CHAMPA INFORMATIVE 2025

No.11 Edition, April 21st.

REFLECTION

Había algo que esperar

Antes de la resurrección, el silencio de Dios tuvo que ser atronador. ¿Cómo lo vivirían los apóstoles? Probablemente con desamparo y decepción. ¿Cómo lo viviría el pueblo? Quizás con un «otro más que mordió el polvo» o un «habrá que seguir esperando». ¿Cómo lo viviría María? No es difícil imaginarla abrazada a sí misma como si abrazara a su hijo muerto. ¿Cómo lo vivirían los fariseos y sacerdotes? Seguro que con un «fin del problema» y un «ha recibido su merecido». ¿Y Dios? ¿Cómo viviría Dios su propio silencio?

El silencio de Dios es incomprensible, doloroso, misterioso, indeseado e indeseable. Porque cuando uno tiene puesta la esperanza en Él, no sentir su respuesta, su "contrapartida", es como estar en esa grilla de salida de una carrera de autos. O, peor aún, como si sintieras cerrarse la puerta del sepulcro contigo dentro, ahí donde todo queda a oscuras, enterrado y olvidado.

Pero nuestro Dios es el Dios del tiempo. Nada es pronto ni tarde. Para Él, siempre es ahora. Ese gozo que es la Resurrección, ese mensaje de confianza y vida que dejó es algo que ocurre ahora todavía. Vivir con esperanza tiene sentido, encontrar la paz en el desierto es posible y acogerse al silencio de Dios es prometedor. Porque Él no calla para siempre, Él tiene la última palabra, y esta es RESURRECCIÓN.

Brother. Ismar Gildardo Portilla Benavides.
School Principal

MARIST PRIDE

- La destacada presentación del Colectivo Artístico Champagnat el pasado viernes 11 de abril en el desfile de Inauguración de los Juegos Intercursos del colegio San Felipe Nery.
- La organización de las actividades del 5° encuentro de Lavalla al L' Hermitage, evento preparado por Hno. Ismar Portilla, Hno. Leonardo Yepés y Hno. Juan Pablo Gaviría. Gracias por generar ambientes de reflexión sobre las competencias Maristas.
- Agradecimientos a Hno. Ismar Portilla Benavides, Rector de nuestra Institución, por sus gestiones para la consecusión de un traje para todo el personal. Este uniforme será lucido todos los jueves.
- La destacada presentación del libro “La investigación en el aula: maestros que aportan desde los colegios maristas”.
- Los encuentros formativos de convivencias, en la Finca Villa Loyola Chachagui y Sinergia.

MARIST PRIDE

La destacada presentación del libro “La investigación en el aula: maestros que aportan desde los colegios maristas”. Hno. Leonardo Yépez, Mg. Marilyn Cabrera Tobar. Esp. Dayana Guerrero Arévalo. Mg. Jeimy Natalia Serna Gómez .

La destacada presentación del Colectivo Artístico Champagnat el pasado viernes 11 de Abril en el desfile de Inauguración de los Juegos Intercursos del colegio San Felipe Nery.

Encuentro Formativo Convivencia curso 3-1. Finca Villa Loyola Chachagui.

Encuentro Formativo Convivencia curso 3-1. Finca Villa Loyola Chachagui.

ACTIVITIES FOR THE WEEK

21st April MONDAY

- 6:45 a.m. Reunión con los docentes Lugar: Auditorio L' Hermitage.
- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 9-2. Lugar: Finca Villa Loyola Chachagüi.
- 7:30 a.m. - 12:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso transición 3. Lugar: centro de encuentros SINERGIA Pasto.
- 8:00 a.m. Visita a la Institución de la empresa de Centroamérica: Forward Learning; revisión de aspectos del uso de la tecnología.
- 11:10 a.m Experiencia en el aula - Proyecto En Ti - Docente responsable de la sexta hora de clase. Aplicar ejercicio tres de interioridad. En el trascurso del día subir las evidencias en el muro colaborativo.

22nd April TUESDAY

- 7:00 a.m. a 8:30 a.m. Encuentro ESFAMAR grado sexto. Lugar: Auditorio Lavalla.
- 8:00 a.m. Inicio de los Ejercicios Espirituales 2025 para grado 11.2. Lugar: Casa de Ejercicios de San Ignacio.
- 8:00 a.m. Formación de estudiantes sección bachillerato. Lugar: Coliseo, oración curso 6-4.
- 9:00 a.m. Formación de estudiantes sección primaria. Lugar: Coliseo, oración curso 1-4
- 10:00 a.m. Publicación de consolidados de primer período.
- 6:30 pm Taller de matemáticas para padres de familia. Responsable directora de grupo 3-2. Lugar: Salón de clases.

ACTIVITIES FOR THE WEEK

23rd April — WEDNESDAY

- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 3-4. Lugar: Finca Villa del Loyola Chachagüi.
- 3:00 p.m. Cierre de los Ejercicios Espirituales del curso 11.2. Lugar: Capilla de San Ignacio.
- 3:30 p.m. Encuentro preparatorio del XXIII Capítulo General de la Congregación de Hermanos Maristas. Participan las personas convocadas. Lugar: Auditorio Rosey.
- 6:00 p.m. Experiencias de maestros ponencias aulas cooperativas. Encuentro virtual.

24th April — THURSDAY

- 7:00 a.m. a 8:30 a.m. Encuentro ESFAMAR grado cuarto. Lugar: Auditorio L'Hermitage.
- 7:00 a.m. I momento: segundo simulacro pruebas saber once para estudiantes de la generación CXXXIII. Lugar: Salones de clase.
- 7:30 a.m. - 12:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso jardín 1 Centro de encuentros SINERGIA Pasto.
- 1:00 p.m. II momento: segundo simulacro pruebas saber once para estudiantes de la generación CXXXIII. Lugar: salones de clase.
- 5:00 p.m. Reunión de docentes para revisar reconocimientos del primer periodo.
- 6:30 p.m. Taller de matemáticas para padres de familia. Responsables directoras de grupo. Lugar: Salones de clases.

CHAMPA INFORMATIVE 2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

25th April — FRIDAY

- 7:00 a.m. a 8:30 a.m. Encuentro ESFAMAR grado decimo. Lugar: Auditorio Lavalla.
- 9:00 a.m. Celebración del día del niño en las secciones de preescolar y primaria. Responsables maestros de las dos secciones.

26th April — SATURDAY

- 8:00 a.m. Continuación del encuentro preparatorio del XXIII Capítulo General de la Congregación de Hermanos Maristas. Participan las personas convocadas. Lugar: Auditorio Rosey.

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.

SUPERMINDTIPS

ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

Las enfermedades psicosomáticas son trastornos en los que los factores psicológicos y emocionales desempeñan un papel importante en la aparición y el curso de la enfermedad física. Estas enfermedades pueden manifestarse a través de síntomas físicos reales, pero su origen subyacente está relacionado con el estrés, la ansiedad, la depresión u otros problemas emocionales.

Es importante destacar que las enfermedades psicosomáticas no son imaginarias ni están «en la cabeza» de la persona. Los síntomas físicos que experimentan son reales y pueden ser debilitantes. Sin embargo, su origen está en la interacción compleja entre los factores psicológicos y fisiológicos.

Síntomas comunes de las enfermedades psicosomáticas

Los síntomas de las enfermedades psicosomáticas pueden variar ampliamente, dependiendo de la persona y la condición específica. Algunos de los síntomas más comunes incluyen:

Dolor de cabeza recurrente o migrañas, dolor de espalda crónico, dolor abdominal o malestar gastrointestinal, problemas respiratorios, erupciones cutáneas o problemas dermatológicos, problemas sexuales, problemas de sueño, aumento o pérdida de apetito.

Causas de las enfermedades psicosomáticas

Las causas exactas de las enfermedades psicosomáticas no están completamente comprendidas, pero se cree que una combinación de factores genéticos, ambientales y psicológicos contribuyen a su desarrollo. Algunos de los factores de riesgo comunes incluyen:

- Estrés crónico
- Antecedentes de trauma o abuso
- Trastornos de ansiedad o depresión

ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

- Problemas de adaptación a situaciones estresantes
- Factores genéticos que pueden predisponer a una persona a desarrollar enfermedades psicosomáticas

Tratamiento de las enfermedades psicosomáticas

El tratamiento de las enfermedades psicosomáticas generalmente involucra un enfoque multidisciplinario que aborda tanto los aspectos físicos como los emocionales de la enfermedad. Algunas de las opciones de tratamiento incluyen:

- **Terapia psicológica:** La terapia individual o grupal puede ayudar a identificar y abordar los factores emocionales subyacentes que contribuyen a la enfermedad.
- **Medicación:** En algunos casos, se pueden recetar medicamentos para tratar los síntomas físicos o los trastornos de salud mental asociados.
- **Estrategias de manejo del estrés:** Aprender técnicas de relajación, como la meditación o la respiración profunda, puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud general.
- **Ejercicio físico regular:** El ejercicio regular puede ayudar a reducir el estrés y promover el bienestar físico y mental.
- **Apoyo social:** Contar con un sistema de apoyo sólido, ya sea en forma de amigos, familiares o grupos de apoyo, puede ser beneficioso para el manejo de las enfermedades psicosomáticas. Es importante buscar ayuda médica y psicológica si se sospecha que se está experimentando una enfermedad psicosomática. Un enfoque integral y personalizado puede ayudar a abordar los síntomas físicos y emocionales, y mejorar la calidad de vida en general.