



REFLECTION

Tiempo de encuentro

Toma Jesús consigo a Pedro, Santiago y Juan, y los lleva, a ellos solos, aparte, a un monte alto. Y se transfiguró delante de ellos» (Mc 9,2)

Es desde esa quietud primera desde donde puedo ser más cercano con otros. Es en ese espacio íntimo, donde mis manías no necesitan disfraz, y mis méritos no quieren medallas; donde mis miedos y fortalezas se comparten; donde uno es más vulnerable, pero más real; donde entran los nombres que significan tanto para mí; es en ese espacio donde el encuentro es más intenso. El encuentro con Dios y el encuentro con los otros. Es ahí donde la caricia toca lo más hondo de uno mismo, donde la palabra no es ruido sino vínculo, donde la relación se vuelve rama sólida que entrelaza mi vida con otras vidas. Desde ese silencio crece el amor.

- ¿Qué relaciones son más hondas en mi vida?
- ¿En qué relaciones me siento más honesto, más auténtico, más transparente?

Brother. Ismar Gildardo Portilla Benavides.

School Principal



CHAMPAGNAT

INFORMATIVE

2025

MARIST PRIDE

- Felicitaciones a nuestros estudiantes: Juan David legarda Betancoruth, Gabriel Alejandro Ruiz Albornoz, Matías Andrés Orbes Guerrero y Diego Alejandro Perlaza Rivadeneira por su destacada participación en el campeonato Departamental de atletismo de pista y Campo, celebrado el 8 de marzo.
- La organización de las ceremonias de posesión del Personero Estudiantil: José Alejandro Unigarro y del Consejo Estudiantil 2025. Muchos éxitos al Personero y a los Presidentes de cada salón.
- La conmemoración de la Mujer Marista, mediante la organización de un compartir fraterno y divertido.
- Notable participación de padres de familia en instalación del consejo de padres 2025.
- La organización de actividades de conmemoración del día de la mujer Marista, en los salones de clase, por parte de los estudiantes, los directores de curso y los padres representantes.
- Representación institucional de la Rainbow Band en la exposición de arte organizada por la Dra Angélica Gómez rectora del Jardín infantil Personitas del Mañana.
- Agradecimiento especial al Coronel Carlos Pérez, comandante de la brigada No. 23, por apertura de espacio de publicidad y oferta educativa de la institución para fuerzas militares del batallón Boyaca.



Felicitaciones a nuestros estudiantes: Juan David legarda Betancoruth, Gabriel Alejandro Ruiz Albornoz, Matías Andrés Orbes Guerrero y Diego Alejandro Perlaza Rivadeneira por su destacada participación en el campeonato Departamental de atletismo de pista y Campo, celebrado el 8 de marzo.



La organización de las ceremonias de posesión del Personero Estudiantil: José Alejandro Unigarro y del Consejo Estudiantil 2025. Muchos éxitos al Personero y a los Presidentes de cada salón.



CHAMPAGNAT INFORMATIVE

2025

MARIST PRIDE



La conmemoración de la Mujer Marista, mediante la organización de un compartir fraterno y divertido.



Agradecimiento especial al Coronel Carlos Pérez, comandante de la brigada No. 23, por apertura de espacio de publicidad y oferta educativa de la institución para fuerzas militares del batallón Boyaca.



La organización de las ceremonias de posesión del Personero Estudiantil: José Alejandro Unigarro y del Consejo Estudiantil 2025. Muchos éxitos al Personero y a los Presidentes de cada salón.



Representación institucional de la Rainbow Band en la exposición de arte organizada por la Dra. Angélica Gómez rectora del Jardín infantil Personitas del Mañana.



HAPPY BIRTHDAY

ANOTHER YEAR OF LIFE



**María Alejandra
Flórez Onofre
18th March**



**Jose David
Muñoz Belalcázar
19th March**



**María Eugenia
Paz Saavedra
19th March**





ACTIVITIES FOR THE WEEK

17th

MONDAY
March

- 6:45 a.m. Reunión de docentes. Lugar: Auditorio Hermitage.
- 7:45 a.m Experiencia en el aula - Proyecto En Ti. Docente responsable de la hora de clase. Aplicar ejercicio 1° de interioridad. En el trascurso del día subir evidencia en el Mural colaborativo.
- 10:00 a.m. Formación en cyberdependencia grado 6°, lugar: Auditorio La Valla.
- 11:00 a.m. Formación en cyberdependencia grado 7°, lugar: Auditorio La Valla.
- 3:30 p.m. Reunión de Equipo Directivo. Lugar: sala de juntas.
- 3:30 p.m. Reunión virtual de docentes que van a acompañar el primer simulacro de inglés, en los grados tercero a undécimo. El enlace está en el correo Marista, junto con indicaciones generales. Dirige: líder de bilingüismo.
- 3:30 p.m. Servicio social bilingüismo. Lugar: 7-4.

18th

TUESDAY
March

- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 2-3. Lugar: Finca Villa Loyola Chachagui.
- 8:00 a.m. Instalación comité de convivencia escolar. Lugar: Sala de juntas.
- 10:00 a.m. Taller Motodestrezas (proyecto de movilidad) grado 9°, Lugar: Auditorio La Valla.
- 11:00 a.m. Taller Motodestrezas (proyecto de movilidad) grado 10°, Lugar: Auditorio La Valla.
- 1:05 p.m. Reunión de equipo social comunitario. Lugar: Coordinación de convivencia.
- 3:00 p.m. Eucaristía bienvenida abuelitos. Lugar: Capilla la inmaculada. Responsable: equipo, servicio social.
- 3:00 p.m. Servicio social Cruz Roja. Lugar: Auditorio Hermitage.



ACTIVITIES FOR THE WEEK

19th

WEDNESDAY
March

- 7:30 a.m. - 12:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 1-3 Centro de encuentros SINERGIA Pasto.
- 8:50 a.m. - 11:05 a.m. Primer simulacro de inglés para estudiantes de grados tercero a quinto. Lugar salones de clase. Acompañan los docentes de la hora. Tener en cuenta las indicaciones expuestas el lunes 17 de marzo.
- 9:40 a.m - 11:55 a.m. Primer simulacro de inglés para estudiantes de grados sexto a undécimo. Lugar salones de clase. Acompañan los docentes de la hora. Tener en cuenta las indicaciones expuestas el lunes 17 de marzo.
- 3:30 am. Reunión equipo de calidad. Lugar: Sala de Juntas.

20th

THURSDAY
March

- 8:00 a.m. Formación de estudiantes sección bachillerato. Lugar: Patio de bachillerato, oración, curso: 6-2.
- 9:00 a.m. Formación de estudiantes sección primaria. Lugar: Patio de primaria, oración, curso: 1-2.
- 10:25 a.m. Reunión del consejo académico. Lugar: Sala de juntas.
- 2:30 p.m. Formación virtual con Juan José Vergara docentes de 1° a 3°, núcleo común y especialistas.
- 2:30 p.m. Formación de catequistas.
- 3:30 p.m. Atención a padres de familia de 4° a 11°.
- 4:30 p.m. Apertura al proceso de flexibilidad curricular, docentes de 4° a 11°, Responsables: Equipo de orientación escolar. Lugar: Auditorio La Valla, Luego salas de sistemas.
- 6:30 pm. Reunión informativa, área de inglés dirigido a familias de grado primero. Responsables: Angélica Córdoba y Diego Santacruz. Lugar: Auditorio La Valla.



CHAMPA INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

21st

FRIDAY
March

- 6:30 a.m. Promoción vocacional. Lugar: Puerres. Responsable: Equipo vocacional.
- 2:30 p.m. Inicio actividades movimientos de pastoral infantil y juvenil.

22nd

SATURDAY
February

- 8:00 am. Inicio de formación equipo de juzgamiento servicio social. Lugar: En los cursos décimos.

NOTE

Reminder

Durante la semana se hará el acompañamiento en los salones de clases a las estrategias ABP y Aprendizaje cooperativo, por parte de Ximena Jurado y Mario Almeida



CHAMPA INFORMATIVE

2025

SUPERMINDTIPS

 INSTITUTO CHAMPAGNAT
DE PASTO 
MARISTAS
NOTANDINA

SUPERMIND

EL PROTECTOR
DE LA VIDA

TE INVITA A REFLEXIONAR
HABLAR SOBRE TUS
EMOCIONES ES UN
ACTO DE VALENTÍA.
¡ATRÉVETE A SER
VALIENTE!



CÓMO ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE EN EL TRABAJO

En la actualidad, la mayoría de las personas pasan gran parte del día en el trabajo, lo que puede resultar en hábitos alimenticios poco saludables. Muchas veces, la falta de tiempo nos lleva a consumir alimentos poco sanos y altos en calorías; sin embargo, es posible comer de manera adecuada con pequeños cambios en nuestros hábitos alimenticios.



Si ha optado por llevar su comida al trabajo, tenga en cuentas estas recomendaciones

- **Preparación en casa:** Planificaremos la comida para que sea un menú saludable. Procuraremos una manipulación higiénica lavándonos bien las manos y separando alimentos crudos de preparados
- **Para preparar ensaladas:** lavaremos muy bien las frutas y hortalizas crudas.
- **La cocción de los alimentos:** Debe ser adecuado, alcanzando una temperatura elevada en el centro del producto.
- **Almacén de comidas:** Las comidas preparadas y crudas deben tener su propio recipiente y no estar fuera del refrigerador más de dos horas.



CÓMO ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE EN EL TRABAJO

- **En el transporte de las comidas:** Se recomienda usar bolsas isotérmicas, las cuales se deben limpiar con regularidad. Se deben evitar los derrames, los golpes y los cambios bruscos de temperatura.
- **Los recipientes:** Los recipientes utilizados para transportar la comida elaborada serán seguros, es necesario que nos fijemos en la etiqueta del recipiente, que nos indique que se trata de un recipiente de uso alimentario.

Por último, es muy importante tener en cuenta que los alimentos se deben consumir en espacios adecuados para ello y no en los puestos de trabajo, ya que esto genera incomodidad y se convierte en una práctica poco higiénica.

Si usted es de las personas que prefiere desayunar, almorzar o cenar en su escritorio y/o puesto de trabajo, la información que está a continuación puede interesarle:

- Cuando come en el escritorio, está rodeado de la tensión y las obligaciones laborales, por lo que no va a masticar correctamente los alimentos y esto perjudica su digestión.
- Sus manos están en contacto con los alimentos y con el computador, mouse y teclado u otras herramientas lo que resulta poco higiénico, pues estos elementos suelen concentrar gran cantidad de gérmenes.
- Los descansos son necesarios para un óptimo rendimiento en tu trabajo, y la hora de comer es un momento oportuno para estirar las piernas, caminar y compartir con sus compañeros o familia.

Así que rompa esa costumbre de comer frente al computador, haga una pausa por su salud y aproveche el momento para estar con su familia o compañeros de trabajo, esto también ayudará a que su mente esté más despierta y fresca, potenciará sus habilidades cognitivas para afrontar los desafíos laborales y generará lazos de amistad, además de eliminar la tensión y el estrés.

