



PANA EXPRESS

OCTUBRE 2024 N°6

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

EDITORIAL

Controlar nuestras emociones

Redactado por: Magdyl Andrea Lauda Ayala
Estudiante de Psicología



Me empezó a gustar la carrera de Psicología en 3ro de secundaria. Elegí esta carrera porque me interesaba saber cómo funcionaba la mente y las emociones de las personas, me interesa poder entender cómo es que las personas piensan, sienten, y actúan, y cómo estos procesos influyen en su bienestar relaciones interpersonales. Además, esta carrera nos permite ayudar a otros a poder superar sus dificultades emocionales o mentales y poder lograr una diferencia positiva en sus vidas.

Para poder empezar hablaremos un poco de las emociones, estas son reacciones psicológicas y fisiológicas que experimentamos en respuesta a situaciones, pensamientos o estímulos, estas nos ayudan a interpretar y reaccionar a los eventos que suceden a nuestro alrededor.

Estas se pueden clasificar en dos: las emociones básicas y las emociones complejas. Las emociones básicas son las que comúnmente conocemos como la alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco. Estas son universales, es decir todos los seres humanos las tenemos, estas emociones son fundamentales para nuestra supervivencia, como el miedo, que nos pone en alerta ante el peligro, o la alegría que nos motiva a repetir experiencias agradables. Por otro lado, las emociones complejas son combinaciones de las emociones básicas, como la culpa, el orgullo o la nostalgia que suelen estar más influenciadas por nuestro contexto social. Controlar nuestras emociones implica primeramente poder reconocerlas, comprenderlas y poder manejarlas de manera más saludable. Es importante ser consciente de cómo se siente uno mismo en diferentes situaciones.

El respirar profundamente puede ayudar a calmarnos antes de reacciones impulsivas. La empatía también juega un papel vital en la gestión emocional. Cuando somos capaces de ponernos en el lugar del otro, mejoramos nuestras relaciones y reducimos conflictos innecesarios.

Expresar nuestras emociones de manera adecuada, ya sea verbalmente o a través de otras formas, como el arte o la escritura, es clave para evitar que

estas se acumulen y terminen manifestándose de manera negativa, como en explosiones de ira o en comportamientos destructivos. A la vez tomar un estilo de vida saludable: dormir bien, alimentarse de manera correcta, hacer ejercicio tiene un resultado positivo en el bienestar emocional. La meditación ayuda a centrarse en el presente y reducir la reactividad emocional. Es fundamental reconocer que nuestras emociones pueden sobrepasarse. En esos momentos, no hay que dudar en buscar apoyo profesional. En resumen, el control emocional no es un proceso que se logra de la noche a la mañana, sino un camino continuo de aprendizaje y autoconocimiento. Con práctica y dedicación, podemos desarrollar una mayor inteligencia emocional que nos permita disfrutar de una vida más plena, satisfactoria y en paz con nuestro entorno.

magdyellauda@gmail.com

ENTREVISTA

"El deporte es una terapia para controlar la ansiedad y el estrés"

Redactado por: Noelia Sonco y Darcy Beltrán
Entrevista a: Jorge Luis Cruz Portillo
Profesor de Educación Física



- ¿Qué recomendaciones daría usted a los jóvenes que empiezan a hacer ejercicio?

Deben ir progresivamente, como comenzar con 2 días a la semana, es importante no sobrecargar el cuerpo desde el principio. Comienza con ejercicios básicos y aumenta gradualmente la intensidad para evitar lesiones, también recuerda dormir entre 6 a 8 horas para que el cuerpo pueda recuperarse correctamente.

- ¿Qué recomendaría usted a los niños y jóvenes que quieren mantenerse saludables?

Los niños por naturaleza son más extrovertidos; sin embargo, la responsabilidad radica en los padres. Deben mantenerlos practicando un deporte sin exigir competitividad, sino simple diversión, haciéndolo algo esperado con entusiasmo en lugar de una obligación.

Probar diferentes deportes ayuda a desarrollar habilidades variadas, evita el aburrimiento y reduce el riesgo de lesiones por sobreuso. La variedad también puede mantener el interés y la motivación; además, fomenta la interacción social y el trabajo en equipo.

Una alimentación saludable complementa la actividad física, beber suficiente agua antes, durante y después de la actividad física para poder mantenerse hidratado y mejorar el rendimiento. Presta atención a cómo se siente tu cuerpo y no ignores el dolor o la fatiga excesiva; es importante descansar, celebrar tus logros y progresos, y no desanimarse por los desafíos.

- ¿Qué papel juega el deporte en ayudar a desarrollar habilidades de liderazgo?

El líder se forma en principios y valores, la disciplina y responsabilidad que exige el deporte. El autoconocimiento y la amplitud de enfrentar las adversidades que se superan en el deporte. A menudo se requiere colaborar con otros para alcanzar objetivos comunes; esto enseña a trabajar en equipo, comunicar ideas de manera efectiva y coordinarse con los demás, habilidades esenciales para liderar.

noe.soncob@colegiopanamericano.edu.pe
dar.beltranl@colegiopanamericano.edu.pe

- ¿Cómo se siente trabajar con niños y adolescentes?

Es de bastante responsabilidad, no todos los niños y adolescentes tienen un mismo nivel de desarrollo a pesar de la edad. A la vez tienen diversas condiciones fisiológicas y cognitivas. Por ello se debe estar muy atento. Es una experiencia enriquecedora. Siento una profunda satisfacción al ver cómo los jóvenes descubren su pasión por el deporte y desarrollan habilidades físicas y sociales.

- ¿El deporte afecta en la autoestima y la confianza?

El deporte transforma la personalidad de las personas, desarrolla el carácter y por lo tanto permite reconocerse a uno mismo, lo que fortalece la autoestima y la confianza, que van de la mano con la resiliencia y la disciplina. Es recomendable explicar que no siempre las cosas van a salir como esperamos, debemos cuidar de ellos como padres y docentes.

SOCIALES

Disfrutando de su día

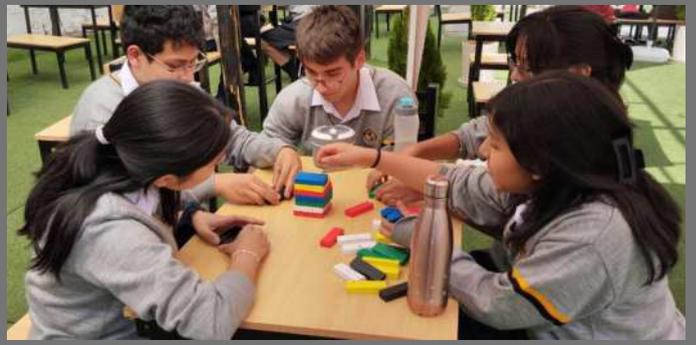
El día martes 24 se llevó a cabo nuestra mañana deportiva, para recompensar a nuestros estudiantes por su arduo esfuerzo durante todo el año escolar, demostrando y mejorando sus capacidades cognitivas, físicas y sociales. Para esta actividad, hubieron varios campeones de los torneos relámpago, donde los diferentes salones trabajaron en equipo para llevarse la victoria este año, con entusiasmo y actitud. Los más pequeños se quedaron en la institución y festejaron con una fiesta. Y como broche, los estudiantes gozaron de una sorpresa de parte del Municipio Escolar "FUEGO", animándolos más a disfrutar de su día. Valoramos su inmenso esfuerzo, queridos estudiantes. ¡Sigamos así!





Un merecido agazajo

Cada 1 de octubre se celebra el Día del Periodista, donde se hace conciencia de su labor informativa, de su interés por lo que pasa en el día a día y de sus principios al momento de redactar. Por esto, decidimos agazajar a los integrantes de nuestro querido Club de Periodismo 2024 por su loable trabajo. Sus redacciones nos llenan de orgullo, promoviendo el uso correcto del lenguaje y el interés comunitario.



Bolivia y el juego de la suerte

Redactado por: Valentino Suárez



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

En estas dos últimas jornadas de las eliminatorias 2026, hemos recibido varias sorpresas y una de estas es por parte del equipo boliviano, bajo la dirección del técnico Oscar Villegas, sorprendió al público tras ganar frente a Chile y Venezuela.

El partido contra Venezuela fue el jueves 5 de septiembre en el Estadio Municipal de el Alto (La Paz, Bolivia) donde superó a la vino tinto por 4 a 0, destacando la participación del jugador Ramiro Vaca; este partido causó polémica debido a la altura en la que se jugó, a 4085 msnm, sumando que la defensa venezolana cometió varios errores.

El partido contra Chile fue el martes 10 de septiembre en el Estadio Nacional Julio Martínez Prádanos (Santiago de Chile), partido opacado por la acción del jugador Eduardo Vargas que anota el empate cuando el portero boliviano se lesiona en la cancha, minutos después el equipo boliviano anotó el gol de la victoria; el equipo chileno no presentó el nivel esperado tanto en ataque y defensa, ocasionando su derrota en su cancha después de 31 años.

Gracias a estos seis puntos ganados, la selección boliviana se encuentra en el octavo puesto de la tabla, junto a Paraguay y a dos puntos del cuarto puesto que es Ecuador; dándole a Bolivia grandes posibilidades de subir para lograr la anhelada clasificación al mundial.

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

Cada vez más cerca: Empate de Perú con Colombia 1-1

Redactado por: Adriano Sifuentes



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

El día viernes 06 de septiembre como parte de la jornada 7 de las eliminatorias hacia el Mundial 2026, se jugó el partido entre la blanquirroja y los cafeteros. Los peruanos entusiasmados alentaban al equipo, cuando al fin llegó el segundo tiempo cuando Peña hace un centro bajo que conecta finalmente con Callens, empujando el balón y dando el primer gol del partido. El gol motivó a Colombia a atacar más seguido; llegando al gol colombiano en un tiro libre al 81'. Ambos países empezaron a atacar sin mucha efectividad, terminando en empate 1-1, manteniéndonos en el último puesto con solo 3 puntos.

Continuando con los encuentros, otra fecha fue la que se jugó el 10 de septiembre por la jornada 8. El equipo peruano se encontraba abatido por la altura de la zona ecuatoriana. Teniendo que jugar a la defensiva, el primer y único gol del partido llegó al 54' por parte de Enner Valencia, de la selección rival; el equipo peruano seguía jugando a la defensiva a pesar del gol, sin querer arriesgar y salvándose de un segundo o hasta un tercer gol. Este partido crucial no nos dio puntos, manteniéndonos con 3 puntos.

El estado de la selección peruana es preocupante y las posibilidades de avanzar son cada vez más escasas, con una diferencia de 7 puntos respecto a Brasil (que marca el límite para el repechaje). Las noticias no son alentadoras, nuestros próximos rivales son Uruguay y Brasil, equipos con buenos resultados recientemente. Lo único que mantiene a la selección en pie es la fe que nunca hemos perdido, la misma que nos hizo soñar con clasificar a un mundial.

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

REDACCIÓN

El periodismo: más que una profesión, una pasión

Redactado por: Ayshane Paredes



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

Cada 1 de octubre, el Perú se viste de reconocimiento y celebración para honrar a aquellos cuya pluma y compromiso iluminan la sociedad: los periodistas. El 1 de octubre de 1953 que mediante Decreto Supremo 2521, se proclamó el Día del Periodista Peruano; sin embargo, la elección de esta fecha no es arbitraria, está impregnada de significado histórico y simbolismo que se remonta a eventos cruciales en la evolución del periodismo en el país.

Ese día apareció el primer diario del Perú y América, el Diario de Lima, fundado en 1743 por el periodista Francisco Antonio Evaristo Cabello y Mesa, quien escribía bajo el seudónimo de Jaime Bausate y Meza. La labor del periodista peruano está basada en la libertad y la búsqueda de la verdad, esta es su razón de ser. Su trabajo contribuye a que la sociedad forme un pensamiento crítico basado en información veraz y dar voz a aquellos que no la tienen.

El periodismo es una de las profesiones que conlleva mayores riesgos a nivel mundial. Cada año decenas de periodistas pierden la vida, muchas veces a manos de organizaciones criminales denunciadas precisamente por los medios de prensa. No olvidar la frase que acuñó don Luis Miró Quesada de la Guerra: «El periodismo puede ser la más noble de las profesiones o el más vil de los oficios».

Fuentes: <https://blogs.ucontinental.edu.pe/>
<https://www.miraflores.gob.pe/>
<https://elcomercio.pe/>
ays.paredesa@colegiopanamericano.edu.pe

Un llamado a la paz, un alto a la violencia

Redactado por: Renzo Pinto



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

El 2 de octubre es el Día Internacional de la No Violencia, ocasión para recordar la necesidad de solucionar conflictos de una manera pacífica y respetuosa. Las Naciones Unidas establecieron esta conmemoración en honor a Mahatma Gandhi, quien luchó por la independencia de la India usando la no violencia como su principal herramienta.

La no violencia no se refiere únicamente a la falta de violencia física. Se trata de una actitud que fomenta la conversación, la empatía y la comprensión mutua. Es importante tener en cuenta que nuestras acciones y palabras pueden tener un gran impacto en los demás en un mundo lleno de tensiones y desigualdades. La frustración, el miedo o la falta de comunicación son causas comunes de la violencia. Por lo tanto, para construir una sociedad más justa y pacífica, es fundamental aprender a escuchar y entender a quienes nos rodean.

En la actualidad, nos encontramos con una gran cantidad de problemas que requieren soluciones pacíficas. Es fundamental que todos nosotros, especialmente los jóvenes, fomentemos la no violencia en nuestras vidas diarias, desde el acoso escolar hasta conflictos en las comunidades; ser amables, no pelear o participar en actividades que fomenten el respeto y la inclusión son algunos ejemplos.

La no violencia es un camino complicado, pero imprescindible. Según Gandhi, es la mayor herramienta de la humanidad. Podemos contribuir a un futuro donde la violencia no tenga cabida si cada uno de nosotros elige la paz en lugar del conflicto. Este día nos invita a pensar en lo que hacemos y a comprometernos a cambiar las malas actitudes. Deseamos vivir en un mundo en el que la paz y el respeto sean la norma.

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

<https://www.diainternacionalde.com/>
ren.pintob@colegiopanamericano.edu.pe

Salvando vidas, el pan de cada día

Redactado por: André Asqui



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

Cada 5 de octubre se celebra el Día de la Medicina Peruana, conmemorando el trabajo de quienes arriesgan sus vidas para salvar las de los pacientes. También por el fallecimiento de Daniel Alcides Carrión García, por inyectarse el virus de la verruga peruana *Bartonella bacilliformis*, y poder estudiar detalladamente todas sus fases, signos y síntomas; falleció el 5 de octubre de 1885 con 28 años, demostrando su patriotismo al Perú y a la medicina peruana.

La Medicina es una profesión que está acompañada de la ciencia, siendo el aprendizaje riguroso y muy variado al tener muchas ramas y enfermedades, como a la vez un vocablo técnico y muchas técnicas; la formación de un médico es tanto compleja como larga, demorando de 7 a 8 años, más el Servicio Rural Urbano Marginal de Salud (SERUMS) y la especialización, dura aproximadamente 10 años, llegando a ser una profesión que involucra el estudio, el conocimiento, la paciencia, el ser tenaz y perseverante.

En conclusión, este día se celebra en conmemoración al sector de salud, por todos los médicos que salvan vidas diariamente con mucho esfuerzo, así como el gran padre de la medicina peruana, Daniel Alcides Carrión, quien hizo muchos avances al poner su vida a la muerte, demostrando que muchos médicos muestran su pasión al Perú como su perseverancia y su paciencia por el paso de los años y por todos los pacientes que salvan de la muerte.

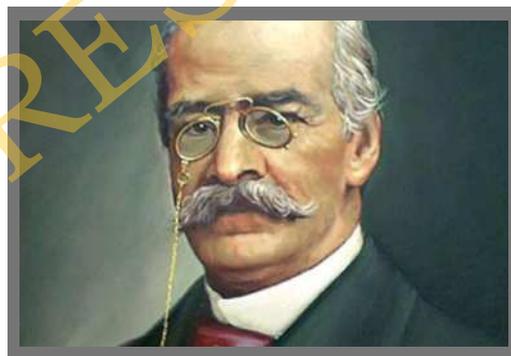
Fuentes: <https://iafasfosmar.pe/>

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

and.asquir@colegiopanamericano.edu.pe

Con sus obras dejó grabado su nombre

Redactado por: Luciana Pulcha



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

El 6 de octubre en nuestro país se conmemora el Día del Ilustre Tradicionalista Ricardo Palma Soriano, declarado por Indecopi tras su fallecimiento en el año 1919 en Miraflores, a los 86 años de vida. Ricardo Palma fue un reconocido escritor y poeta, que también defendió a la patria tomando las armas cuando se necesitó; de la corriente del Romanticismo peruano, fue miembro de la Real Academia Española y de la Academia Peruana de la Lengua. Su estilo literario está reflejado en su obra "Tradiciones Peruanas", breves relatos contruidos a partir de hechos históricos. En 1883 fue nombrado director y restaurador de la Biblioteca Nacional tras la Guerra del Pacífico, ganando su apelativo: el "Bibliotecario Mendigo". Su labor frente a esta institución fue primordial, pues gracias a sus contactos logró la donación de muchos ejemplares para poder volver a inaugurar la biblioteca.

Es así que por todas estas acciones le rendimos homenaje, conmemorando su esfuerzo y el legado que le dejó a nuestro país, pues él fue un claro ejemplo del patriotismo que deberíamos sentir por nuestro Perú, sus relatos fueron una reinterpretación de nuestro pasado y sirvieron como un aporte a la formación de la identidad nacional.

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

luc.pulchac@colegiopanamericano.edu.pe

Agua para la paz, responsabilidad de todos

Redactado por: Antuaneth Arapa



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

Cada 7 de octubre se festeja el Día Internacional del Agua, conmemorando el cuidado que se debe tener, ya que el agua es vida. Este recordamiento se celebró por primera vez en 1993, cada primer sábado de octubre. Emergió como una iniciativa en el XXIII Congreso Interamericano de AIDIS, realizado en La Habana, Cuba en 1992. Desde el año 2010 las Naciones Unidas reconoce el agua potable como un derecho; es decir, todas las personas tienen derecho a recibir este recurso, para su uso personal y doméstico, sin discriminación alguna. Como ciudadanos debemos cuidar el agua de las mejores formas posibles, ya sea reutilizándola cuando lavamos las frutas o verduras, podemos darle distintos usos, como para regar las plantas. Otra forma es bañarse en 15 minutos para evitar el consumo excesivo del agua, usar el agua de la ropa que lavamos para limpiar, y también recordemos no desechar residuos a ríos, mares, lagos, etc. Este día es celebrado para sensibilizar a la población de este recurso tan importante para nuestra supervivencia; por ello, hay que respetarlo y cuidarlo.

Fuentes: <https://www.gob.mx/>
<https://aidisnet.org/>
ant.arapad@colegiopanamericano.edu.pe

El deporte es salud y bienestar

Redactado por: Alison Ticona



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

Cada 8 de octubre se celebra el Día de la Educación Física, una fecha para recalcar la importancia de realizar actividades físicas para gozar de una buena salud, tanto física como cerebral. Si nos damos cuenta, el hombre ya no se moviliza como antes, sino que usa otros recursos para completar sus objetivos, pero puede ser perjudicial.

Son varios los beneficios que nos proporciona el hacer ejercicio; en la salud ayuda a combatir la obesidad y la diabetes en niños y adultos. También ayuda a prevenir afecciones y enfermedades a lo largo de la vida. Los ejercicios aeróbicos hacen que el corazón bombee más para llevar oxígeno por todo el cuerpo; los ejercicios de fuerza fortalecerán los músculos y huesos del cuerpo; ejercicios de flexibilidad darán más elasticidad articular, mejorando el rendimiento deportivo y previniendo dolores articulares; y al estirar obtendremos relajación muscular.

Estos no son sus únicos beneficios, pues existen otros relacionados con el desarrollo del cerebro. Estudios hechos por Chomitz VR y sus colegas en 2008, demuestran la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, este experimento fue probado en niños y adolescentes de una escuela pública del noreste de Estados Unidos; arrojando que el rendimiento de asignaturas avanzaban junto al de educación física; es decir, que incrementa los beneficios cognitivos generales, como la memoria, resolución de problemas, velocidad de procesamiento, entre otros. El cerebro es adaptativo, usa habilidades, pensamientos y acciones en cada situación que se presente. Las personas deberían apreciar mejor los beneficios de un cuerpo saludable, existen muchas maneras de ejercitar y cada uno puede elegir los deportes que más disfrute. Nunca es demasiado tarde para empezar.

Fuentes: <http://www.usat.edu/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>
<https://kidshealth.org/>
ali.ticonat@colegiopanamericano.edu.pe

Gloria en las aguas del Pacífico

Redactado por: Joaquín Alcocer



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

El Combate de Angamos tuvo lugar el 8 de octubre de 1879, uno de los episodios que sobresale dentro del conflicto bélico conocido como la Guerra del Pacífico, entre Chile, Perú y Bolivia. Disputado entre la escuadra chilena al mando del capitán de fragata Arturo Prat, y la flota peruana bajo el mando del capitán de navío Miguel Grau; este enfrentamiento se dio en las aguas territoriales del puerto de Angamos a lo largo de la costa norte de Chile, y se ha convertido en un símbolo de valentía y astucia de la historia militar sudamericana.

A la vanguardia de los monitores, Prat debió entablar un duelo decisivo con el almirante Grau. Durante un apasionante intercambio de fuego, la flota chilena logró con su ventaja secuencial imponer al Huáscar en las líneas peruanas y, a pesar de la intensa resistencia ofrecida por Grau y sus marinos, la nave fue finalmente capturada.

El desenlace de la batalla marcó un parteaguas en la guerra, puesto que el Huáscar constituía un insumo estratégico clave en manos de los chilenos. El enfrentamiento era inevitable, así que Grau disparó el primer cañón al Cochrane, a 1000 yardas de distancia, iniciando el gran enfrentamiento en Punta Angamos. Esto provocó que el Huáscar fuera gobernado con aparejos.

A las 9:50 horas, un proyectil impactó la torre donde se encontraban Grau y su ayudante, el teniente Diego Ferré, provocando su prematuro fallecimiento. En ese preciso momento, falleció el marino más grande del continente. Pero el combate continuó, y el comandante Elías Aguirre tomó el mando. El enfrentamiento se intensificó y la división chilena también entró en combate con el monitor.

Los potentes cañones enemigos destruyeron lentamente el barco peruano luego de que perdiera el control de su gobierno debido a un ataque lateral. Aguirre murió, el capitán Corbeta Carvajal fue herido de gravedad, el teniente Rodríguez también falleció, el teniente Palacios quien con la mandíbula rota no abandonó su puesto, y el teniente Santillana fue alcanzado por una metrallera. El personal se mantuvo firme y perseveró hasta el final.

Aunque sin gobierno, el Blanco continuó disparando, intentó espolonear al Blanco Encalada sin resultados. Finalmente, tras una hora y diez minutos de combate desigual, con la artillería ya inutilizada por el fuego enemigo, con el buque sin posibilidades de maniobrar y diezmada su tripulación, por orden expresa del último en asumir el mando del Huáscar, el teniente Pedro Gáñezon ordenó abrir válvulas de fondo para hundir el buque, ya con 4 pies de agua en los fondos, el enemigo abordó el buque y tras dominar a la tripulación, exhausta pero con la moral y el orgullo en alto, lo tomaron como presa. Al instante de abordar el Huáscar el primer bote chileno, se encontraban los oficiales peruanos sobre la cubierta, momentos antes arrojaron al agua sus espadas para no entregarlas, gritando a viva voz: "Los peruanos no se rinden".

Prat se transformó en un emblema, el héroe nacional por excelencia. El Combate de Angamos es recordado por su trascendental importancia estratégica, el respeto y la admiración que generó entre ambos combatientes; tanto Grau como Prat se volvieron sinónimos de valor.

Fuentes: <https://marina.mil.pe/>

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

joa.alcocerp@colegiopanamericano.edu.pe

Más allá del cuerpo, promoviendo el bienestar integral

Redactado por: Darcy Beltrán



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

El Día Mundial de la Salud Mental, celebrado cada 10 de octubre, es una fecha clave para aumentar la conciencia sobre la importancia de la salud mental y para movilizar los esfuerzos globales en su apoyo. Establecido en 1992 por la Federación Mundial de Salud Mental (WFMH), este día busca sensibilizar al público sobre los problemas de salud mental que afectan a 1 de cada 8 personas en todo el mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud en su artículo "Mental health and substance use" en 2022.

La salud mental es sencillamente la ausencia de trastornos mentales; es un estado de bienestar integral que permite a las personas enfrentar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad, de acuerdo con la OMS en su artículo Mental health: "Strengthening our response" del 2021. Sin embargo, a pesar de su importancia, los problemas de salud mental siguen estando rodeados de estigma, lo que impide que muchos busquen la ayuda que necesitan. Citando al Dr. Vikram Patel, profesor de Psiquiatría Global en el Departamento de Salud Internacional de la Universidad de Harvard y codirector del Programa de Salud Mental Global en la Escuela de Medicina de Harvard, afirma que: "La salud mental es la base sobre la cual construimos nuestras vidas, nuestras relaciones y nuestro bienestar general".

"Sin un adecuado apoyo y acceso a los servicios de salud mental, las personas no solo sufren de trastornos mentales, sino que también enfrentan dificultades en su capacidad para funcionar en la vida cotidiana. Abordar los problemas de salud mental implica tratar a los individuos, mejorar los sistemas de apoyo y reducir el estigma asociado a estos trastornos", menciona en la revista The Lancet.

Cada año, el Día Mundial de la Salud Mental se enfoca en un tema específico que aborda los desafíos actuales en el campo de la salud mental. Por ejemplo, en 2021, el tema fue: "Salud Mental en un Mundo Desigual", subrayando las desigualdades en el acceso a los servicios de salud mental y la necesidad de políticas más inclusivas como señala la Federación Mundial de Salud Mental en el 2021.

Este día nos recuerda que todos tenemos un papel en la promoción de la salud mental y en la lucha contra el estigma. Es fundamental seguir abogando por un mejor acceso a los servicios de salud mental, especialmente en las comunidades más vulnerables.

Fuentes: <https://www.who.int/>

<https://www.thelancet.com/>

dar.beltran@colegiopanamericano.edu.pe

Un aporte que no debe pasar desapercibido

Redactado por: Mauricio Soncco



Fuente: <https://cooperacion.org.pe/>

Cada 15 de octubre celebramos el Día Internacional de la Mujer Rural, a fin de reconocer su esfuerzo; ya que, contribuyen al desarrollo rural y agrícola, la erradicación de la pobreza y la mejora en la salud alimentaria. Para esto, la declaración inicial de la ONU, la organización hace un llamado a los estados miembros, para mejorar la condición de las mujeres rurales, dando atención a sus necesidades y progresando en su empoderamiento mediante el incremento del ámbito social, económico y político. Cada año se establece un lema para promover el Día de la Mujer Rural. En el año 2023 el lema fue: "Las mujeres rurales cultivan alimentos de calidad para todas las personas".

Las mujeres rurales desempeñan un trabajo crucial en la producción, procesamiento y distribución de alimentos, pero no tienen el mismo poder ni ganan tanto como los varones. Según la ONU, el 43% del sector agrícola son las mujeres en su labor de labrar la tierra y plantar semillas. Pese a su productividad, tienen muy poco o ningún acceso a la tierra, a los materiales agrícolas, créditos, mercados, etc. Diferente al sector masculino dedicado al mismo trabajo, teniendo acceso a todo lo antes mencionado.

Además, tampoco cuentan con un acceso equitativo a la educación, capacitación, infraestructuras y servicios, como el agua. Y lo peor de todo, son discriminadas día a día en cuanto a participación política dentro de sus comunidades, y sus labores no tienen remuneración o son menores a las de sus homólogos. Vale decir, se encuentran desasistidas y en peores condiciones que mujeres urbanas y hombres del campo.

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

Todos merecemos las mismas oportunidades

Redactado por: Camila Melo



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

Como bien sabemos, las personas conviven entre sí, realizando trabajos en equipos, ayudándose entre ellos mismos, entre otras más. Sin embargo, la sociedad tiene muchos grupos de personas que son excluidos por ser diferentes en ciertos aspectos, cabe recalcar que las diferencias nos hacen únicos, con excepción de ser iguales ante la Ley. Las personas con habilidades especiales son aquellas que pueden tener una limitación, pérdida o disminución de sus facultades intelectuales, sensoriales y físicas. Este grupo es discriminado y excluido en aspectos como oportunidades laborales, inaccesibilidad a lugares, medios de transporte, etc. Por eso, cada 16 de octubre se celebra el Día de las Personas con Habilidades Especiales en el Perú, a fin de reflexionar y concientizar sobre los derechos y necesidades de este sector.

Su creación se debe a que, en octubre de 1980, se realizó una marcha para exigir sus derechos al gobierno peruano, que implementen políticas a favor de ellos; "La Gran Marcha de la Solidaridad por los Derechos de la Persona con Discapacidad" llegó a hacer cambios a su favor. Más tarde, en 2012 se promulgó la Ley N° 29973, estableciendo un marco de protección legal en la salud, educación, trabajo y accesibilidad para las personas con habilidades especiales, para llegar a un alcance óptimo en el ámbito social, económico, cultural y tecnológico.

Fuentes: <https://www.gob.pe/>
<https://equidad.pe/>
cam.meloz@colegiopanamericano.edu.pe

Una buena salud es una buena alimentación

Redactado por: Sebastian Condori



Fuente: <https://responsabilidadsocial.ujcm.edu.pe/>

Con el fin de acabar con el hambre en todo el mundo, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), creada por una asamblea de 42 países en Canadá en 1945, creó el Día Mundial de la Alimentación el 16 de octubre de 1979. Este día se originó con el objetivo de reducir el hambre a nivel mundial, buscando lograr el hambre cero en 2030.

Este día tiene como meta concientizar y dar a conocer sobre las consecuencias de la desnutrición y la mala alimentación, al ser que podrían llevar a consecuencias y enfermedades tales como la anemia, sobrepeso, entre muchas otras. También promueve la reflexión y la acción sobre la importancia de garantizar la seguridad alimentaria para todas las personas, especialmente en tiempos donde el cambio climático, los conflictos y la desigualdad agravan la inseguridad alimentaria en diversas regiones.

Cada año, se elige un tema específico que dirige las campañas y actividades de concientización en torno a estos desafíos. Por ende, debemos ser solidarios y promover acciones que ayuden a mejorar la vida de quienes lo necesitan. Cada pequeña acción cuenta y puede marcar una gran diferencia, tanto a nivel individual como colectivo.

Fuentes: <https://www.gob.mx/>
<https://fec.unsa.edu.pe/>
<https://www.comunidad.madrid/seb.condorik@colegiopanamericano.edu.pe>

La canción criolla: Un canto a la tradición

Redactado por: Alejandra Flores



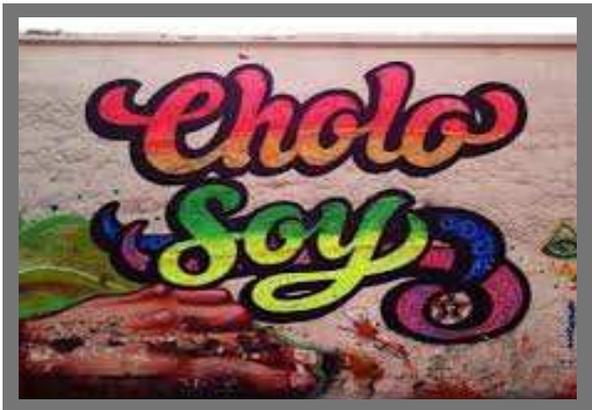
Fuente: <https://br.freepik.com/>

Esta festividad se considera una de las más emblemáticas y queridas en el Perú. Se celebra cada 31 de octubre, para rendir homenaje a todos los exponentes de la música criolla, bailar al son de marineras, festejos, tonderos, polcas y valsos. Tuvo origen en el barrio popular de Barrios Altos, El Rímac y La Victoria, en las primeras décadas del siglo XX. Fue establecida el 18 de octubre de 1944 por el presidente Manuel Prado Ugarteche mediante resolución suprema, reconocimiento político surgido como reacción al movimiento indigenista de la época, la prédica mariateguista y la migración de pobladores de los Andes a la capital. Debido al inmenso alcance en las actividades peruanas, se ha convertido en elemento fundamental de nuestra cultura, dotando de identidad al grupo mestizo de nuestro país y a la vez relacionándose con la cultura andina.

Fuentes: <https://www.emufec.gob.pe/>
<https://www.dialogoshumanos.pe/ale.floresa@colegiopanamericano.edu.pe>

Cholos somos, no nos compadezcan

Redactado por: José Raúl Ludeña



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

Debemos de entender ante todo que el Perú es un país multicultural, ocupado hoy en día por habitantes con diversas prácticas, que lejos de significar un aporte al desarrollo social del país, ha puesto en evidencia el carácter discriminatorio hacia los pueblos indígenas o pueblos originarios del Perú. Pero, ¿qué es un pueblo originario? Hace referencia a los pueblos que existieron y poblaron diversos lugares desde antes de la existencia del estado en sí y hasta antes de la conquista. A la fecha son 51 pueblos indígenas amazónicos y 4 en los andes; los más conocidos, Bora, Asheninka, Awajún, Matsigenka, Shipibo-Konibo; los menos conocidos, Ocaina, Yagua, y otros a nivel de la amazonía; a nivel de los andes: Quechuas, Aymaras, Uro y Jaqaru. Teniendo como base lo anteriormente mencionado y dejando de lado todo tipo de hipocresía pregunto, ¿quién en el Perú no ha discriminado? Una cosa es decirle a un amigo “cholito” o “negrito” con un tono de voz diferente, amigable; a decirle *cholo* o *negro* de una forma agresiva. ¿Quién no le ha dicho a alguien *chuncho*, haciendo notar su origen amazónico? ¿Quién no ha dado un paso al costado al verse flanqueado por un “paisano” usando su poncho y chullo o su pollera y montera, mostrando su desaprobación? Quien diga que no, le digo hipócrita.

Vivimos en un país racista y discriminatorio, en donde si bien existe la ley N°27270 “Ley contra actos de discriminación”, en sus 24 años de vigencia son pocas las sentencias en las que se ha aplicado este tipo penal. Por otro lado, hemos llegado al ridículo mundial al denunciar cosas que llegan hasta cambiar el nombre de productos comerciales, como son Negrita por Umsha, o prohibir la existencia de la paisana Jacinta o el Negro Mama, tratando de tapar la realidad de nuestro país.

¿El decirle *gringo* o *chato* a alguien no es discriminatorio? ¿No es discriminatorio cuando en las manifestaciones políticas hacen mención que los pueblos originarios deberían de gobernar al Perú, cuando son el 25% de la población nacional, y el otro 75% son afrodescendientes, de origen asiático, mestizos, y hasta “gringos” (refiriéndose a los descendientes de alemanes que viven en Pozuzo), y que esta mayoría debería someterse a la minoría solo por no ser un pueblo originario?

Quien ha vivido en Puno, ¿puede negar el hecho de que existe discriminación entre quechuas y aimaras? No, entonces, si entre gente de origen andino existe esta especie de racismo, ¿qué se puede esperar de los costeños o de los pueblos amazónicos que alguna vez se han enfrentado entre sí solo por ser de diferente etnia amazónica? Si hasta entre los “gringos” hay discriminación al referirse como yankee al estadounidense que viene del norte por parte de los del sur.

Los pueblos originarios del Perú tienen todo el derecho de gozar de los beneficios que la constitución manda, y nosotros tenemos todo el deber de respetar su idiosincrasia, cultura y costumbres ancestrales. La discriminación siempre va a existir, si eres de un pueblo originario o no; si eres bajo de estatura, si tienes rasgos orientales o andinos.

Al menos en el Perú lo único que te salva de no ser discriminado es el grosor de tu billetera, así todo gesto de desaprobación desaparece.

En el Perú todos somos iguales, aunque algunos son más iguales que otros, por eso les digo cholos somos, me incluyo, y no busquemos que nos compadezcan.

jos.ludenad@colegiopanamericano.edu.pe

NOTICIA INTERNACIONAL

EEUU apoya incondicionalmente a Ucrania

Redactado por: Josue Madueño



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

La guerra en Ucrania ha alcanzado un punto crítico después de casi tres años desde el inicio de la invasión de Rusia. El frente oriental, particularmente en la región de Donetsk, sigue siendo un área clave de combate. Las fuerzas rusas han informado que han tomado control de cuatro localidades en la última semana, lo que representa un avance en medio de la prolongada ofensiva. Es por esto que el 27 de septiembre de 2024, el gobierno de Estados Unidos aprobó un paquete de ayuda militar para Ucrania, valorado en 8 mil millones de dólares, que incluye misiles de largo alcance. Sin embargo, estos no podrán ser utilizados en territorio ruso. La medida fue anunciada antes de una reunión entre el presidente Joe Biden y el mandatario ucraniano Volodymyr Zelenskyy.

Sin embargo, las fuerzas ucranianas también han estado llevando a cabo operaciones, como su campaña en la región rusa de Kursk, buscando debilitar la capacidad militar de Rusia y abrir nuevos frentes que desgasten al ejército ruso. Las tácticas de ambos bandos reflejan la naturaleza prolongada, compleja y estratégica de este conflicto, donde los éxitos en el campo de batalla son difíciles de consolidar. Así es, la guerra en Ucrania sigue teniendo un impacto devastador en múltiples frentes. El costo humano ha sido enorme, con decenas de miles de muertos y millones de desplazados. Las ciudades y comunidades en las zonas de conflicto han sufrido una destrucción masiva, afectando gravemente la infraestructura, los servicios básicos y la calidad de vida de la población civil. Mientras tanto, el presidente ruso, Vladimir Putin, advirtió sobre el uso de armas nucleares en respuesta a posibles ataques ucranianos respaldados por una potencia con armamento nuclear, lo que intensifica las tensiones en la región.

Por su parte, la vicepresidenta de Estados Unidos, Kamala Harris, reafirmó el apoyo “inquebrantable” a Ucrania, argumentando que si no se detiene la agresión de Rusia, otros países aliados podrían verse amenazados.

Fuentes: <https://www.democracynow.org/>

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

jos.maduenom@colegiopanamericano.edu.pe

NOTICIA CIENTÍFICA

La misión Polaris Dawn de SpaceX logra su histórica caminata espacial, pero enfrenta complicaciones en el regreso

Redactado por: Luigi Velazco



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

La misión Polaris Dawn, la primera expedición espacial privada en realizar una actividad extravehicular (EVA) con turistas a bordo, ha experimentado contratiempos inesperados después de su exitoso vuelo orbital. El comandante Jared Isaacman y su tripulación partieron el 2 de septiembre en la nave Dragon de SpaceX, completando una caminata espacial histórica y marcando un hito para la exploración privada del espacio. Durante la misión, los cuatro astronautas privados realizaron un paseo espacial de aproximadamente 45 minutos fuera de la nave, convirtiéndose en los primeros civiles en llevar a cabo esta actividad. La tripulación, que incluye a Isaacman, Sarah Gillis, Anna Menon y Scott Poteet, salió de la cápsula a través de una escotilla especialmente diseñada, experimentando la inmensidad del vacío del espacio mientras orbitaban la Tierra a una velocidad de más de 27,000 km/h.

El éxito del EVA fue celebrado tanto por SpaceX como por la comunidad espacial internacional, ya que esta misión marcó un avance significativo en la democratización del acceso al espacio. Sin embargo, apenas unas horas después del histórico paseo espacial, la misión se vio amenazada por un problema técnico. Se detectó un fallo en uno de los sistemas de control térmico de la nave Dragon, lo que provocó un sobrecalentamiento en algunos de los módulos internos. Aunque los ingenieros de SpaceX lograron estabilizar la temperatura a bordo, el problema ha obligado a los controladores de la misión a reconsiderar la duración de la expedición, que inicialmente estaba planeada para cinco días en órbita. Actualmente, se está evaluando un regreso anticipado para garantizar la seguridad de la tripulación.

La misión Polaris Dawn, financiada por Isaacman, busca no solo llevar a civiles al espacio, sino también realizar investigaciones sobre la salud en vuelos espaciales, y este contratiempo ha puesto de relieve los desafíos de las misiones privadas en el espacio profundo. A pesar de los problemas técnicos, el EVA ha sido calificado como un éxito, y la tripulación sigue en buen estado de salud mientras SpaceX trabaja en soluciones para un reingreso seguro a la Tierra.

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

lui.velazco@colegiopanamericano.edu.pe

ARTE Y CULTURA

Solos somos únicos, juntos invencibles

Redactado por: Luhana Torres



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

El Perú es un país megadiverso, por eso cada 12 de octubre se celebra el Día de los Pueblos Originarios y del Diálogo Intercultural en el Perú; Fue promulgado por el Congreso de la República del Perú y aprobado por el gobierno de Alan García, siendo publicado en el boletín oficial El Peruano el día 12 de octubre de 2009.

Este día rinde homenaje a la riqueza cultural y a la diversidad de las comunidades originarias peruanas; hace honor a la importancia de cada uno de estos pueblos, sus costumbres, tradiciones y lenguas propias. Su preservación es fundamental para el fortalecimiento cultural del país.

Esta fecha es un recordatorio de la necesidad de equidad e igualdad para estos pueblos, pues son merecedores de respeto y reconocimiento, igual que cualquier peruano.

Fuente: <https://www.pj.gob.pe/>

luh.torresd@colegiopanamericano.edu.pe

ANUNCIOS

Día del Periodista

Hecho por: Deianira Bermejo



dei.bermejor@colegiopanamericano.edu.pe

Aniversario del Colegio

Hecho por: Camila Melo



INVITADO ESPECIAL

Nuestra promesa de talento

Es de nuestro agrado presentar el talento de Mateo Cuba, estudiante de 6to grado de primaria del Colegio Panamericano. Nos comparte 4 de sus mejores trabajos de dibujo.



mat.cubaa@colegiopanamericano.edu.pe

