérica y está ubicado a 5 horas de Lima en el sur de Perú. Hogar de las dunas más grandes en el continente.

La Laguna de Huacachina es uno de los lugares más emblemáticos del Perú, conocida por su belleza natural y su entorno rodeado de dunas imponentes. Ubicada a cinco kilómetros al oeste del departamento de Ica, esta pequeña laguna en medio del desierto ha sido fuente de inspiración, turismo y leyendas a lo largo del tiempo. El presente artículo busca describir la historia, las tradiciones y los aspectos turísticos que hacen de Huacachina un destino único.



La laguna de Huacachina (en quechua: huáccac cachi = "la que llora sal" o huáccacchine= "hago llorar") es un gran oasis de aguas sulfurosas en medio del desierto costero del océano Pacífico. De aguas color verde, surgió debido al afloramiento de corrientes subterráneas y alrededor de ella hay una abundante vegetación compuesta de palmeras, eucaliptos (especies introducidas) y la especie de algarrobo conocida como huarango, la que sirve para el descanso de las aves voladoras que pasan por esta región.

La historia de la Laguna de Huacachina se remonta al siglo XIX, cuando comenzó a ser conocida como un lugar de descanso para los habitantes de Ica. Durante las primeras décadas del siglo XX, Huacachina se convirtió en un balneario muy visitado por las familias acomodadas del país, especialmente entre 1920 y 1950. A su alrededor se construyeron hoteles y residencias que contribuyeron al desarrollo de un atractivo turístico que hoy sigue vigente.

FLORA Y FAUNA



La Laguna de Huacachina, ubicada en el departamento de Ica, Perú, es un oasis natural en medio del desierto costero. A pesar de su entorno árido, alberga una sorprendente variedad de flora y fauna que se ha adaptado a las condiciones extremas de calor, sequedad y arena. Este ecosistema, aunque pequeño, cumple un

papel importante en el equilibrio ambiental del área, proporcionando refugio y alimento a diversas especies vegetales y animales.

FLORA

La vegetación que rodea la laguna de Huacachina es fundamental para mantener el microclima del oasis. Entre las especies más representativas se encuentran las palmeras, los eucaliptos y los huarangos.

El huarango (*Prosopis pallida*) es una especie nativa del desierto costero peruano, cuya raíz profunda permite captar agua subterránea y fijar el suelo arenoso, evitando la erosión.

Las palmeras, por su parte, proporcionan sombra y contribuyen a mantener la humedad local. También se observan pequeños arbustos y gramíneas que crecen alrededor del espejo de agua, así como especies ornamentales introducidas para embellecer el entorno turístico.

FAUNA

La fauna del oasis de Huacachina es más discreta, pero igualmente importante. Entre las aves que frecuentan la laguna destacan los gorriones, turtupilines, garzas blancas y palomas.

Estas aves aprovechan el agua y los árboles como refugio y punto de descanso en sus rutas migratorias.

También se pueden observar pequeños reptiles como lagartijas y geckos, que se adaptan perfectamente al calor y a la arena. En los alrededores, algunos insectos polinizadores como abejas y mariposas contribuyen al equilibrio ecológico del lugar. A pesar de no contar con una gran diversidad, las especies que habitan en Huacachina son esenciales para conservar el ecosistema.

ÁREA DE CONSERVACIÓN NATURAL

La área de conservación regional Laguna de Huacachina abarca las dunas de la provincia de Ica, perteneciente al departamento de Ica en el Perú. Forma parte del ecosistema Ecorregión del Desierto del Pacífico y Zona de Vida Desierto Subtropical.

El área es administrada por el Gobierno regional de Ica. El fin del área protegida es velar por la diversidad biológica, cultural y paisajística así como dar un uso sostenible de los recursos naturales del área.[3]

Fue creado el 6 de junio de 2012 mediante R.M.Nº 141-2012-MINAM como zona reservada. En 2014 fue convertida en área de conservación regional mediante el decreto supremo N° 008-2014-MINAM. Tiene una extensión de 2,458.25 hectáreas.

ATRATIVOS TURÍSTICOS

La Laguna de Huacachina es uno de los principales destinos turísticos del sur del Perú.



Miles de visitantes llegan cada año para disfrutar de actividades como paseos en buggies por las dunas, sandboarding, caminatas al atardecer y paseos en bote por la laguna. Además, el lugar cuenta con una amplia oferta hotelera y gastronómica que atrae tanto a turistas nacionales como extranjeros. El turismo sostenible se ha convertido en una prioridad para preservar el ecosistema del oasis y mantener su encanto natural.

Existen diversos tipos de atractivos que se realizan en la Huacachina, estos son: Entre los meses de febrero y marzo, se puede apreciar el máximo esplendor del verdor de la vegetación de este oasis. Esta es la temporada en que recibe más turistas, quienes no resisten dar un paseo en bote por la laguna.

- **Tubulares.** Es un vehículo con una estructura tubular que se asemeja a una jaula. La estructura tubular se conecta a la suspensión, el motor y la transmisión para proporcionar rigidez y resistencia.



Es uno de los principales atractivos debido a la adrenalina y emociones que produce.

- Paseo sobre la laguna. Principalmente para relajarse y observar la vida que alberga este lugar.
- Caminatas. Se dan principalmente como práctica de ejercicios, por lo que es preferible que se hagan en las tardes.
- **Sandboard.** Es un deporte que consiste en el descenso de dunas o cerros de arena, con tablas especiales parecidas a las del Snowboarding. Perteneció a la categoría de deportes extremos por el aumento de adrenalina que experimentan quienes lo practican.

CLIMA

El clima de Huacachina es cálido y seco durante la mayor parte del año, con temperaturas que oscilan entre los 25 °C y 35 °C en verano. Las lluvias son escasas, lo que contribuye a mantener el ambiente desértico característico de la región. El entorno natural está dominado por grandes dunas de arena que rodean la laguna y ofrecen vistas espectaculares. La vegetación es escasa pero adaptada al clima árido, destacando las palmeras, algarrobos y huarangos que brindan sombra a los visitantes.

LEYENDA

Cuenta la leyenda que hubo una vez una hermosa princesa llamada Huacca China. Era una bella mujer, pretendida por los hombres de la ciudad a los que ella no correspondía. Solía bañarse en un sitio alejado junto a un árbol; era un lugar que nadie conocía. Hasta que un día, al bañarse, pudo ver en su espejo a un foráneo que la observaba y él decidió acercarse.

Asustada, la doncella comenzó a correr hasta que su vestimenta se quedó enredada en un árbol y se convirtió en dunas; ella seguía



corriendo hasta que volvió a tropezar y su espejo se quebró en pedazos, convirtiéndose en laguna, donde ella se sumergió y se quedó transformada en sirena. Todas las noches sale a llorar su mala fortuna y cuenta la leyenda que en represalia, salía en las noches a sorprender a los extranjeros, encandilarlos y ahogarlos en el fondo de la laguna. En la actualidad, varios extranjeros han fallecido, cobrando fuerza la leyenda de la sirena. Huacca China significa "la mujer que llora".

La Laguna de Huacachina representa un símbolo del desierto peruano y un testimonio de la belleza natural del país. Su historia, sus leyendas y su valor turístico la convierten en un espacio de identidad y orgullo nacional. Preservar este oasis es fundamental para garantizar que las futuras generaciones puedan seguir disfrutando de su magia y de la conexión entre la naturaleza y la cultura peruana.



Ing. Guillermo Infantes Espinosa
Jefe de Seguridad

TEMAS DE SEGURIDAD ESCOLAR: ACCIDENTES, VIOLENCIA Y DESASTRES NATURALES

Visión general creada por IA

<https://www.unisdr.org/2004/campaign/booklet-spa/Booklet-spanish.pdf>

La seguridad escolar constituye un componente esencial dentro de cualquier institución educativa, ya que garantiza el bienestar físico y emocional de los estudiantes, docentes y personal administrativo. Los colegios deben promover entornos seguros que permitan un aprendizaje saludable y libre de riesgos. En este contexto, resulta fundamental abordar tres dimensiones clave de la seguridad: los accidentes escolares, la violencia en el entorno educativo y la preparación ante desastres naturales. Cada una de estas situaciones requiere medidas preventivas y protocolos adecuados que contribuyan a reducir su impacto en la comunidad educativa.

La seguridad escolar no debe entenderse como un conjunto de normas aisladas, sino como un compromiso colectivo. Prevenir accidentes, erradicar la violencia y estar preparados ante desastres naturales son tareas que requieren la participación activa de estudiantes, docentes, padres y autoridades. Un entorno seguro permite que los alumnos desarrollen sus capacidades en un ambiente de confianza y bienestar. Por ello, la educación en seguridad debe ser continua, formativa y basada en valores. Solo así se podrá construir una escuela verdaderamente protectora y promotora de la vida.

SEGURIDAD ANTE ACCIDENTES

Los accidentes escolares son eventos inesperados que pueden causar lesiones a los estudiantes dentro del recinto educativo. Entre los más comunes se encuentran las caídas, golpes, cortes o quemaduras leves, generalmente ocasionadas por juegos bruscos o el uso inadecuado de materiales. Para prevenirlos, las instituciones deben mantener una infraestructura segura, con pasillos libres de obstáculos, escaleras con barandas, pisos antideslizantes y mobiliario en buen estado. Asimismo, es importante contar con un botiquín de primeros auxilios y personal capacitado para actuar de manera inmediata. La educación preventiva también cumple un papel esencial; los alumnos deben ser orientados sobre cómo comportarse en los recreos, en los laboratorios y durante las clases de educación física para evitar accidentes.

Prevención en las instalaciones escolares

- Asegurar que la estructura del edificio y su equipamiento estén en buen estado.
- Mantener una buena iluminación en todos los espacios, especialmente en pasillos, escaleras y áreas de trabajo.
- Instalar señalizaciones claras de evacuación, seguridad y vías de escape.
- Revisar el estado de las instalaciones de juego, como columpios y toboganes, y el mobiliario en general.
- Verificar que el sistema eléctrico esté en buen estado y sea seguro, utilizando protectores de enchufes si es necesario y evitando sobrecargarlo.
- Asegurar que las escaleras tengan barandillas seguras y una iluminación adecuada.
- Evitar realizar trabajos en horario escolar que puedan dejar escombros, vidrios rotos u otros peligros.
- Asegurar que los accesos externos, como las aceras y cruces peatonales, sean seguros y cuenten con señalización.

- Fomentar la supervisión adulta en patios y áreas de juego.
- Educar a los niños sobre la importancia de no correr en los pasillos, no empujar y subir y bajar las escaleras con precaución.
- Prohibir juegos violentos y el uso de objetos peligrosos.
- Enseñar sobre seguridad vial, como cruzar la calle de la mano de un adulto y usar siempre el cinturón de seguridad en el transporte escolar.
- Asegurarse de que las mochilas no sean demasiado pesadas.
- Instruir sobre la seguridad con objetos como cerillos o encendedores.

Protocolos de actuación y emergencia

- Tener un Plan Integral de Seguridad Escolar (PISE) que incluya procedimientos para emergencias como terremotos o incendios.
- Capacitar al personal docente y administrativo en primeros auxilios para poder actuar ante accidentes comunes.
- Establecer un protocolo claro para comunicar incidentes graves a los padres, autoridades y servicios de emergencia.
- Tener a disposición, o contar con convenios para asistir rápidamente, a un servicio de urgencia

PREVENCIÓN FRENTE A DESASTRES NATURALES

El Perú, al encontrarse en una zona sísmica y con una geografía diversa, está expuesto a diversos desastres naturales como terremotos, inundaciones, huaicos y erupciones volcánicas.

Los terremotos, las inundaciones, los incendios, las erupciones volcánicas, las tormentas tropicales, los tornados, las tormentas eléctricas, los deslizamientos, las sequías, las plagas y los fenómenos llamados “El Niño” y “La Niña” forman parte de la naturaleza, como el sol y la lluvia.

Estos fenómenos afectan a casi toda la Tierra. En la actualidad la ciencia, la tecnología y la historia nos ayudan a comprender estos eventos.

Sin embargo, estos fenómenos todavía siguen convirtiéndose en desastres, y afectan a mucha gente en cada rincón del planeta donde aún no se ha arraigado una cultura de prevención.

Por ello, la preparación frente a emergencias debe formar parte del plan integral de seguridad escolar. Las instituciones deben realizar simulacros periódicos que enseñen a los estudiantes cómo actuar ante un sismo u otro evento natural. Asimismo, se debe contar con rutas de evacuación señalizadas, puntos de reunión seguros y brigadas escolares de emergencia. Estas acciones no solo salvan vidas, sino que también fortalecen la cultura de prevención en toda la comunidad educativa.

La prevención y mitigación son todo lo que hacemos para asegurarnos de que no suceda un desastre o, si sucede, que no nos perjudique tanto como podría. La mayoría de los fenómenos naturales no pueden impedirse; pero sí podemos reducir los daños que causa un sismo si construimos casas más resistentes y en lugares donde el suelo sea sólido.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Bomberos: 116

Policia: 105

SAMU: 106

Cruz Roja: 475- 5787

Defensa civil: 225- 9898

Instituto Nacional Materno Perinatal: 328-1370 / 3280988

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



Grace Lorenzo Garay
20 de noviembre



FERNANDEZ PRADA MURRIETA Zoe Xiara	1	2S
ALBIRENA ROSAS Dominick Valentino	3	2S
RAYGADA ICANAQUE Luis Gabriel	6	1P
VERDE CACERES Mateo Valentino	6	4S
ROJAS ALANIA Ariana Itzel	9	2P
ARQUIÑIGO SAYAN Lucas Itiel	12	3P
CHUQUIVILCA CUSI Ivanna Yamille	12	4S
CRIALES RAMOS Ymber Alexander	14	4S
RIEGA ALFARO Edward Fabiano	14	4S
LLANTO CONDOR Thiago André	15	5AP
PONCE SAMAME Oscar Antonio	24	2P
ANABLE RODRIGUEZ Selina Silvana	24	3P
RUEDA BERNABE Kihara Valerya	26	2S
CABANILLAS CUEVA Rodrigo Gabriel	26	5S
JORGE ZELADITA Leonardo Nicolas	29	3S

A TODOS ELLOS ¡FELIZ CUMPLEAÑOS !

Visión general creada por IA

Envejecer es mudarse de casa, no de alma.

25 Reglas Para Ser Feliz Viviendo en la Casa de los Años Bien Vividos

Convivencia y Relaciones

1. No te metas en la vida de tus hijos. Ellos ya tienen GPS (y aun así se perderán).
2. No interfieras en la crianza de los nietos. Los abuelos están para amar, no para educar.
3. Acepta al yerno o la nuera. Fue el corazón de tu hijo quien eligió, no el tuyo.
4. Mantente neutral en los matrimonios ajenos. El amor ajeno no se toca
5. Quejarte demasiado espanta visitas. Cultiva más silencio que lamentos.
6. Nada de lástima por ti mismo. Ser mayor es un privilegio, no un castigo.
7. “En mis tiempos” ya pasaron. Vive tu presente con brillo en los ojos.

Actitud y Bienestar

8. Ten planes. El mañana solo llega para quien lo espera con café hecho
9. No seas un boletín médico ambulante. Nadie quiere escuchar tus dolores todo el día.
10. Ahorra. Cualquier dinero guardado es señal de sabiduría.
11. Olvida los pagos a plazos. El adulto mayor paga al contado o no paga.
12. Ten seguro médico o ahorros. La enfermedad no avisa.
13. Planifica tu funeral. Sí, es raro. Pero evita líos después.
14. Deja todo en orden. Testamento, cuentas, mensajes. Vive ligero.

Mente liviana, corazón tranquilo

15. Apaga un poco las noticias. El mundo no se va a acabar solo porque no lo viste.
16. Usa la TV para reír, no para enfadarte
17. Adopta un animal. Llenan el vacío sin decir palabra.
18. Muévete. Camina, planta, pinta, inventa. Estar quieto atrae telarañas.
19. Siempre limpio y perfumado. Edad sí, mal olor nunca.

Sentido de la vida

20. Siente alegría por seguir aquí. Muchos se quedaron en el camino.
21. Haz de tu casa un lugar donde la gente quiera estar. Solo depende de ti.
22. Usa la edad como puente hacia nuevos sueños, no como escalera hacia lamentos.
23. Vete dejando nostalgia, no alivio.
24. Ríe. Mucho. Y haz reír. La risa es el último músculo que debemos dejar caer.

Placeres de la vida

25. No guardes ese vino especial. Ni la cerveza bien fría. Mañana puede ser tarde — o no tener energía para abrir la botella.

Y para terminar:

Si leíste todo esto y te gustó...

¡No seas tacaño con la sabiduría!

Compártelo con ese amigo que ya vive en la casa de los 70, con quien está llegando a los 60 y hasta con el nieto de 12 — porque la fila avanza y el tiempo no espera.

Si puedes, compártelo con el grupo de la familia, del colegio, universidad de la terapia, de vecinos, de recontratados y hasta con ese vecino o familiar que solo se queja (¡capaz que mejora!). Con cariño y unas buenas carcajadas,

Según la historia de nuestro país, Santiago de Miraflores Zaña o como actualmente se le conoce Zaña estuvo a punto de ser la capital del Perú debido a su gran importancia económica y estratégica durante los primeros años del Virreinato, ya que conectaba la costa con la sierra. Sin embargo, su destino cambió tras una serie de desastres, incluyendo el saqueo de piratas en el siglo XVII y las devastadoras inundaciones causadas por el fenómeno de El Niño en 1720.



La historia del Perú colonial está marcada por una compleja red de instituciones económicas y sociales que dieron forma al territorio y a las relaciones de poder durante más de tres siglos. Entre esas instituciones, las haciendas ocuparon un lugar fundamental como centros de producción agrícola, ganadera y azucarera, además de espacios donde se configuraron nuevas dinámicas sociales entre españoles, criollos, indígenas y personas esclavizadas

de origen africano. Una de las más representativas de la costa norte peruana fue la Hacienda Zaña, situada en el fértil valle del mismo nombre, en la actual región Lambayeque, ubicada a tan solo una hora de la ciudad de Chiclayo. Esta hacienda, vinculada estrechamente al proceso de colonización, al apogeo económico del siglo XVII y a los cambios estructurales derivados de la independencia y la modernidad, ofrece una ventana privilegiada para comprender la evolución de la sociedad rural peruana.

Tras la conquista española en la década de 1530, la corona impulsó la creación de nuevas ciudades y centros productivos para asegurar el control territorial y la explotación de los recursos.

Zaña fue fundada en 1563 por orden del Virrey Conde de Nieva. Si bien en un principio era un poblado muy modesto, este lugar comenzó a evidenciar que podía ser explotado por las grandes azucareras de la zona y la exportación de tabaco en la localidad, además de los productos agrícolas que allí se vendían como el trigo, legumbres y algarrobos. Esto fue determinante para que los españoles la catalogaran como una ciudad y tuviera la jerarquía como tal.

El siglo XVII representó la época de mayor esplendor tanto para la ciudad como para la hacienda. La región experimentó un notable crecimiento demográfico y económico, impulsado por el auge de la producción azucarera, la ganadería bovina y la exportación



hacia otros centros coloniales como Trujillo, Lima y Panamá.

La Hacienda Zaña se destacó por su sofisticado sistema de irrigación, que incluía acequias coloniales, compuertas de madera y depósitos de agua que permitían mantener una producción constante incluso durante épocas de sequía. Gracias a estas obras hidráulicas, la hacienda logró expandir sus cultivos y

diversificar su producción con algodón, maíz y otros productos secundarios.

La riqueza generada en Zaña convirtió al valle en un punto neurálgico del comercio regional. Se establecieron iglesias, conventos y residencias que demostraban la



prosperidad del lugar. Las familias propietarias de la hacienda, generalmente pertenecientes a la élite criolla y peninsular, acumularon gran influencia política, lo que les permitió sostener el modelo esclavista y consolidar el latifundio como sistema de

Uno de los aspectos más significativos de la historia de la Hacienda Zaña es la contribución de la población afrodescendiente, que dejó una profunda huella en la cultura del valle. Durante el periodo colonial, el trabajo esclavo fue la columna vertebral de la producción azucarera. Las personas esclavizadas realizaban labores extenuantes en los cañaverales, los trapiches y en las actividades de mantenimiento de la infraestructura.



A pesar de las duras condiciones, estos grupos desarrollaron redes de solidaridad, prácticas culturales propias y formas de resistencia cotidiana. Con el tiempo, muchos afrodescendientes obtuvieron su libertad mediante compra personal o manumisión, formando comunidades libres en los alrededores del valle. La ciudad de Zaña, de hecho, llegó a ser reconocida como uno de los principales

centros afroperuanos del país, y su legado cultural se expresa hoy en festividades, danzas y expresiones musicales.

La hacienda, por tanto, no solo fue un espacio productivo, sino también un escenario donde se gestaron nuevas identidades y donde convergieron diversas tradiciones étnicas.

A pesar de su prosperidad, la historia de Zaña estuvo marcada por una serie de eventos naturales devastadores. En 1619, 1640 y 1686 se registraron inundaciones severas provocadas por intensos fenómenos lluviosos asociados al fenómeno de El Niño. Pero el golpe definitivo llegó en 1720, cuando un diluvio arrasó gran parte de la ciudad, destruyendo Iglesias, viviendas y caminos. La magnitud del desastre llevó a que las autoridades virreinales decidieran no reconstruir Zaña en su totalidad, incentivando el desplazamiento de la población hacia Chiclayo y Lambayeque.

La hacienda también sufrió daños considerables, aunque continuó funcionando, adaptándose a los nuevos desafíos. El declive de la urbe, sin embargo, afectó las dinámicas comerciales y redujo la centralidad que la región había adquirido un siglo antes.

Otra de las causas del decaimiento de Zaña fue la llegada de un pirata y se llevó todas las riquezas que había ahí. En 1686, el corsario Edward Davis ancló en las costas del puerto de Chérrepe, ubicado cerca de la desembocadura del río Zaña junto con 200 hombres. Pese a que los habitantes intentaron defender la ciudad, los hombres del mar saquearon iglesias, casas y todo lo que tenían a su paso.

Con la independencia del Perú en 1821 y la posterior abolición de la esclavitud en 1854, la Hacienda Zaña experimentó grandes cambios en su estructura laboral. Los antiguos esclavos se convirtieron en trabajadores libres, aunque las relaciones laborales continuaron siendo desiguales. Más adelante, con la expansión de la agricultura de exportación y la llegada de nuevas tecnologías, las haciendas debieron modernizar sus procesos productivos.

Durante el siglo XX, Zaña enfrentó un progresivo proceso de fragmentación debido a reformas agrarias, ventas de tierras y la disminución de la rentabilidad de las plantaciones tradicionales. Finalmente, la reforma agraria de 1969 marcó el fin definitivo del sistema hacendario, redistribuyendo las tierras entre comunidades campesinas y cooperativas agrarias.

Hoy en día, lo que fuera la Hacienda Zaña forma parte del paisaje cultural del valle, donde aún se pueden apreciar restos de infraestructura agrícola, canales coloniales y edificaciones asociadas a su antiguo esplendor. La ciudad de Zaña fue declarada en 1992 como Patrimonio Cultural de la Nación debido a su valor histórico y a la importancia de su herencia afroperuana.

Diversos proyectos de investigación y conservación buscan restaurar zonas de la antigua hacienda y promover el turismo cultural, resaltando la relevancia de la historia afrodescendiente y la memoria de las comunidades rurales que dieron vida al valle. Asimismo, las tradiciones locales, como la música y la danza afroperuana, se han fortalecido como parte esencial del patrimonio inmaterial del Perú.

El 8 de septiembre del 2017, Zaña fue reconocida por la Unesco como sitio de la memoria de la esclavitud y de la herencia cultural africana. Ello como forma de valorar el trabajo realizado por la comunidad de visibilizar el periodo de esclavos que ha conformado las nuevas sociedades.

“Hay comunidades que son capaces de resistir cualquier golpe, incluso siete fenómenos de El Niño, incluso los golpes todavía peores del lado más filudo y perverso de la humanidad, como puede ser la esclavitud. Comunidades como la de Zaña saben decir que no ha habido golpes capaces de quebrarla del todo, reafirmando su identidad afrodescendiente con orgullo”.

Edward Davis fue un pirata inglés que vio a la América española como el lugar ideal donde obtener riqueza. Es así que, a finales del siglo XVII realizó una «expedición» que alcanzó los puertos de Coquimbo, Paita y Zaña, en los cuales tuvo poca resistencia, razón por la cual pudo saquearlas a su antojo, abusar de su población y asesinar no sólo a aquellos que osaron enfrentarlos sino también a quienes no colaboraron con sus robos.

Según Ramiro Flores Guzmán en su artículo «El enemigo frente a las costas: temores y reacciones frente a la amenaza pirata» (publicado en: "El miedo en el Perú, siglos XVI al XX", Pontificia Universidad Católica del Perú, 2005), de donde tomamos el siguiente párrafo:

"En 1684 un grupo de mas de setenta piratas, al mando de Edward Davis, penetró en el Mar del Sur por el Cabo de Hornos y se dirigió a atacar los puertos peruanos. [...] enrumbo al Perú, donde no halló prácticamente ninguna oposición, por lo que, procedió a asaltar sucesivamente los puertos de Paita, Coquimbo y Zaña, que fue saqueada con la misma seguridad que si estuvieran en Inglaterra. [...] Los bucaneros carenaron sus barcos en Huarmey y pasaron a Huacho, Huaura y Casma, donde entraron en las iglesias y mataron a todos los curas por no revelar dónde escondían sus tesoros".

El fallecido historiador Teodoro Hampe se refirió, igualmente, a dicha incursión en su artículo «Un capítulo de historia regional peruana: la ciudad de Zaña y su entorno ante la inundación (1720)», señalando lo siguiente: "Davis y sus seguidores anclaron el 3 de marzo de 1686 en tres buques, lejos de la tierra, y luego desembarcaron 200 hombres en siete canoas, una legua a barlovento de Chérrepe. Indios que huían llevaron la noticia a Zaña, donde reinaba «gran confusión y llanto de mujeres y niños, que ocasionaba mayor confusión, y sin arbitrio fueron cojiendo la vereda de los montes, sin atención que a salvar sus personas» (según refiere un documento de la British Library, ms. additional, 13964). En el ataque a la población perdieron la vida dos ingleses, uno muerto por un negro y otro que quedó prisionero; pero en general la resistencia fue débil. Los piratas se apoderaron de la ciudad, saquearon las iglesias y casas, y acumularon un botín de 300.000 pesos en plata, joyas y ropa".

<https://www.facebook.com/genealogiaperu/posts/edward-davis-fue-un-pirata-ingl%C3%A9s-que-vio-a-la-am%C3%A9rica-espa%C3%B1ola-como-el-lugar-id/282349175701025/>



Seguimos caminando por la calle camino de Amancaes y pasando la urbanización Palomares está el colegio María Parado de Bellido.

El nombre de esta Institución Educativa Emblemática rinde homenaje a la heroína de la independencia peruana María Parado de Bellido.

Esta institución fue creada mediante la Resolución Suprema N° 645 del 28 de marzo de 1947. Su primera

directora fue la doctora Aurora Mas Alcedo.

Inicialmente funcionó en un local modesto en la avenida Francisco Pizarro cerca al cruce con la Prolongación de la Avenida Tacna (frente al colegio Manuel Pardo), con apenas 87 alumnas. Luego fue trasladada al local del Centro Educativo "José Granda", ubicado en el Jirón Chiclayo.

En los años 1950 la demanda de matrícula y la necesidad de un espacio más amplio hicieron que se gestionara la obtención de un terreno mayor: en 1956 se cedió un terreno de aproximadamente 23 000 m² para construir la nueva sede.

La construcción del nuevo local se aprobó en 1960, con un área ampliada de unos 30 000 m².

El nuevo edificio fue inaugurado el 16 de julio de 1962, ubicado en la 2ª cuadra de la Av. Antón Sánchez. En aquella ocasión asistieron autoridades educativas del Ministerio de Educación Pública.

La obra fue culminada durante el gobierno de la Junta Militar presidida por el general Ricardo Pérez Godoy y bajo la gestión el ministro de Educación Pública, vicealmirante Franklin Pease Olivera.

ROSITA RÍOS

Visión general creada por IA

Pasando el colegio Bellido está la calle Antón Sánchez, hacia la derecha hay una prolongada pendiente que comunica con la Urbanización Ciudad y Campo. Al terminar esa pendiente hay un busto en homenaje a la Sra. María Rosario Ríos Portales más conocida como Rosita Ríos, quien fue una cocinera pionera de la cocina criolla peruana y se la apodó la "Reina del Piqueo Criollo" por popularizar el concepto de buffet criollo y tenía un restaurante costumbrista donde ahora hay un condominio habitacional.



El restaurante Rosita Ríos marcó una etapa significativa de la gastronomía limeña.

Según diversos testimonios, en 1935 ella ya había establecido una "casa de comidas" en la cuadra 6 de la avenida Francisco Pizarro, en el distrito del Rímac, y bautizó su local con su propio nombre.

En 1957, se asentó en la urbanización Ciudad y Campo) en la avenida El Altillo 100, que luego cambió de nombre a avenida Cajatambo y más tarde a avenida Lorenzo de Encalada.

El restaurante tenía un gran aforo: se dice que atendía entre 500 a 700 comensales diarios y en fechas señaladas (como el Día de la Madre) más de 1 000 personas.

La propuesta culinaria de Rosita Ríos se basaba en platos típicos de la cocina criolla limeña: caucao, olluquito con chalona, carapulcra, anticuchos, pescado y mariscos, picarones, entre otros.

Uno de sus aportes fue popularizar el “piqueo criollo”: servir variedad de platos en una misma salida, lo cual facilitó la socialización y el compartir en el restaurante.



El ambiente del local también reflejaba una Lima popular de aquellos años: barras de loza, sillas de metal, techos simples, manteles a cuadros.

El restaurante no sólo era comida: también era encuentro, tertulia, música criolla y tradición viva. Sus comensales iban por sabor, pero también por

la atmósfera.

Rosita Ríos falleció el 6 de julio de 1966, dejando un legado en la cocina peruana que sigue siendo reconocido.

Según datos, la familia mantuvo el restaurante original hasta que en octubre de 2000 se decidió cerrar ese local del Rímac para dar paso a un conjunto habitacional.

Además, el legado de Rosita Ríos trasciende lo culinario: se le reconoce como una de las primeras chefs de “firma” en Lima, y su restaurante como un espacio que ayudó a consolidar la cocina mestiza y criolla de la capital.

Hoy en día, su nombre aparece en homenajes, en la memoria colectiva de Lima y en estudios de gastronomía peruana, como un punto de inflexión.

El antiguo restaurante Rosita Ríos representa un puente entre la Lima de barrio del siglo XX y la ciudad cosmopolita de hoy que celebra su gastronomía. Su apertura, éxito y legado hacen visible cómo la cocina popular dejó de ser solo “lo de casa” para convertirse en símbolo de identidad.

CINE MADRID

Seguimos por la calle Antón Sánchez y nos dirigimos a la Avenida Alcázar, a media cuadra de la avenida Alcázar está la oficina de rentas de la Municipalidad del Rímac.

Al llegar a Alcázar se ven el colegio 2099, el PROMAE (Centro de capacitación Técnico Productiva) y el colegio Leoncio Prado. Pasando el colegio está el Pasaje Cecilia del Risco donde están los colegios Esther Cáceres Salgado y el colegio Virgen del Carmen.

Después de esta zona de colegios se encuentra el antiguo Cine Madrid.



El Cine Madrid fue una de las salas de cine populares que marcaron la vida cotidiana de barrios limeños en el siglo XX. Su presencia representó no sólo una oferta de entretenimiento sino también un espacio de socialización y memoria colectiva.

En Lima, durante décadas de gran auge (mediados del siglo XX), los cines de barrio se convirtieron en “lugares de encuentro” para familias, jóvenes y vecinos.

Como muchas salas de barrio, el Cine Madrid ofrecía funciones de matiné (tarde), vermuth (a partir de las 6 de la tarde) y noche (a partir de las 9 de la noche), presentando películas populares, tanto nacionales como extranjeras. Era un espacio donde jóvenes y familias acudían en busca de entretenimiento asequible. La sala única era una tipología común en Lima, donde el cine dejaba de ser sólo “estreno” de lujo para convertirse en parte de la rutina barrial.

El ambiente de estas salas se caracterizaba por su sencillez, nostalgia y por formar parte del tejido social: se iba al cine como ir al parque, al mercado o a la tienda del barrio.

Con los años el Cine Madrid como muchos cines del Rímac y de Lima comenzó a decrecer. Factores como la crisis del negocio cinematográfico, la aparición de los multicines, nuevas formas de entretenimiento y urbanas modificaciones afectaron muchas salas.

En el caso del Cine Madrid, los testimonios sugieren que dejó de funcionar como sala de cine convencional hacia finales de los 90 o principios de los 2000, y que el local en la actualidad es utilizado como Iglesia de una Congregación Religiosa.

Aunque pequeño en comparación con los grandes cines del centro de Lima, el Cine Madrid cumplió un papel esencial en el barrio del Rímac.

LA COMUNAL

Detrás del Cine Madrid se encuentra el edificio del Salón Comunal de la Unidad Vecinal del Rímac.

El salón comunal de la Unidad Vecinal del Rímac ha servido como espacio polivalente: sede de la junta de propietarios, de campañas comunitarias, de actividades culturales, de reuniones de seguridad ciudadana

Este tipo de equipamiento dentro de la UVR es clave para el modelo de urbanización colectiva: al disponer de espacios de reunión, se favorece la participación vecinal, la gobernanza barrial y el sentido de comunidad.

Sin embargo, como muchas unidades vecinales de Lima, la UVR enfrentó desafíos: financiamiento para mantenimiento, presiones de urbanización, cambios en el tejido social, envejecimiento de las edificaciones. El estado del salón comunal refleja parte de esas problemáticas: el registro de recuperación en 2010 implicaba que su estado requería reparación.

El significado simbólico de este espacio va más allá del físico: es lugar de memoria, de identidad vecinal, de socialización, de construcción de comunidad. En relación a la parroquia, el salón comunal actúa como complemento secular al espacio religioso, amplificando la vida comunitaria de la UVR.

PARROQUIA SAN FRANCISCO SOLANO

La Parroquia San Francisco Solano es uno de los templos más representativos del distrito del Rímac, en Lima, Perú. Su historia está profundamente ligada al desarrollo urbano, religioso y comunitario de esta tradicional zona limeña, conocida por su patrimonio histórico, cultural y espiritual. Desde su creación, la parroquia ha sido un

centro de fe y de encuentro para generaciones de familias rimenses, que han visto en ella un símbolo de identidad y devoción.

La parroquia lleva el nombre de San Francisco Solano, un fraile franciscano español que llegó al Perú en el siglo XVI y se distinguió por su labor evangelizadora entre los pueblos del virreinato. Su figura, venerada por su humildad, caridad y espíritu misionero, inspiró a la comunidad rimense a poner su templo bajo su patrocinio.

La creación oficial de la Parroquia San Francisco Solano se remonta a mediados del siglo XX, cuando el crecimiento poblacional del Rímac hizo necesaria la organización de nuevos espacios de culto y atención pastoral.

Durante sus primeras décadas, la parroquia cumplió un papel esencial en la vida social y religiosa del Rímac. Los párrocos que se sucedieron al frente de la comunidad —entre ellos destacan sacerdotes franciscanos y diocesanos comprometidos con la obra pastoral— impulsaron diversas iniciativas: catequesis, grupos juveniles, coros, campañas de ayuda social y la organización de procesiones en honor a San Francisco Solano.

El templo, de arquitectura sobria pero imponente, se convirtió en punto de referencia del barrio y en lugar de celebración de importantes sacramentos: bautizos, matrimonios, confirmaciones y festividades religiosas que unieron a los vecinos en un espíritu de fraternidad.

Más allá de su función religiosa, la Parroquia San Francisco Solano ha sido también un espacio de encuentro y de servicio social. En sus instalaciones se han desarrollado programas de apoyo a familias necesitadas, talleres para jóvenes, formación catequética y actividades educativas. Su salón comunal ha servido como punto de reunión vecinal, escenario de eventos culturales, charlas y campañas solidarias.

El templo presenta una arquitectura moderna, sencilla y funcional, adaptada a las necesidades de la época de su construcción. Su fachada resalta por la imagen del santo patrono y una cruz elevada que simboliza la presencia de Cristo en el corazón del barrio. En su interior destacan vitrales con escenas de la vida de San Francisco Solano, además de un altar mayor sobrio pero elegante, que invita al recogimiento y la oración.



Con el paso del tiempo, el templo ha sido restaurado y mejorado gracias al esfuerzo conjunto de los párrocos y de la comunidad. Cada mejora ha buscado preservar el espíritu de fraternidad que caracteriza a la parroquia.

Hoy en día, la Parroquia San Francisco Solano del Rímac continúa siendo un eje espiritual importante para la comunidad. Con el acompañamiento de sus sacerdotes, la participación activa de los laicos y el compromiso de sus grupos parroquiales, el templo mantiene viva su misión evangelizadora y social.

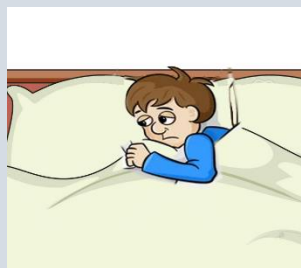
En un contexto urbano cambiante, la parroquia promueve la renovación de la fe y el fortalecimiento de los valores cristianos, fomentando la paz, la solidaridad y el amor al

prójimo. Su historia es testimonio del trabajo conjunto entre Iglesia y comunidad, una herencia viva que sigue marcando la identidad del Rímac.

Existe un video sobre los inicios de la parroquia San Francisco Solano contada por una testigo de los inicios:

https://www.facebook.com/parroquiasanfranciscosolanolima/videos/1733131597134559?locale=es_LA

Mas nombres de cosas que no sabíamos como se llamaban.



DYSANIA: La dysania es el estado en el que te encuentras cuando a la mañana sientes que no puedes levantarte de la cama. dificultad extrema y crónica para levantarse de la cama, que va más allá de la pereza. A menudo se asocia con síntomas de fatiga, resistencia psicológica a comenzar el día y, en casos graves, puede ser un síntoma de otras condiciones médicas subyacentes como la depresión o la fatiga crónica.

MONDEGREEN: Es una falla auditiva que resulta en el mal entendimiento o la mala interpretación de palabras. Comúnmente ocurre cuando escuchamos música creando un nuevo significado a partir de palabras que suenan similar. El término fue acuñado por la escritora Sylvia Wright, quien malinterpretó la letra de una balada escocesa donde "laid him on the green" sonaba como "Lady Mondegreen".

DEDO DE MORGAN: Es la condición médica que provoca una desproporción física en los pies. Más concretamente, hace que el segundo dedo sea más largo que el dedo gordo.



ADEFESIO: Un adefesio es una cosa muy rara o extravagante. Decir que una persona es un adefesio equivale a decir que es un ridículo.

El término también se puede usar para describir algo disparatado o grotesco. Su origen proviene de la locución latina "Ad Ephesios", que significa "A los Efesios", el título de una carta de San Pablo. Con el tiempo, este término evolucionó para describir un despropósito o disparate, y finalmente se asoció con lo ridículo y extravagante.

IMPRECACION: El insulto, la maldición, el deseo de que a alguien le suceda una desgracia. Es la exclamación en la que se expresa el deseo de que a alguien le ocurra algo malo.

A menudo implica maldiciones o expresiones vehementes, y también puede referirse a una figura retórica que se utiliza para manifestar este deseo.

DIATEMA: Un diastema es un espacio entre dos dientes, comúnmente entre los incisivos centrales superiores ("paletas"), que puede ser natural o causado por diversos factores. Aunque en los niños a menudo se cierra con la erupción de los dientes permanentes, en adultos se puede corregir con tratamientos como ortodoncia o carillas. El tratamiento varía según la causa y si el objetivo es estético o funcional.



CARÚNCULA: La carúncula, concretamente, hace referencia a las carnosidades que presentan algunas aves en la cabeza y el cuello generalmente de colores vivos. Así se llama la cresta de los gallos y los pavos.



AGEUSIA: La ageusia es la pérdida total del sentido del gusto. Puede ser causada por infecciones virales (como la COVID-19), ciertos medicamentos, traumatismos craneoencefálicos, problemas de salud bucal, radioterapia o deficiencias nutricionales. Es diferente de la hipogeusia (disminución del gusto) o la disgeusia (alteración del gusto).



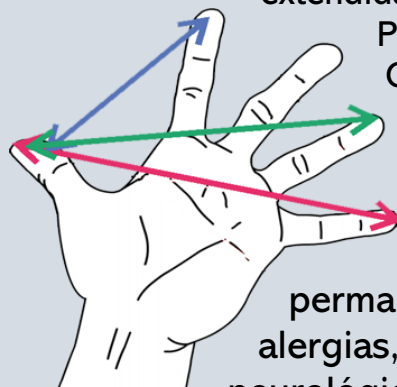
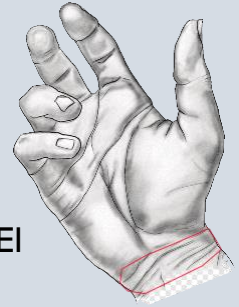
CAFUNÉ: "Cafuné" es una palabra portuguesa que describe el acto tierno de pasar los dedos suavemente por el cabello de otra persona, usualmente como un gesto de cariño y consuelo. Es un término que no tiene una traducción directa al español y se utiliza principalmente en Brasil.

KOMEROBI: Término japonés que describe la luz del sol que se filtra a través de las hojas de los árboles, creando patrones de luces y sombras. Esta palabra no tiene una traducción directa a otros idiomas y evoca una sensación de tranquilidad, belleza efímera y conexión con la naturaleza. Se usa en el arte para transmitir atmósferas de calma y reflexión, y también hace referencia a la interacción dinámica entre luces y sombras.

RASCETA: Líneas transversales de la piel en la muñeca. se refiere a los pliegues de la piel en la cara palmar de la muñeca, en la base de la mano.

RUMIAJO: "Rumiajo" es un sustantivo masculino que tiene dos significados principales: el corazón que queda de las peras o manzanas después de comerlas, y coloquialmente, una persona pequeña y ruin. El término se usa de manera coloquial para ambas acepciones.

JEME: La distancia entre la punta del pulgar y la punta del índice, con la mano extendida.



PALMO: La distancia entre el pulgar y el meñique extendidos.

CUARTA: La distancia que hay entre el dedo pulgar y el índice ambos extendidos.

AMUSGAR: Entrecerrar los ojos para ver mejor.

ANOSMIA: La anosmia es la pérdida completa del sentido del olfato, que puede ser temporal o permanente y tener diversas causas como infecciones virales, alergias, traumatismos craneoencefálicos y problemas neurológicos. La pérdida del olfato a menudo afecta el disfrute de

los alimentos, ya que está estrechamente relacionado con el sentido del gusto. El diagnóstico requiere una evaluación médica y puede llevar a un tratamiento que depende de la causa subyacente.

GARAMBINA: Conocida como letra del médico, rasgos mal formados que no se pueden leer.



LUQUETE: Rodaja de limón o naranja en el borde del vaso de una bebida

MANGATA: Es una palabra sueca que significa el reflejo o camino de luz de la luna sobre el agua.

RESACA: La resaca es un conjunto de síntomas desagradables, como dolor de cabeza, náuseas y fatiga, que ocurren después de beber alcohol en exceso. Estos síntomas se deben principalmente a la deshidratación, la inflamación y la alteración del sistema nervioso central causada por el alcohol. Los síntomas alcanzan su punto máximo cuando el nivel de alcohol en sangre disminuye y pueden durar hasta 24 horas o más.

SIETE PECADOS

El juego “Siete Pecados” era (es?) un juego infantil al aire libre que combinaba movimiento físico, atención, velocidad de reacción y normas sociales de juego.

Para el juego se requería una pelota blanda (o de trapo) que pueda lanzarse sin riesgo excesivo.



Se escoge un punto de lanzamiento.

Los jugadores adoptan un “número” que los identifica.

Un jugador es elegido para lanzar la pelota al aire, gritando un número de los que fueron acordados.

Mientras la pelota está en el aire, los demás jugadores corren para alejarse.

El jugador al que corresponde el número dicho debe atrapar la pelota antes de que caiga al suelo o recogerla lo más rápido

posible. Si consigue cogerla antes de que caiga al suelo, puede lanzarla de nuevo inmediatamente diciendo otro número.

El jugador cuyo número es dicho, debe correr a coger la pelota.

En el momento que el jugador toma la pelota grita “¡alto!” o “¡stop!”, todos los demás deben detenerse inmediatamente.

El jugador con la pelota mira a todos los otros participantes y selecciona entonces a uno de ellos que será su “víctima”.

Puede dar hasta tres pasos hacia la “víctima” y le lanza la pelota hacia esa persona.

Si acierta (la golpea), la víctima acumula un “pecado” (es decir, una marca negativa) y pasa a ser quien lance la pelota.

Si falla, el lanzador acumula el pecado y la víctima puede asumir el rol de lanzador (dependiendo de la variante).

Cuando el jugador lanza la pelota hacia la “víctima”, ésta no se debe mover para tratar que la pelota no lo toque. Si se mueve se puede repetir el movimiento.

El juego continúa hasta que un jugador acumula siete pecados —de ahí el nombre del juego—, en cuyo momento pierde y queda eliminado o recibe un “castigo”.

El castigo puede ser lúdico (cantar, contar un chiste, imitar un animal).

Otra variante del castigo es el “fusilamiento”. El jugador que acumuló “siete pecados” se para frente a una pared dando las espaldas a los otros participantes.

El resto de los jugadores se coloca a una distancia aproximada a cinco metros; desde esa distancia cada jugador lanza un pelotazo al castigado “fusilándolo”.

Después el juego se reanuda que puede ser de dos maneras: al reanudarse el juego todos los participantes mantienen sus “pecados” acumulados y el que perdió comienza de cero.

La otra manera es que todos los participantes vuelven a cero.



El juego “Siete Pecados” ofrece múltiples beneficios educativos, físicos, sociales y emocionales para los niños.

El juego exige la participación de varios niños, lo que promueve la socialización, la



interacción y el respeto de turnos.

Promueve la socialización, la cooperación, el respeto a las reglas y al turno.

Es de fácil montaje, prácticamente sin materiales caros, sólo una pelota y un lugar donde jugar.

El juego “Siete Pecados” representa un valioso recurso que combina movimiento, interacción social y diversión con beneficios

pedagógicos. Su sencilla mecanización (una pelota, una línea, nombres asignados) permite que se monte en diferentes contextos y se adapte a distintos grupos.

Más allá del entretenimiento, este juego promueve habilidades motrices, atención, cooperación, normas sociales, tolerancia y reflexión sobre la participación en grupo. En un contexto en el que los niños disponen de menos espacios de juego libre, rescatar este tipo de actividades tiene una significación especial para la salud física, social y emocional de la infancia.

Por tanto, fomentar la práctica de juegos tradicionales como “Siete Pecados” no es sólo una cuestión de nostalgia, sino una estrategia válida de educación lúdica que conecta el juego libre con la intencionalidad didáctica. A través de él, niñas y niños pueden experimentar el placer de jugar, moverse, interactuar, asumir reglas y roles, aprender a ganar y perder, y en definitiva, desarrollarse de manera más integral.

Es otro de los juegos de nuestra niñez que tenía un inicio y no se sabía cuánto iba a durar. A veces comenzaba en la tarde y terminaba muy entrada la noche o cuando se escuchaban las voces de los padres llamando a los hijos a que “entren a la casa”.

LA PEGA O CHAPADAS

Ministerio de Educación del Perú (MINEDU). Guía de juegos tradicionales para la educación inicial y primaria. Lima, 2019.

UNICEF. El juego como herramienta de desarrollo infantil. Nueva York, 2021.

Huamán, L. (2020). Juegos tradicionales y desarrollo socioemocional en la niñez peruana. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

El juego infantil “La pega”, también conocido como “chapadas” o “la lleva”, es una de



las actividades recreativas más tradicionales y queridas entre los niños. Se practica en patios de escuelas, parques y calles, y forma parte del patrimonio lúdico popular de muchas comunidades. Este juego no requiere materiales, solo la disposición de los niños para correr, reír y compartir momentos de diversión. Su sencillez y valor social lo convierten en una herramienta educativa que fomenta la actividad física, la

socialización y el trabajo en equipo.

Es un juego muy simple que es practicado en muchas partes del mundo.

Se le suele llamar de diferentes maneras en el mundo: «La ere» (Venezuela), «las atrapadas», «pilla-pilla» (España), «la traes» (México), «la mancha» (Argentina), «la pinta» (Chile).

En nuestro país recibe diferentes nombres según la región: «la peste», «la tiña», «las pillas», «las chapadas», «la pega».

Origen y tradición

El origen del juego “la pega” se remonta a tiempos antiguos. Su forma básica —un jugador persiguiendo a otros para tocarlos y “pegarlos”— aparece en registros de juegos tradicionales de distintas culturas. En América Latina, el nombre y las reglas pueden variar, pero el espíritu del juego se mantiene: correr, evitar ser atrapado y, sobre todo, disfrutar. En el Perú, ha sido parte del recreo escolar durante generaciones, pasando de padres a hijos como una tradición viva del juego infantil al aire libre.

Reglas del juego

El juego es simple, pero requiere atención y rapidez.

- Participantes: mínimo tres niños, aunque puede jugarse con grupos grandes.
- Espacio: un patio, parque o campo abierto.
- Materiales: ninguno, solo el cuerpo y la energía.

Desarrollo del juego:

Se elige a un jugador que será “el que la lleva” o “la pega”.

Este jugador debe perseguir a los demás e intentar tocarlos con la mano.

Cuando logra tocar a alguien, el jugador tocado pasa a ser “la pega”.

El juego continúa indefinidamente, o hasta que los participantes decidan cambiar de modalidad o descansar.

Existen variaciones, como “la pega congelada”, donde el jugador tocado debe quedarse inmóvil hasta que otro compañero lo libere tocándolo nuevamente.

Beneficios educativos y sociales

El juego “la pega” es mucho más que correr y reír. Tiene un importante valor pedagógico:

Desarrollo físico: mejora la coordinación motora, la agilidad y la resistencia.

Desarrollo social: promueve la convivencia, el respeto por las reglas y el compañerismo.

Desarrollo emocional: estimula la alegría, reduce el estrés y favorece la confianza entre los niños.

Desarrollo cognitivo: fortalece la atención, la estrategia y la toma de decisiones rápidas.

Por ello, muchos docentes y especialistas en educación física lo incluyen dentro de las actividades recreativas escolares.

Valores y aprendizajes

El juego enseña valores esenciales como el respeto, la solidaridad, la inclusión y la equidad, ya que todos los niños pueden participar sin importar su edad, género o habilidad física. Además, fomenta el sentido de pertenencia y amistad dentro del grupo. En tiempos en que los juegos digitales dominan la infancia, rescatar estas actividades tradicionales significa también revalorizar la cultura del juego libre y colectivo.

“La pega” o “chapadas” no solo es un juego, sino una expresión de la alegría infantil y de la cultura popular. A través de él, los niños aprenden, se ejercitan y fortalecen lazos sociales que perdurarán más allá del recreo. Promover su práctica en escuelas y comunidades es contribuir a la formación integral del niño, uniendo el cuerpo, la mente y el corazón en un solo acto de diversión compartida.



¿DÓNDE ESTÁ EL ROSTRO OCULTO?

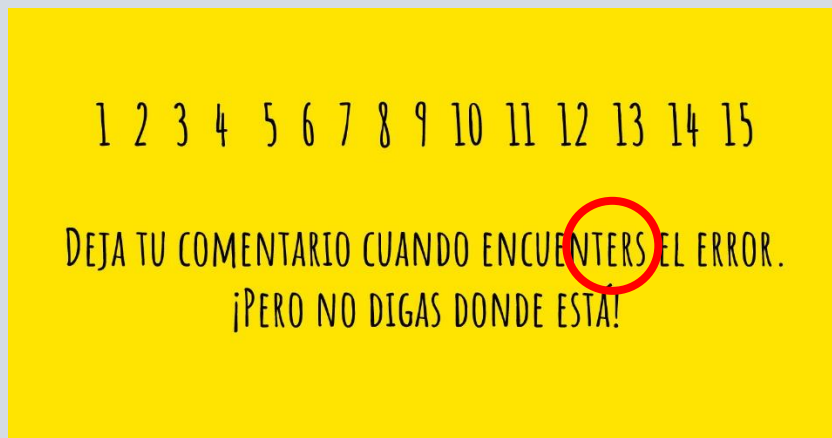
**BLACK
CAT**

¿Puedes encontrar el gato escondido?

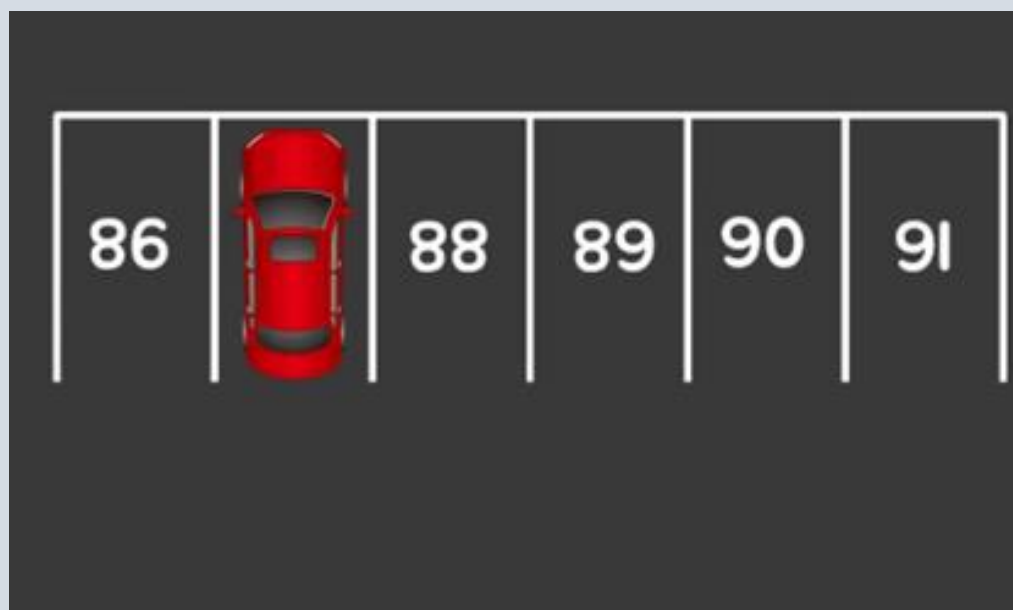


En la imagen hay por lo menos 10 gatos, ¿los puedes encontrar?

¿Dónde está el error?



¿Dónde está
aparcado el
auto?
Sólo se tiene
que voltear la
figura:
Estacionamiento
87



¿Puedes
encontrar por lo
menos 10
tigres?



La Voz
del Espinosino
AÑO 2 / N° 9 NOVIEMBRE 2025

55

Contenido

E EDITORIAL	3
N OTICIERO ESPINOSINO	4
D ECÁLOGO DEL BUEN ESTUDIANTE	8
N UESTROS VALORES / HUMILDAD	10
ORIGEN Y EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE HUMILDAD	11
CARACTERÍSTICAS DE LA HUMILDAD	11
BENEFICIOS DE LA HUMILDAD	11
COMO PRACTICAR LA HUMILDAD	12
HUMILDAD Y LIDERAZGO	13
C UENTOS ANIMADOS	14
INCULCANDO VALORES XIV	14
Cómo trabajar la educación en valores en la escuela	14
(Sugerencias - I)	14
N ÚMEROS ANTERIORES	17
S ALUD	18
CUIDADO INTEGRAL DE LA SALUD DEL ESCOLAR	18
DIMENSIONES DEL CUIDADO INTEGRAL DE LA SALUD ESCOLAR	18
ESTRATEGIAS Y PROGRAMAS PARA PROMOVER LA SALUD ESCOLAR	19
CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL CUIDADO DIARIO DE LA SALUD DEL ESCOLAR	20
TÉCNICAS PARA DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES EN EL AULA	21
EL ROL DEL DOCENTE COMO PROMOTOR DE SALUD	21
DESAFÍOS ACTUALES PARA LA SALUD ESCOLAR	21
N UESTRA HISTORIA	23
El año 1989 EN EL MUNDO	23
En el Perú	29
En nuestro colegio.	30
E L CALENDARIO CÍVICO	31
DIA DE TODOS LOS SANTOS	31
REBELIÓN DE TÚPAC AMARU	31
DÍA DE LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO	32
DIA DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA	32
DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER	33

NATURALEZA	34
MARAVILLAS NATURALES DEL PERÚ. LAGUNA DE HUACACHINA	34
FLORA Y FAUNA	34
ATRATIVOS TURÍSTICOS.....	35
CLIMA.....	36
LEYENDA	36
SEGURIDAD	37
TEMAS DE SEGURIDAD ESCOLAR: ACCIDENTES, VIOLENCIA Y DESASTRES NATURALES.....	37
SEGURIDAD ANTE ACCIDENTES	37
PREVENCIÓN FRENTE A DESASTRES NATURALES	38
FELICITACIONES	39
INTERNET ME LO CONTÓ	40
“LA CASA DE LOS AÑOS BIEN VIVIDOS”	40
ZAÑA PUDO SER LA CAPITAL DEL PERÚ	41
NUESTRO RIMAC	44
COLEGIO MARIA PARADO DE BELLIDO	44
ROSITA RIOS.....	44
CINE MADRID.....	45
LA COMUNAL.....	46
PARROQUIA SAN FRANCISCO SOLANO.....	46
DICCIONARIO	48
NOMBRES RAROS DE COSAS COMUNES	48
NOS DIVERTÍAMOS MUCHO CON TAN POCO	50
SIETE PECADOS	50
LA PEGA O CHAPADAS	51
RETOS	53
RESPUESTAS ANTERIORES	54

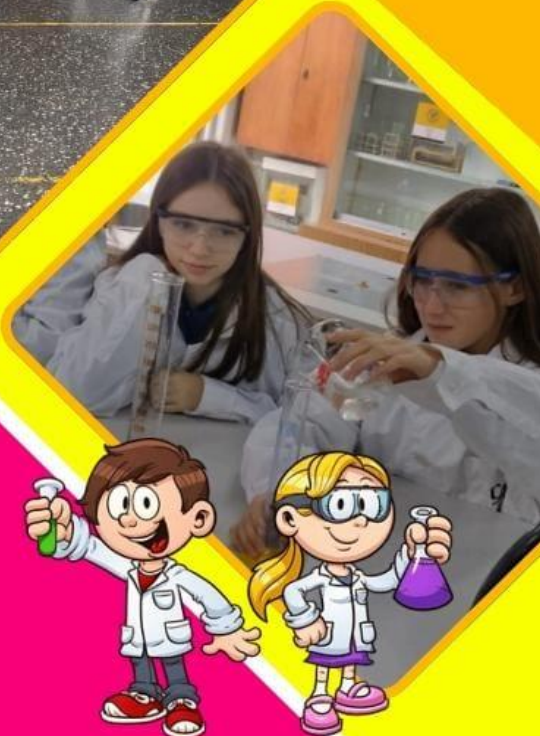
**57 años "Contribuyendo con la
Educación en el Rimac"**

INSCRIPCIONES ABIERTAS 2026

Te ofrecemos:

PRIMARIA - SECUNDARIA

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



DIPLOMAS A LA EXCELENCIA EDUCATIVA
OTORGADOS POR:



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ



VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN



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

**Vacantes
Limitadas**

Av. Ricardo Bentín N° 570 - Rímac

Telf. : 719 8343 Anexo: 100 / 111

www.espinosa.edu.pe / colegio@espinosa.edu.pe



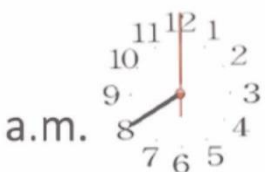
DÍA DEL LOGRO

El Día del Logro es un hito crucial dentro de la Movilización Nacional por la Mejora de los Aprendizajes. Este evento busca visibilizar y celebrar los resultados concretos del proceso educativo en diversas áreas académicas.

Mañana, nuestros estudiantes exhibirán sus avances y logros en áreas clave como Comunicación, Matemática, Ciencia y Tecnología.

La IE se convertirá en un espacio público y organizado donde los estudiantes espinosinos presentarán las actividades desarrolladas y los resultados obtenidos a toda la comunidad educativa.

Ingreso estudiantes



EJES DE ACCIÓN

Visibilizar aprendizajes

• Generar reflexión pedagógica

• Promover la participación activa

Salida estudiantes

