



# CHAMPA INFORMATIVE

# 2025

No.10 Edition, April 7th.

## REFLECTION

### Lo imposible

¿Por qué no hemos podido lograr la paz en la Tierra?  
¿Por qué buscamos muchas veces la felicidad donde finalmente no está? ¿Qué tipo de fragilidad es la nuestra que cuando deseamos hacer lo imposible experimentamos el límite, la frustración? ¿No será que cuando aceptamos que no podemos darnos a nosotros mismos la vida, el amor, la paz, la impotencia nos señala un camino distinto? Así es. Comenzamos a percibir a Dios en su secreto trabajo tras las bambalinas de la existencia. Entonces, se da con mayor claridad que lo imposible para nosotros es posible para Dios. Y no al modo nuestro, sino al suyo que siempre es creativo, hondo, nuevo. **Solo quienes se animen a cosas imposibles, podrán entrar por la puerta del misterio** que sostiene nuestras vidas.

- ¿Cuántas veces hemos dejar de hacer cosas por qué las creemos imposibles?
- ¿Qué debo hacer para no dejarme vencer de los imposibles?

Brother. Ismar Gildardo Portilla Benavides.

School Principal

### IMPOSIBLE

“¡Imposible!” Palabra de cobarde;  
Luchar para vencer es nuestra suerte.  
Si en la lucha se muere, haciendo alarde  
De nobleza y valor, triunfo es la muerte.

La voluntad humana es inflexible:  
¡jamás el sino dominarla pudo!  
Para el hombre no existe lo imposible  
Si lleva la energía como escudo.

Vivir es batallar siempre constante;  
Baldón para el que necio se amilana.  
¿tienes hoy techo y pan? Pues adelante:  
Dios desde el cielo proveerá mañana.

¿Qué te asusta el futuro? ¡Es muy incierto!  
¿Qué te busca el dolor? ¡Dale cabida!

Nunca demandes flores al desierto:  
La dicha es planta exótica en la vida.

¡Adelante! Y si acaso se derrumba  
La tierra que sostiene tu pisada,  
No temas: el descanso está en la tumba;  
Lucha y cae como héroe: ¡con la espada!

Amado Nervo



# CHAMPAGNAT INFORMATIVE

# 2025

## MARIST PRIDE

- La destacada participación de estudiantes y directores de curso en el desfile de inauguración de los juegos intercurros Champagnat 2025.
- El primer encuentro de preparación del capítulo general, con el lema Hogar para todos, río de vida...
- La entrega de chaquetas a los colaboradores como signo de revestirse con la espiritualidad marista que nos invita a vivir en familia, siendo solidarios unos con otros.
- El partido de inauguración de los juegos intercurros 2025, selección de colaboradores vs selección de fútbol de la generación CXXXIII.



La destacada participación de estudiantes y directores de curso en el desfile de inauguración de los juegos intercurros Champagnat 2025.



Cristian Pinza - Secretario de la liga de fútbol de Nariño, Hno. Ismar Portilla - Rector, Ivan de la Parra - Maestro de Ceremonias y Jhon Darwin Atapuma - Deportista Nariñense destacado, ciclista internacional.



# CHAMPAGNAT INFORMATIVE

# 2025

## MARIST PRIDE



La entrega de chaquetas a los colaboradores como signo de revestirse con la espiritualidad marista que nos invita a vivir en familia, siendo solidarios unos con otros.



El partido de inauguración de los juegos intercurros 2025, selección de colaboradores vs selección de fútbol de la generación CXXXIII.



La destacada participación de estudiantes y directores de curso en el desfile de inauguración de los juegos intercurros Champagnat 2025.



El primer encuentro de preparación del capítulo general, con el lema Hogar para todos, río de vida...



# CHAMPAGNA INFORMATICA

2025

## HAPPY BIRTHDAY

### ANOTHER YEAR OF LIFE



**Jonny Orlando  
Cuchala Ceballos**  
10th April



**Deivy Jonnathan  
Martínez Rosas**  
11th April



**Sandra del Carmen  
López Jualpaz**  
17th April



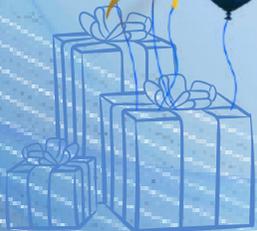
**Iván Andrés  
Salas Ordóñez**  
18th April



**Jorge Andrés  
Calixto Guerrero**  
18th April



**Jeimy Natalia  
Serna Gomez**  
18th April





# CHAMPA INFORMATIVE

2025

## ACTIVITIES FOR THE WEEK

7th

MONDAY  
April

- 6:45 a.m. Reunión con los docentes en el auditorio L' Hermitage.
- 7:00 a.m. a 8:30 a.m. Encuentro ESFAMAR grado segundo. Lugar: Primary Auditorium L' Hermitage.
- 7:30 a.m. - 1:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso Transición 1 Centro de encuentros SINERGIA Pasto.
- 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Catequesis EPCH.
- 2:30 p.m.- 4:30 p.m. Encuentro virtual de formación en acciones correctivas para el Equipo de Calidad. Lugar: Sala de Juntas.

8th

TUESDAY  
April

- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 3-1. Lugar: Finca Villa del Loyola Chachagüi.
- 8:00 a.m. Ejercicios Espirituales 2025 para estudiantes del curso 11.1 Lugar Casa de Ejercicios de San Ignacio.
- 4:30 p.m. Formación proyectó en Ti - Servicios generales. Lugar: Auditorio Rosey (prescolar).



# CHAMPA INFORMATIVE

# 2025

## ACTIVITIES FOR THE WEEK

9th

WEDNESDAY  
April

- 7:00 a.m. a 8:30 a.m. Encuentro ESFAMAR grado noveno. Lugar: Auditorio L' Hermitage .
- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 9-1. Lugar: Finca Villa del Loyola Chachagüi.
- 8:00 a.m. a 9:30 a.m. Encuentro ESFAMAR grado prejardin. Lugar: Auditorio Rosey.
- 8:00 a.m. Formación de estudiantes sección bachillerato. Lugar: Coliseo, oración curso 6-3.
- 9:00 a.m. Formación de estudiantes sección primaria. Lugar: Coliseo, oración curso 1-3.
- 3:00 pm a 5:00 pm asistencia técnica "inclusión escolar" dirigido a equipo de orientación escolar.
- 3:30 p.m. Finalización de los Ejercicios Espirituales 2025, curso 11.1.

10th

THURSDAY  
April

- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 6-3. Lugar: Finca Villa del Loyola Chachagüi.
- 2:30 - 3:30 p.m. Catequesis, sacramentos de primera comunión y confirmación. Lugares asignados.
- 2:30 p.m. Reunión nacional con todas las docentes de grado primero a tercero de ABP programada por parte del equipo nacional del proyecto de ERE.
- 3:30 p.m. Atención a padres de familia.
- 5:00 p.m. Reunión con docentes para valoración de comportamiento de I periodo. Lugar: Auditorio La Valla.



# CHAMPA INFORMATIVE

2025

## ACTIVITIES FOR THE WEEK

11th

FRIDAY  
April

- 7:00 a.m. a 8:30 a.m. Encuentro ESFAMAR grado tercero. Lugar: Primary Auditorium L' Hermitage.
- 10:25 a.m. Experiencia en el aula - Proyecto En Ti - docente responsable de la quinta hora de clase. Aplicar ejercicio tres de interioridad. En el transcurso del día subir las evidencias en el muro colaborativo.
- 1:45 p.m. Finalización de primer periodo.
- 2:30 p.m. actividades de PIJM.

12th

SATURDAY  
April

- 8:00 a.m. Actividades extracurriculares según su programación.

14th

MONDAY  
April

- 7:15 am. a 1:00 pm. Taller de Lavalla al L'Hermitage. Auditorio Lavalla. Dirigido por Hermano Leonardo Yepes Nuñez y Hermano Juan Pablo Gaviria.



# CHAMPA INFORMATIVE

2025

## 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**

**CHAMPAGNAT**  
Semper meliora curat

**MARISTAS**  
• NGRANDINA •

**SUPERMIND**

**EL PROTECTOR  
DE LA VIDA**

**TE INVITA A REFLEXIONAR**

**TU PROYECTO DE VIDA ES  
TU BRUJÚLA. ¿CÓMO  
ESTÁS ALINEANDO TUS  
DECISIONES Y ESFUERZOS  
CON TUS METAS Y  
VALORES?**

**M**



## DESCANSO Y CALIDAD DEL SUEÑO

En un mundo caracterizado por el ritmo acelerado y las demandas constantes, la importancia de dedicar tiempo suficiente para descansar y garantizar un sueño de calidad se ha vuelto más relevante que nunca.

Comencemos por entender que el sueño no es un simple estado de inconsciencia, sino un proceso complejo y dinámico que se divide en diferentes etapas. Desde el sueño ligero hasta el sueño profundo y el sueño REM (Rapid Eye Movement), cada etapa cumple una función específica en la restauración física y mental.

**Impacto del sueño en la salud mental:** Un sueño adecuado desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la salud mental. Durante el sueño REM, se consolida la memoria y se fortalecen las conexiones neuronales, lo que contribuye a un rendimiento cognitivo óptimo. La falta de sueño, por otro lado, se asocia con problemas de concentración, irritabilidad y mayor susceptibilidad al estrés.

**Regulación del sistema inmunológico:** La calidad del sueño también está directamente relacionada con la eficacia de nuestro sistema inmunológico. Durante el sueño, el cuerpo produce proteínas clave que ayudan a combatir infecciones y enfermedades. Una privación crónica del sueño puede debilitar las defensas del organismo, aumentando el riesgo de enfermedades.





## DESCANSO Y CALIDAD DEL SUEÑO

### Consejos para mejorar la calidad del sueño

- **Rutina de horario:** Mantener un horario de sueño regular, y acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, ayuda a regular el reloj biológico.
- **Ambiente propicio:** Crear un entorno de sueño cómodo y oscuro, con una temperatura agradable, contribuye a un descanso más reparador.
- **Evitar estímulos antes de dormir:** La exposición a dispositivos electrónicos antes de acostarse puede afectar la calidad del sueño. Opta por actividades relajantes en su lugar.
- **Moderación en la ingesta de cafeína y alcohol:** Limitar el consumo de cafeína y alcohol antes de dormir ayuda a evitar interrupciones en el sueño.
- **Ejercicio regular:** La actividad física regular promueve un sueño más profundo y reparador. Sin embargo, es preferible evitar ejercicios intensos justo antes de acostarse.



El sueño no es simplemente un estado de reposo; es un componente esencial para mantener una salud óptima y un bienestar integral. Desde la regulación de procesos físicos hasta la salud mental y la resistencia al estrés, cada aspecto de nuestra vida se ve afectado por la calidad del sueño. Priorizar una buena higiene del sueño es una inversión en nuestra salud a largo plazo.