



CHAMPA INFORMATIVE

2025

No.6 Edition, March 10th.

REFLECTION

Seres frágiles

Y es que la vulnerabilidad forma parte de la vida, y conviene reconocerla, asumirla y hasta valorarla. Sin embargo, tengo la sensación de que **últimamente es una palabra que se usa demasiado. De tal forma que, al contrario de lo que ocurría antes, sentirse vulnerable y contar tus fragilidades no sólo es políticamente correcto, sino también aplaudido, y sin querer nos hemos ido al otro extremo, donde lo importante es reconocerse frágil y vulnerable.**

Pues bien. Hablar todo el rato de nuestras vulnerabilidades, fragilidades y problemas no nos soluciona mucho. Ojo, que no significa que no haya que hablar o que haya que ocultarlas. Y es que sutilmente nos puede paralizar, y encerrarnos en nosotros mismos, y más si es algo bien visto socialmente, porque nuestra herida nos pone en el centro, y hace que nos acariciemos nuestras heridas, nos demos lástima a nosotros mismos y nos instalemos en el rol de víctimas constantemente. Y eso no hay quien lo aguante, pues reconocerse imperfecto y pecador no es lo mismo que ver nuestra vida solo desde nuestras grietas, que suelen ser bastantes.

San Ignacio, al final de su vida, no se reconoció a sí mismo como un cojo -que podría ser legítimo-, más bien se consideró un peregrino, lo cual es bastante significativo. **Porque no solo no se quedó instalado en su propia herida, sino que se apoyó en Dios para ser fuerte, haciendo que un cojo se recorriese media Europa solo y a pie.** Y en el matiz está el significado.

Ojalá nosotros, aprendamos la lección, porque la tentación de victimizarse estará siempre ahí.

Brother. Ismar Gildardo Portilla Benavides.

School Principal



CHAMPA INFORMATIVE

2025

MARIST PRIDE

- La participación de los estudiantes y colaboradores Maristas en la celebración del Miércoles de Ceniza. Gracias a la coordinación de evangelización y su equipo de trabajo.
- La organización de las actividades de los Ejercicios Espirituales 2025 para todos los colaboradores Maristas. Gracias Hno. Ismar por crear espacios de reflexión y crecimiento personal.
- La logística desarrollada por Rectoría, el área de Ciencias Sociales y Coordinación de Convivencia en las actividades de la elección de la Personería Estudiantil 2025.



La participación de los estudiantes y colaboradores Maristas en la celebración del miércoles de ceniza. Gracias a la coordinación de evangelización y su equipo de trabajo.



La participación de los estudiantes y colaboradores Maristas en la celebración del miércoles de ceniza. Gracias a la coordinación de evangelización y su equipo de trabajo.



CHAMPA INFORMATIVE

2025

MARIST PRIDE



La organización de las actividades de los Ejercicios Espirituales 2025 para todos los colaboradores Maristas. Gracias Hno. Ismar por crear espacios de reflexión y crecimiento personal



La logística desarrollada por Rectoría, el área de Ciencias Sociales y Coordinación de Convivencia en las actividades de la elección de la Personería Estudiantil 2025.



La logística desarrollada por Rectoría, el área de Ciencias Sociales y Coordinación de Convivencia en las actividades de la elección de la Personería Estudiantil 2025.



La logística desarrollada por Rectoría, el área de Ciencias Sociales y Coordinación de Convivencia en las actividades de la elección de la Personería Estudiantil 2025.



CHAMPNA INFORMATIVE

2025

HAPPY BIRTHDAY

ANOTHER YEAR OF LIFE



**Nathalie Stephanie
Borrero Pérez**
10th March



**Carlos Andrés
Córdoba Jojoa**
11th March



**Christian David
Villarreal Quelal**
15th March



**Angie Nathaly
Burbano De La Rosa**
15th March





CHAMPAGNA

INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

10th

MONDAY
March

- 6:45 a.m. Reunión de profesores. Lugar: auditorio Hermitage - bachillerato.
- 7:00 am. Experiencia en aula- proyecto En Ti. Docente responsable de la hora de clase. Aplicar ejercicio 1° de interioridad.
- 7:30 a.m. - 12:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 1-2 Centro de encuentros SINERGIA Pasto.
- 10:20 a.m. Formación en modelo CLIL con docentes directores de grado 5°. Lugar: Oficina de bilinguismo. Traer agenda.

11th

TUESDAY
March

- 9:40 a.m. Socialización de Rutas de Atención, grado Séptimo. Lugar: Auditorio La Valla (primaria).
- 9:35 a.m. Formación en modelo CLIL con docentes directores de curso - primero. Lugar: Salón 1.1. Traer agenda.
- 10:20 a.m. Formación en modelo CLIL con docentes, directores de curso - cuarto. Lugar: Oficina de bilinguismo. Traer agenda.
- 12:15 m. Socialización de Rutas de Atención, grado Décimo. Lugar: Auditorio La Valla (primaria).
- 1:05 p.m. Reunión de equipo social comunitario. Lugar: coordinación de convivencia.
- 5:00-7:00 p.m. Curso Inglés Docentes A2-4010.
- 5:00-7:00 p.m. Curso Inglés Docentes A2-4011.
- 6:30 p.m. Instalación de consejo de padres de familia 2025. Lugar: auditorio de primaria.



CHAMPNA INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

12th

WEDNESDAY
March

- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 2-2. Lugar: Finca Villa Loyola Chachagui.
- 9:40 - 11:10 a.m. Posesión de la Personería Estudiantil 2025 Lugar: Coliseo.
- 12:15 - 01:30 p.m. Conformación Consejo Estudiantil (Asisten representantes de salón y personero). Lugar: Auditorio Bachillerato.
- 12:15 a.m. Formación en modelo CLIL con docentes, directores de curso - segundo. Lugar: Salón 2.1. Traer agenda.
- 5:00-7:00 p.m. Curso Inglés Docentes A2-4015.
- 6:00-8:00 p.m. Curso inglés Docentes A2 (4011-4010).
- 6:00 p.m. Reunión Virtual para padres de familia interesados en los programas de intercambio en Canadá e Inglaterra: Link: meet.google.com/uiz-xana-uxg

13th

THURSDAY
March

- 9:40 a.m. Socialización de Rutas de Atención, grado Undécimo. Lugar: Auditorio La Valla (primaria).
- 10:25 a.m. Reunión del consejo académico. Lugar: sala de juntas.
- 2:30 p.m. Reunión virtual de rectoría y coordinación académica, coordinación de primaria y líder de bilinguismo con líder nacional de ABP.
- 2:30 p.m. Formación de catequistas
- 3:30 p.m. Atención a padres de familia.
- 5:00 p.m. Conmemoración del día de la mujer. Lugar: galería de la Institución. Asiste todo el personal.
- 6:00-8:00 p.m. Curso Inglés Docentes A1-3691



CHAMPA INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

14th

FRIDAY
March

- 9:40 am Socialización de Rutas de Atención Grado Octavo. Lugar: Auditorio Hermitage - bachillerato.



CHAMPA INFORMATIVE

2025

SUPERMINDTIPS

INSTITUTO CHAMPAGNAT
DE PASTO

SUPERMIND
EL PROTECTOR
DE LA VIDA

TE INVITA A REFLEXIONAR
LOS SENTIMIENTOS
SON VÁLIDOS.
EXPRESARLOS ES
UNA SEÑAL DE
FORTALEZA.

The graphic features a superhero character named Supermind, a young man with dark hair, wearing a blue mask and a white and blue suit with a yellow 'M' on the chest. He is pointing upwards with a confident smile. The background is a bright yellow with a pattern of small orange dots and blue lightning bolt shapes. In the top left corner, there is a small logo for 'MARISTAS' and another 'CHAMPAGNAT' logo in the top right. The overall design is energetic and motivational.



RECOMENDACIONES PARA ELEGIR ADECUADAMENTE EL CALZADO LABORAL Y PROTEGER LA SALUD DE LOS PIES

Los pies son la base de nuestro cuerpo y se encargan de soportar nuestro peso durante todo el día. Es por ello que, los zapatos, además de ser uno de nuestros accesorios preferidos, son también un elemento esencial en la salud de nuestros pies. Saber elegir un zapato cómodo con el que termine su día a día con éxito es algo primordial y que todas y todos deberíamos saber



La siguiente información está pensada para ayudarle a encontrar un calzado que se ajuste a las necesidades de sus pies:

1. La suela debe ser gruesa y antideslizante en lo posible de goma o de un material similar, ya que se brinda mayor confort y seguridad al caminar.
2. La parte delantera debe ser flexible: un buen zapato debe doblarse igual que el pie al andar por las articulaciones de los dedos.
3. Los dedos deben tener espacio suficiente y libertad de movimientos dentro del zapato.
4. Las costuras y las uniones deben estar bien acabadas.
5. El zapato debe ser de un material que facilite la transpiración (por ejemplo, el cuero).



RECOMENDACIONES PARA ELEGIR ADECUADAMENTE EL CALZADO LABORAL Y PROTEGER LA SALUD DE LOS PIES

6. El tacón no debe ser muy alto (de unos 3 a 4 cm, sobre todo, si son zapatos que se van a usar a diario y durante todo el día).
7. Las plantillas interiores tienen que ser transpirables. Es aconsejable que las renueve con periodicidad.
8. La zona del talón debe quedar sujeta, pero sin apretar. De esta manera se evita que el zapato suba y baje al caminar.
9. Elija el tipo de calzado en función del uso que vaya a darle.

Riesgos del uso de tacones de altura excesiva

El uso de tacones de altura excesiva aumenta el riesgo de sufrir caídas, esguince de tobillo, contractura de gemelos, sobrecarga de la rodilla, deformación de los dedos y dolor lumbar.

La clave está en la **altura**. A medida que aumentamos la altura del tacón, el peso corporal se desplaza hacia delante. Esta distribución desigual del peso modifica la postura general del cuerpo y puede afectar a músculos y articulaciones

