



PANA EXPRESS

NOVIEMBRE 2024 N°7

Edición y diagramación: Ariana Delgado y Camila Melo
ari.delgadoa@colegiopanamericano.edu.pe
cam.meloz@colegiopanamericano.edu.pe

EDITORIAL

La importancia de no tener límites

Redactado por: Dra. Milagros Murillo Benavides
Psicóloga



¿Cuántas veces nos hemos enfrentado a problemas que parecen imposibles de resolver? Esta pregunta me acompaña desde hace muchos años y, como psicóloga y docente universitaria, he llegado a una conclusión clara: *"los mayores límites suelen estar en nuestra mente y no en nuestras circunstancias"*.

Mi nombre es Milagros Murillo Benavides, tengo 43 años y convivo con parálisis cerebral infantil. Esta condición, que afecta la comunicación entre mi cerebro y mis músculos, no me define, pero sí ha sido una parte fundamental de mi vida, marcando mis desafíos y mis logros. Desde joven, me di cuenta de que las barreras más duras no son las físicas, sino las que la sociedad y los prejuicios imponen sobre las personas con discapacidad.

A lo largo de mi vida, he tenido que escuchar frases como *"ella no puede"* o *"su discapacidad limita toda su vida"*. Sin embargo, cada vez que enfrentaba estos prejuicios, me convencía más de que era capaz de alcanzar mis metas. Mi familia ha sido mi gran pilar, el apoyo incondicional que me ha impulsado a seguir adelante, recordándome siempre que el verdadero poder de superación está en mí.

He tenido la fortuna de vivir grandes momentos, como participar en distintas ponencias y congresos, tanto nacionales como internacionales, como por ejemplo en el Congreso de la Sociedad Internacional de Educación y Psicología (SIEP). Estas experiencias han reafirmado que mi discapacidad es mi sello personal, no mi limitación. En lugar de esconderla, la he convertido en una fuente de satisfacción y orgullo, un recordatorio constante de que todo se puede superar si creemos en nosotros mismos.

Uno de los mayores desafíos que he enfrentado no es físico ni social, sino el de mantener viva la esperanza en mis sueños. Por eso, siempre comparto una frase que resume mi filosofía: *"Crear que no puedes lograr tus sueños es la peor barrera que puedes encontrar en la vida"*.

Hoy, mi meta es transmitir este mensaje de superación y esperanza. Deseo que quienes lean estas líneas recuerden siempre que, aunque el camino pueda parecer cuesta arriba, la clave está en no dejar de luchar. Los límites, al final, son solo una ilusión, y con fe en nuestras capacidades, podemos lograr lo que nos proponemos.

ENTREVISTA

"El reto más grande de mi carrera, trabajar con niños con habilidades especiales"

Redactado por: Alison Ticona y Darcy Beltrán
Entrevista a: Eliana Yuri Churata Mayta
Profesora del nivel Inicial



- ¿Cuáles han sido los mayores retos que ha tenido que superar durante su carrera?

Uno de mis mayores retos durante mi carrera fue trabajar con niños de habilidades especiales, el cual ha sido muy enriquecedor como docente, porque tuve que capacitarme e investigar nuevas estrategias que ayuden a mis niños en su proceso de aprendizaje.

- ¿Cómo colaboran usted y sus colegas en el desarrollo del Día del Niño?

Desarrollamos en nuestros niños la autonomía para que sean capaces de realizar por sí mismos actividades propias de su edad, como también, hacemos que incrementen su autoestima haciéndoles sentir importantes, también desarrollamos sus habilidades sociales para que puedan interactuar con otros niños.

- ¿Cuál cree que sea uno de los puntos más importantes que debemos recordar en el Día Universal del Niño?

Considero que debemos promover el bienestar infantil y fomentar la fraternidad entre ellos, así mismo, concientizar a las personas adultas sobre el buen trato hacia ellos.

- ¿Qué aprendizajes ha obtenido en estos años sobre cómo hacer este día significativo para los niños?

Mediante la experiencia que tengo, he podido observar que a los niños les encanta que se les reconozca su trabajo, a través de aplausos, abrazos y palabras alentadoras. De manera que, siempre incluyo estas estrategias en cada actividad.

- ¿Qué valores o habilidades le gustaría que los niños desarrollen a través de estas actividades?

Los valores que me gustaría que mis niños desarrollen, es la empatía porque este valor implica ponerse en el lugar del otro convirtiéndolos en ciudadanos amables. Y el respeto porque fortalece su desarrollo integral hacia la sociedad.

- Como docente, ¿qué significa celebrar este día?

Celebrar el Día del Niño es recordarles a mis pequeños lo importantes y únicos que son, que tienen derechos que los amparan para que puedan desarrollarse y vivir mejor. Pero también, recordarles que cada derecho que tienen lleva consigo un deber que les enseña a ser mejores personas.

- ¿Qué es lo que lo motiva día a día a seguir ayudando en el desarrollo de los niños?

Lo que me motiva son las ganas de enseñar con respeto y cariño; nuestros niños son el futuro, y como docentes del nivel inicial somos las encargadas de plantarles buenos cimientos.

ali.ticonat@colegiopanamericano.edu.pe
dar.beltranl@colegiopanamericano.edu.pe

SOCIALES

Por un hogar duradero

El pasado martes 22 de octubre, el Colegio Panamericano llevó a cabo el Día del Medio Ambiente junto a los estudiantes del nivel inicial y secundario, realizando un pasacalle alrededor del colegio. Durante esta actividad, los estudiantes de 5to de secundaria nuevamente apoyaron animando y cuidando de los más pequeños, entre ellos se encontraban “Doki”, “El planeta Tierra” y “Pikachu”.



Reconocimiento a los integrantes del Club de Periodismo

El día viernes 4 de octubre se llevó a cabo el reconocimiento a los integrantes del Club de Periodismo, recibiendo diplomas alusivos a la función que cumplen en esta familia, redactores, columnistas, dibujantes y editores. ¡Felicidades a nuestros futuros periodistas!



Ingresante a la universidad



Alejandro Rufasto Espinoza
Carrera: Medicina Humana
Universidad Católica San Pablo

COLUMNA DEPORTIVA

Copa Davis

Redactado por: Valentino Suárez



Fuente: <https://www.daviscup.com/>

La Copa Davis es el evento más importante del tenis masculino, este se llega a diferenciar de los demás torneos al ser que en este se juegan por equipos; es decir, no hay participaciones individuales de jugadores. Tiene sus orígenes en 1900, cuando EE.UU. retó a Gran Bretaña a un duelo de tenis, quién compitió bajo el nombre de Islas Británicas. El evento se realizó en Long Book Cricket en Boston, donde al final, los estadounidenses ganaron con un inalcanzable 3 a 0.

La idea de la Copa Davis fue concebida un año antes por cuatro miembros de la selección de tenis de la universidad de Harvard, quienes querían organizar un evento para jugar contra Gran Bretaña; cuando las dos asociaciones llegaron a un acuerdo, el jugador Dwight Davis diseñó el formato del torneo y mandó a comprar una copa con su propio dinero. Originalmente este torneo se conoció como Internacional Lawn Tennis, posteriormente tomó el nombre de Dwight Davis, y más tarde será conocida como la Copa Mundial de Tenis y los ganadores como Campeones de Tenis. En noviembre del 2024 se llevará a cabo la fase final de la Copa Mundial de Tenis en el Martín Carpena, Málaga, teniendo al equipo Español como favorito.

En el caso de nuestro país, tuvo su mejor participación en el 2008, alcanzando la primera ronda de grupo donde participaron Luis Horna y Jaime Yzaga y ahora, en el 2024 disputarán las clasificatorias por primera vez en la historia considerándose un país en ascenso.

Fuente: <https://www.daviscup.com/>
val.suarezs@colegiopanamericano.edu.pe

Una montaña rusa de emociones

Redactado por: Adriano Sifuentes



Fuente: <https://www.marca.com/>

El pasado viernes 19 de octubre, como parte de la fecha 9 en el Estadio Nacional de Lima, se jugó el partido Perú-Uruguay, partido donde la “Blanquirroja” jugó enérgicamente sin perderse ninguna oportunidad; hasta que en el 88' se adelantan en el marcador gracias a un gol asistido por Piero Quispe y cabeceado por Miguel Araujo, con una potencia que a pesar de que el portero Sergio Rochet llegó a tocarlo, término escapándole. Finalmente, el partido acabó con un marcador de Perú 1-0 Uruguay, con los 3 puntos que ganamos salimos por fin del décimo puesto que nos mantenía hundidos. Luego de la motivadora victoria Perú jugó con Brasil el 15 de octubre por parte del décimo partido de las Eliminatorias a la Copa del Mundo 2026, en el estadio Arena BRB Mané Garrincha, donde la “Bicolor” fue humillada por los “Canarinhos”.

El partido inicio con un Perú determinado que jugaba muy bien, a tal punto que Brasil no podía salir de su parte de la cancha, el primer gol cayó en el 38' detrás de un polémico penal, que a mi parecer no se debió disputar porque el delantero Igor Jesús había agarrado del polo a nuestro defensa Zambrano, que a pesar de haber tocado el balón con una posición no natural, estaba siendo retrasado; al final el penal lo tiro Raphinha quien metió el gol.

El siguiente gol fue al 54' también fue penal, pero esta vez, según yo, estuvo bien decidido al ser que el defensa cortó una jugada importante de una manera brusca. El penal lo volvió a tirar Raphinha por el lado izquierdo, mismo lado por el que Gallese también llegó a tirar, sin embargo, no logró alcanzarlo, pues estaba muy bien colocado.

El siguiente gol llegó al 71' después de un buen centro de Luis Enrique hacia Andreas Pereira quien definió por tijera. Finalmente, el último gol sucedió después de un fallo por parte de Polo, en el que Luis Enrique llega y tira hacia el palo derecho, terminando con un resultado de Brasil 4-0 Perú, manteniéndonos en el noveno puesto.

A pesar de los altibajos que tuvo, Perú sigue avanzando en la clasificación. Subir un puesto siempre es motivo de optimismo; y con partidos importantes contra Chile y Argentina, hay mucha emoción en el aire. La rivalidad con Chile siempre trae una motivación extra, y jugar contra Argentina es una oportunidad de demostrar el talento del equipo. Se tiene la esperanza de sacar en estas próximas fechas 3 puntos, siendo el 15 de noviembre contra Chile y el 19 de noviembre contra Argentina. La pasión por el fútbol en Perú es increíble, y cada partido es una nueva oportunidad para soñar con el mundial.

Fuente: <https://www.infobae.com/>
adr.sifuentesc@colegiopanamericano.edu.pe

Redactado por: Mauricio Soncco



Fuente: <https://violenciacero.org/>

Cada 5 de noviembre se celebra la labor de quienes se dedican al cuidado de personas mayores o en situación de dependencia. La Asamblea General de la Organización de Naciones Unidas (ONU) declaró en el año 2014 este día, también conocido como el «Día del cuidador», para sensibilizar el trabajo de quienes ejercen como cuidadores al atender necesidades básicas y contribuir en el mejoramiento de calidad de vida de las personas que son dependientes.

Existen dos tipos de trabajo como cuidador, el profesional o formal y el familiar. El primero consiste en brindar un servicio de atención y asistencia domiciliar remunerada, involucra labores domésticas y de auxiliar de enfermería. Esta aplica conocimientos teóricos y prácticos para la contribución y acompañamiento en la rutina diaria, así como la atención de requerimientos de la persona que cuida. El segundo es un familiar de la persona, no es remunerado, no tiene un horario fijo al ejercer las labores de cuidado y no posee una capacitación formal.

Tradicionalmente, la familia es quien ha ejercido un rol relevante para el cuidado de algún miembro de la familia. En algunos países, como España, se estima que el 85% de los cuidadores familiares que se dedican de manera exclusiva al cuidado de un ser querido son mujeres.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/mau.sonccom@colegiopanamericano.edu.pe>

Menos incendios, más biodiversidad

Redactado por: Luhana Torres



Fuente: <https://elpopular.pe/>

La Semana Nacional Forestal se celebra todas las primeras semanas de noviembre, fue instituida el 3 de abril de 1965 a través de la Ley N° 15539 durante el primer gobierno del expresidente Fernando Belaúnde Terry y se empezó a celebrar en 1966. Este evento es promovido por el Gobierno, el SERFOR (Servicio Nacional Forestal y de Fauna Silvestre), administraciones regionales y locales y otras instituciones involucradas con el cuidado del ecosistema y biodiversidad peruana.

Este evento busca concientizar sobre la importancia de los recursos forestales nacionales, cuidarlos, protegerlos y aprovecharlos sosteniblemente. Además, se busca promover campañas de reforestación y conciencia ambiental. Durante esta semana, algunos eventos comunes son: plantaciones simbólicas, charlas y talleres de concientización, ferias y exposiciones y concursos escolares. Todos abarcan diferentes ámbitos y públicos, haciendo que esta semana sea de conocimiento nacional.

Como se sabe, los bosques son muy vulnerables, al igual que los recursos forestales. Como un ejemplo cercano, se tienen los incendios que sucedieron en la selva amazónica entre el 16 de agosto y 16 de septiembre de este año. A pesar de que hubo 16 muertos, 140 heridos y muchos más damnificados, el Gobierno no puso al país en estado de emergencia. Este es uno de varios ejemplos de daños a los recursos forestales que pasan día a día y que, aunque hemos aprendido a vivir con ellos, deberíamos combatir y prevenir. No es solo responsabilidad del Gobierno, es también responsabilidad de todos y cada uno de los peruanos.

Fuentes: <https://es.mongabay.com/>
<https://www.gob.pe/>

luh.torresd@colegiopanamericano.edu.pe

Jamás estás solo si tienes un libro cerca de ti

Redactado por: Ayshane Paredes



Fuente: <https://www.facebook.com/>

El 10 de noviembre de 1922, se realizó por primera vez en todo el país la llamada “Fiesta del Libro”, a mérito de una resolución gubernativa de agosto del mismo año elaborada por el Sr. Ciro Napanga Agüero; donde se expedía el establecimiento de la Fiesta del Libro, con carácter oficial con el propósito de recolectar libros o dinero para fundar Bibliotecas Escolares a falta de partida presupuestal destinada a satisfacer esta necesidad.

La biblioteca escolar es un espacio organizado por recursos para el aprendizaje dentro del centro educativo, ofrece igualdad de oportunidades al alumnado en cuanto al acceso a la información, la lectura y la cultura.

La lectura es pieza fundamental para el desarrollo del ser humano, ayuda a adquirir conocimientos, tomando en cuenta que muchas de esas lecturas están incrustadas en escritos por grandes letrados. Además, esos libros se ubican en las bibliotecas, esos espacios mágicos para enamorarse de los sueños y metas.

Si las personas entendieran lo importante que es tener como hábito la lectura, sus vidas serían más completas. Ir a una biblioteca es reencontrarse con grandes historiadores, poetas, pintores y grandes escritores, que enseñan al lector a viajar en un instante a mil lugares.

Las bibliotecas escolares constituyen un elemento indispensable del proceso educativo, por cuanto apoya la formación de actitudes, virtudes y hábitos, tales como la lectura e investigación; de ahí que es necesario seguir promoviendo su difusión y uso, así como crear los mecanismos de motivación a fin de que la población escolar y la comunidad tomen conciencia de su importancia y coadyuven a su desarrollo.

Hoy en día, las bibliotecas no son las mismas de hace décadas o siglos atrás. Los cambios son constantes en la educación y estos centros de estudio e investigación también han cambiado. La tecnología quizás ha desplazado a las personas del buen olor de las páginas de un libro, han olvidado el placer de viajar mientras sentado en un sillón saboreas los capítulos o de unificar el sentir en el prólogo. La tecnología llegó y dentro de ella viene una gran cantidad de bibliotecas digitales.

Fuentes: <https://www.gob.pe/>
<https://www.un.org/es/>
<https://www.ekilib.es/>
ays.paredesa@colegiopanamericano.edu.pe

Una buena alimentación para una buena prevención

Redactado por: André Asqui



Fuente: <https://www.ekilib.es/>

La diabetes es una enfermedad que mucha gente no le da una importancia significativa, pero lo cierto es que esta enfermedad es crónica si no se controla ya que según los datos estadísticos, esta enfermedad causó 4 millones de muertes en el año 2017 y en nuestro país 6 de cada 100 personas mayores de 15 años tienen diabetes y se estima que menos del total conocen su diagnóstico, así llegando como la séptima causa de muerte en el país. Por eso cada 14 de noviembre, se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, esta fecha no es solo con el objetivo de concientizar a la gente sobre esta enfermedad, sino también destaca el papel importante de una buena alimentación y nutrición para la prevención de esta enfermedad y el manejo de ella, ya que se da por una mala alimentación, un desbalance nutricional y muchos más factores, por ende una dieta balanceada pondría una muralla.

La diabetes aparece cuando el páncreas no segrega un nivel adecuado de insulina o cuando el organismo no utiliza la insulina con mucha eficacia; por lo que los niveles de glucosa se desbalancean, llegando a causa diferentes tipos de diabetes, como la diabetes tipo 1, caracterizada por la ausencia de síntesis de la insulina; la diabetes tipo 2, se caracteriza por una incapacidad de utilizar esta hormona con eficacia, esta es causada mayormente por falta de esfuerzo físico o el sobrepeso. Para acabar con esta lista, está la diabetes gestacional, que es cuando se detecta hiperglucemia en el embarazo, poniendo en riesgo la salud de la embarazada y del embrión.

Por la muerte de millones de personas a causa de esta enfermedad y su impacto en la población, la Organización Mundial de la Salud y la Federación de la Diabetes ha proclamado el 14 de noviembre como Día Mundial de la Diabetes, después de varios años, la ONU declaró este día oficialmente con la aprobación de la Resolución 61/225 de la Naciones Unidas. Se celebra en esta fecha por el nacimiento de Sir Frederick Banting, descubridor de la insulina junto con Charles Best en 1922.

Fuentes: <https://www.gob.pe/>
<https://www.un.org/es/>
<https://www.ekilib.es/>
and.asquir@colegiopanamericano.edu.pe

Fomentando la protección de todas las especies

Redactado por: Josue Madueño



Fuente: <https://www.freepik.es/>

Durante el gobierno del presidente Ollanta Humala, el 8 de enero de 2016 se promulgó en el diario El Peruano la Ley N° 30407 "Ley de Protección y Bienestar Animal", que previamente fue aprobada por el Congreso de la República el 12 de diciembre de 2015.

La Semana de la Vida Animal se celebra generalmente en la segunda semana de noviembre, a fin de promover la conciencia sobre la importancia de la fauna en el equilibrio del planeta y fomentar el respeto y protección de los animales. Esta semana incluye diversas actividades como talleres educativos, campañas de adopción, protestas contra el maltrato y jornadas para preservar especies en peligro de extinción.

El enfoque no solo está en el bienestar de los animales domésticos, sino también en la conservación de la fauna silvestre, que enfrenta amenazas debido al deterioro ambiental y la actividad humana. Esta celebración busca inculcar la importancia de cuidar la biodiversidad y comprender que el bienestar de todas las especies es fundamental para la supervivencia del ecosistema.

Además, se resalta la necesidad de un compromiso continuo, más allá de esta semana, promoviendo un trato ético hacia los animales y tomando conciencia sobre su explotación y maltrato en algunas tradiciones o prácticas comerciales.

Fuentes: <https://semananimalia.weebly.com/>
<https://webdeldocente.com/>
<https://es.slideshare.net/>
jos.maduenom@colegiopanamericano.edu.pe

Trabajemos juntos por un futuro mejor

Redactado por: Antuaneth Arapa



Fuente: <https://equidadparalainfancia.org/>

Cada 20 de noviembre, las Naciones Unidas celebran el Día Mundial de la Infancia, fecha en la que la ONU aprobó aquella Declaración de los Derechos del Niño en 1959; sin embargo, esta declaración no fue lo suficiente para poder proteger los derechos infantiles. Tras 10 años de negociaciones con gobiernos de todo el mundo, líderes religiosos, la ONG (Organización No Gubernamental), entre otros, se logró concluir el texto final de la Convención sobre los Derechos del Niño el 20 de noviembre de 1987, cuyo cumplimiento debe ser aplicado en todos los países que lo hayan firmado. Su plan de acción fue: *"No hay causa que merezca más alta prioridad que la protección y el desarrollo del niño, de quien dependen la supervivencia, la estabilidad y el progreso de todas las naciones y, de hecho de la civilización humana"*.

Esto fue considerado porque los niños, debido a su falta de madurez física y mental, necesitan protección y cuidados especiales, que puedan gozar de su infancia. Pero, sobre todo para llamar la atención sobre la situación de los niños y niñas más desfavorecidos y vulnerables.

También depende del país en el que se encuentren, Unicef se encuentra en más de 190 países, orientado a garantizar un entorno bueno y adecuado para los niños, en condiciones de igualdad de derechos. Los niños no tienen las mismas condiciones de vida ni los mismos derechos, siendo un gran reto defender los derechos de este colectivo vulnerable.

"Cada niño es un artista. El problema es cómo seguir siendo artista una vez que crezca". - Pablo Picasso.

Fuentes: <https://www.gob.pe/>

<https://www.unicef.es/>

<https://www.un.org/es/>

ant.arapad@colegiopanamericano.edu.pe

Un día para recordar la primera melodía

Redactado por: Joaquín Alcocer



Fuente: <https://salsaeslacura.com/>

Cada 22 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Música, donde se valora este arte y a quienes lo practican, pues es una actividad que forma parte de la rutina del ser humano. Los orígenes de esta fecha conmemoran la muerte de Santa Cecilia, la patrona de los músicos.

Fue considerada una mártir cristiana y fue representada por artistas contemporáneos en el siglo XV. En las fotos siempre sostiene un instrumento musical como un arpa.

La primera celebración de este festival se remonta al año 1965 en Edimburgo. La festividad fue adoptada posteriormente por países como Alemania, España y Francia, pero no fue hasta que Brasil celebró la festividad el 22 de noviembre entre 1919 y 1920 que otros países iberoamericanos comenzaron a adoptar la fecha por su cuenta. Es casi imposible que alguien aprecie una canción específica o incluso un álbum completo. Además, la presencia de una gran cantidad de géneros significa que cada uno encontrará canciones que se adapten a sus gustos, dependiendo de su estado de ánimo u otros motivos.

Por lo tanto, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) designa esta fecha en homenaje a Santa Cecilia, consagrada al Papa Gregorio XIII en 1584. Proclamada patrona de los músicos. A finales del siglo II d.C., cuando el Imperio Romano aún no había aceptado la fe católica, una joven devota llamada Cecilia fue obligada por sus padres a casarse con otro joven de la misma sociedad religiosa: Valeriano. Poco después, después de haber sido debidamente instruido y bautizado por el Papa Urbano, el nuevo marido aceptó la fe de su esposa y, junto con su hermano Tiburcio, asumieron la tarea prohibida de enterrar cuerpos cristianos. Este hecho tuvo consecuencias: los hermanos fueron arrestados y obligados a enunciar que sólo adoraban al Dios Júpiter, pero ellos se negaron, por ello, fueron torturados y condenados a muerte. Luego le llegó el turno a Cecilia: fue arrestada y obligada a renunciar a su fe en Cristo. Sin embargo, afirmó que preferiría morir antes que renunciar a su verdadera religión. Cecilia glorificó a Dios y fue sentenciada a muerte el 22 de noviembre por el alcalde romano Almaquio quien ordenó que la decapitaran.

Fuentes: <https://elcomercio.pe/>

<https://musicaclasica.com.ar/>

joa.alcocer@colegiopanamericano.edu.pe

No más víctimas

Redactado por: Camila Melo



Fuente: <https://www.manosunidas.org/>

La violencia contra la mujer es una falta hacia los derechos que cada ser humano tiene. Es el uso de la fuerza y el poder en contra de una mujer, con el fin de mantener el control y la dominación; esta situación se ve por el machismo arraigado en la sociedad, relaciones tóxicas y en algunos países, la desigualdad de género.

La violencia de género se llega a presentar de distintas formas, como la manipulación emocional o afectiva, violencia psicológica, agresión física, verbal o sexual, entre otras.

Según la información dada por la ONU, una de cada tres mujeres ha llegado a sufrir algún tipo de violencia a lo largo de su vida, siendo sometida indiscriminadamente por el simple hecho de ser mujer y en los casos más extremos, esta violencia llega a terminar en feminicidio.

Las mujeres que han sido víctimas por cualquier tipo de violencia, son propensas a sufrir trastornos como la ansiedad, depresión, baja autoestima y en casos más graves, llegan a recurrir a autolesionarse e inclusive, en el peor de los casos, el suicidio.

El 17 de diciembre de 1999, se llegó a hacer una resolución para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer y se designó un 25 de noviembre de cada año como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Esta fecha fue escogida al ser que las hermanas Mirabal, tres activistas políticas de la República Dominicana, fueron asesinadas en 1960 bajo el mandato del gobernante, Rafael Trujillo. Debido a que ellas participaron en el movimiento para derrocar el régimen de este gobernante. Ellas son íconos de la lucha de las mujeres que exigían sus derechos ante la opresión del hombre, su muerte llegó a empezar a hacer debate acerca la violencia a las mujeres. El Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer es una fecha fundamental que nos permite visualizar la problemática que existe en la sociedad día a día. Es necesario poder buscar romper el silencio, brindar apoyo hacia las víctimas y romper el ciclo de la violencia que existe desde generaciones pasadas.

Fuentes: <https://www.cndh.org.mx/>

<https://www.gob.mx/>

cam.meloz@colegiopanamericano.edu.pe

Salud de calidad para los peruanos

Redactado por: Noelia Sonco



Fuente: <https://redemc.net/>

La endocrinología es la rama de la Medicina que estudia el sistema endocrino. Ayuda a diagnosticar y a tratar funcionamientos inadecuados en el sistema.

La enfermedad endocrina más famosa es la diabetes, esta enfermedad se caracteriza por el exceso de glucosa en la sangre. El páncreas crea la hormona de la insulina que ayuda a la glucosa a entrar a las células para que sean usadas como energía, si nuestro cuerpo no crea la insulina, la glucosa se queda en la sangre y se produce la diabetes. Para tratar esta enfermedad se tiene que realizar actividad física y tomar medicamentos. Así mismo, la endocrinología nos ayuda a tratar las enfermedades como: hipertiroidismo, hipotiroidismo, enfermedad de Addison, enfermedad de Graves, Enfermedad de Cushing, entre otros.

En nuestro país existe la Sociedad Peruana de Endocrinología, esta asociación se fundó el 27 de noviembre de 1957. La función de esta es promover la especialización de endocrinología mediante cursos internacionales, congresos o jornadas; estas mismas se realizaban en Lima y otras provincias. El primer lugar donde se llevó a cabo fue en el V Congreso Panamericano de Endocrinología (1961).

La endocrinología al pasar de los años nos ayudó a tratar enfermedades en nuestro sistema y mantenernos saludables. Conmemoremos este día para recordar los esfuerzos de la Sociedad Peruana de Endocrinología.

Fuente: <https://endocrinoperu.org/>

noe.soncob@colegiopanamericano.edu.pe

Una buena estrategia peruana

Redactado por: Sebastian Condori



Fuente: <https://es.m.wikipedia.org/>

En sus páginas de la Academia de la Historia Militar se narra la derrota peruana en la batalla de Angamos y la muerte de nuestro héroe Miguel Grau, las fuerzas chilenas tomaron el control del mar peruano. Además, querían adueñarse del departamento de Tarapacá, Arica y Atacama, esto iniciaría la campaña terrestre.

La campaña de Tarapacá estuvo dividida en 3 partes, una de las más importantes fue la Batalla de San Francisco donde aproximadamente 10 000 hombres entre ellos bolivianos y peruanos, bajo el mando de Juan Buendía, lucharon con todo en la batalla de San Francisco contra una armada chilena de casi 12 mil hombres; sin embargo, no sería suficiente y terminarían perdiendo esa batalla.

Luego, ellos buscarían refugio y provisiones cerca de Tarapacá, pero casi 3 mil hombres chilenos emboscaron a nuestros aliados; sin embargo, no contaron que dentro de ese grupo de personas estarían dos de nuestros grandes personajes, Andrés Avelino Cáceres (El Brujo de los Andes) y Francisco Bolognesi (El Gran Mariscal del Perú), quienes el 27 de noviembre del año 1879 derrotaron a los chilenos en un ataque sorpresa. Esta victoria peruana alegró a muchos antepasados, que no veían una sonrisa desde hace mucho tiempo.

Fuentes: <https://www.serperuano.com/>

<https://www.academiahistoriamilitar.cl/>

seb.condorik@colegiopanamericano.edu.pe

Contribución de los biólogos al desarrollo sostenible

Redactado por: Luciana Pulcha



Fuente: <https://www.facebook.com/>

Cada 27 de noviembre conmemoramos el Día del Biólogo Peruano, fecha oficializada por el Decreto Ley N°19364 en el diario El Peruano en el año 1972, en honor al destacado botánico Augusto Weberbauer, pues él habría realizado una gran obra científica en el país. En esta fecha también habría sido fundado el Colegio de Biólogos del Perú.

Esta fecha está dedicada a profesionales que han hecho grandes avances en la ciencia a beneficio de nuestra sociedad, al ser que los biólogos se encargan de diseñar e implementar proyectos de rescate, conservación e investigación en áreas como biomedicina, biotecnología, ecología y contaminación, nutrición, biología molecular, educación ambiental y demás. Siendo así que las diversas investigaciones realizadas por los biólogos no solo ayudan en un área determinada, sino que desarrollan soluciones a diversas situaciones en nuestra sociedad.

Por todo esto, debemos dar reconocimiento a las personas dedicadas a las diferentes áreas de la biología, pues su trabajo necesita de un gran esfuerzo mental, resiliencia y sus ganas de seguir conociendo e investigando con la finalidad de poder ayudar a nuestro país.

Fuente: <https://agqlabs.pe/>

luc.pulchac@colegiopanamericano.edu.pe

COLUMNA DE OPINIÓN

Del levantamiento indígena a la defensa nacional

Redactado por: José Raúl Ludeña



Fuente: <https://www.infobae.com/peru>

El calendario cívico escolar de noviembre incluye fechas importantes que honran eventos históricos y valores culturales. Por ejemplo: La Semana Nacional Forestal y la Semana de la Biblioteca Nacional que son momentos que promueven el cuidado del medio ambiente y el valor de la cultura y el conocimiento, respectivamente. También, el Día de la Declaración Universal de los Derechos del Niño nos recuerda la importancia de proteger los derechos fundamentales de la niñez.

Sin embargo, en el contexto peruano, hay fechas de gran relevancia histórica que muchos desconocen, pero son fundamentales para comprender la identidad y las luchas de la nación. Así, el 4 de noviembre, que marca el inicio de la rebelión de Túpac Amaru II en 1780, recuerda el levantamiento indígena contra la opresión colonial, un hito histórico de resistencia inspirador para las nuevas generaciones. Por su parte, el 27 de noviembre, aniversario de la Batalla de Tarapacá de 1879, durante la Guerra del Pacífico, es una fecha que conmemora el valor y la resistencia del ejército peruano en defensa de su territorio.

El primero, José Gabriel Condorcanqui se enfrentó al poder de la corona española, buscando la libertad de indios y mestizos con un concepto primigenio de una nación libre, marcando un hito como el inicio de la lucha por la independencia del Perú.

El segundo, enfrentó al invasor chileno en defensa de la patria, defensa que prosiguió hasta la Campaña de la Breña en la sierra del Perú, dando origen al Brujo de los Andes, quien salvó el honor de la nación durante el tiempo que duró la ocupación chilena.

Ambas fechas no solo representan episodios históricos de resistencia, sino que también son símbolos de la identidad y el valor peruano. Incorporarlas en el calendario cívico escolar permite que los estudiantes comprendan y reflexionen sobre estos momentos de la historia nacional, fortaleciendo su sentido de pertenencia e identidad cultural.

jos.ludenad@colegiopanamericano.edu.pe

NOTICIA INTERNACIONAL

Caída del cabecilla de Hamás

Redactado por: Renzo Pinto



Fuente: <https://www.aljazeera.com/>

Este miércoles 16 de octubre, las tropas israelíes asesinaron a Yahya Sinwar, el máximo líder de Hamás y reconocido como el responsable intelectual de los ataques del 7 de octubre de 2023, que resultaron en la muerte de más de 1.200 individuos. Sinwar era el individuo más buscado en el contexto de la brutal ofensiva de Israel en Gaza, en la que los ataques dirigidos por Tel Aviv como reacción al 7 de octubre han causado la muerte de más de 43.000 individuos. Kamala Harris, vicepresidenta de Estados Unidos, declaró después de recibir la información que la muerte de Sinwar representa "una ocasión para concluir la guerra en Gaza". Por su parte, el mandatario de Israel, Benjamin Netanyahu, se apresuró a declarar que "la guerra no ha concluido". El fallecimiento del líder de Hamás representa la mayor victoria militar de Israel desde el comienzo de su ofensiva en Gaza, y se produce en un periodo en el que Netanyahu, en contraposición a hace unos meses, ha recuperado su popularidad. El primer ministro de Israel está en pleno proceso de belicismo, con una ofensiva en Líbano en curso contra la milicia Hezbolá e Irán en la línea de fuego.

En Gaza, las tropas israelíes han intensificado sus ataques hacia el norte, donde cerca de 400.000 individuos se encuentran atrapados en un confinamiento que ya ha durado dos semanas: el bloqueo de la zona impide la entrada de recursos vitales —agua, alimentos, medicamentos— y los equipos de rescate no pueden moverse para rescatar los cuerpos enterrados bajo los restos de edificaciones bombardeadas. En Líbano, la fuerza militar de Israel ha reanudado sus ataques contra posiciones de los cascos azules de la ONU y continúa con sus ataques aéreos, en particular en la región sur del país. Durante el año pasado, los ataques de Israel en Líbano han causado al menos 2.350 víctimas mortales, la mayoría desde el comienzo de su campaña de bombardeos hace tres semanas.

Fuente: <https://www.revista5w.com/>

ren.pintob@colegiopanamericano.edu.pe

NOTICIA CIENTÍFICA

Nuevo estudio sugiere la existencia de agua en forma de hielo en los cráteres oscuros de Mercurio

Redactado por: Luigi Velazco



Fuente: <https://es.wired.com/>

Un reciente análisis de datos enviados por la misión MESSENGER de la NASA ha reforzado la teoría de que Mercurio, el planeta más cercano al Sol, alberga agua en forma de hielo en algunos de sus cráteres permanentemente sombreados. El estudio, realizado por un equipo de científicos planetarios de varias universidades, utilizó las mediciones de reflectancia y datos térmicos de la superficie del planeta. Los resultados indican que, a pesar de las extremas temperaturas diurnas de hasta 430 °C, los cráteres en los polos, que nunca reciben luz solar directa, podrían contener grandes depósitos de hielo.

Los investigadores explican que las temperaturas en estos cráteres pueden mantenerse por debajo de los -170 °C, lo que permitiría que el hielo persista. Este hallazgo es particularmente interesante, ya que desafía la percepción común de Mercurio como un lugar completamente inhóspito para el agua.

"El hielo de agua en Mercurio podría tener orígenes externos, probablemente entregado por cometas y asteroides a lo largo de su historia", explicó el Dr. Sarah Thompson, coautora del estudio. La existencia de este hielo también podría proporcionar pistas importantes sobre el proceso de formación del sistema solar y la distribución de agua en los cuerpos rocosos.

Aunque no es probable que Mercurio se convierta en un objetivo para misiones tripuladas a corto plazo, el estudio de estos depósitos de hielo sigue siendo fundamental para entender mejor la evolución de los planetas interiores. La próxima misión a Mercurio, BepiColombo, que está programada para llegar al planeta en 2025, proporcionará más datos y podría confirmar la presencia de estos depósitos.

Fuentes: <https://www.esa.int/>
<https://twitter.com/>
<https://x.com/>

lui.velazco@colegiopanamericano.edu.pe

ARTE Y CULTURA

Un homenaje a su historia y cultura

Redactado por: Alejandra Flores



Fuente: <https://andina.pe/>

El departamento de Pasco está ubicado en el centro del país, siendo su capital Cerro de Pasco, entre vertiente oriental de los andes y zona central del territorio peruano, abarcando un área total de 25 028 km², que constituye el 1,9 por ciento del territorio peruano y fundado el 17 de noviembre de 1944 por Manuel Prado y Ugarteche. Pasco desde sus inicios fue un territorio siempre ocupado por mineros del incanato, luego por mineros de la Colonia, los cuales se dedicaban a extraer oro y plata fundamentalmente, para que tiempo después se extrajeran otros minerales de forma industrial y comercial.

Sin dejar de mencionar, Pasco cuenta con varios atractivos turísticos entre ellos encontramos las ruinas de Huitrín, las de Yarusyacan y las de Punta Marca, el valle de Oxapampa, el pueblo de Pozuzo y el Bosque de piedras de Huayllay. De igual manera, posee una amplia gastronomía, entre las que se encuentran platos tradicionales como el Charquicán peruano, Strukala, Caldo de cabeza, Arveja con carne, entre otros.

Por último pero no menos importante, en el departamento se han diferenciado cinco tipos de clima, dos localizados en la zona ceja selva y tres en la región andina. Destacan las cumbres nevadas o de muy alta montaña sobre los 5.000 m.s.n.m. Convirtiéndose en el departamento con más temperaturas medias durante el año que están por debajo del punto de congelación.

Fuente: <https://emarket.pe/>
ale.floresa@colegiopanamericano.edu.pe

ANUNCIOS

Semana Nacional Forestal

Hecho por: Deianira Bermejo



dei.bermejor@colegiopanamericano.edu.pe



Historieta

Creado por: Daniela Loayza y Jimmy Sifuentes

