



CHAMPA INFORMATIVE

2025

No.13 Edition, May 5th.

REFLECTION

Las palabras cercanas

«Por eso la voy a seducir. La llevaré al desierto y le hablaré al corazón, y ella allí responderá como en los días de su juventud» (Os 2, 16-17)

Se me va el tiempo hablando de trabajo, de estudios, de programas de la tele, de otras personas... cuando **a veces lo que querría es hablar de lo que me inquieta de verdad**, de mis dudas más radicales, más hondas; hablo con seguridad y no dejo asomar mis fisuras. Me quejo de problemas cuando lo que estoy queriendo hacer es mostrarme débil. Eso me hace pensar si no pasará lo mismo con la gente de mi entorno. Si detrás de muchos gestos, palabras, seguridades, no estarán voces que piden ayuda, o que simplemente expresan dolor, o inseguridad, o paz. Si no se me estará escapando a chorros la vida de los míos.

Lo cierto es que no vamos a estar todo el día hablando con el corazón en la mano y ojos humedecidos, desnudando nuestra intimidad (gracias a Dios, eso sólo pasa en los telefilmes americanos –generalmente malos-). Es posible que en la vida cotidiana seguiré hablando con mi gente de las cosas más cotidianas. El verdadero reto es aprender a escuchar, por debajo de esos discursos, la palabra profunda, el canto tranquilo o el llanto escondido.

Piensa en las conversaciones que tienes con tus gentes. Pide a Dios que te enseñe a escuchar:

- La palabra que no se llega a formular,
- Las preocupaciones ajenas,
- Las necesidades y problemas de los tuyos...

Podemos estrechar miles de manos y quedar solos, llenos de sensaciones en el borde de la piel. Podemos acoger una sola mano y sentir en ella el calor del absoluto.

Podemos mirar muchos paisajes y quedar vacíos, llenos de imágenes en la superficie del color.

Podemos contemplar un solo horizonte y ver asomarse en él la plenitud del infinito.

Benjamín González Buelta

Brother. Ismar Gildardo Portilla Benavides.

School Principal



CHAMPAGNAT INFORMATIVE

2025

MARIST PRIDE

- Felicitaciones a los docentes y estudiantes de grados primero, segundo y tercero por la organización del lanzamiento de los proyectos de ABP, excelente presentación.
- Agradecimiento especial a los docentes que dinamizaron la primera etapa de socialización del manual de convivencia actualizado en la reunión de entrega de informes I período, con los padres de familia de nuestra institución.
- Participación del curso 11-3 en el Retiro Espiritual orientado por el Hno. Ismar Portilla los días 29 y 30 de abril.
- Participación de los estudiantes de grado 11 como jurados en el evento "Worldtour: a Fili adventure." Organizada por el colegio Filipense.
- La capacitación del consejo estudiantil "Conociendo y defendiendo los derechos de los niños".



Participación del curso 11-3 en el Retiro Espiritual orientado por el Hno. Ismar Portilla los días 29 y 30 de abril..



Felicitaciones a los docentes y estudiantes de grados primero, segundo y tercero por la organización del lanzamiento de los proyectos de ABP, excelente presentación.



CHAMPAGNAT INFORMATIVE

2025

MARIST PRIDE



Felicitaciones a los docentes y estudiantes de grados primero, segundo y tercero por la organización del lanzamiento de los proyectos de ABP, excelente presentación.



Felicitaciones a los docentes y estudiantes de grados primero, segundo y tercero por la organización del lanzamiento de los proyectos de ABP, excelente presentación.



Participación de los estudiantes de grado 11 como jurados en el evento "Worldtour: a Fili adventure." Organizada por el colegio Filiphense.



La capacitación del consejo estudiantil "Conociendo y defendiendo los derechos de los niños".

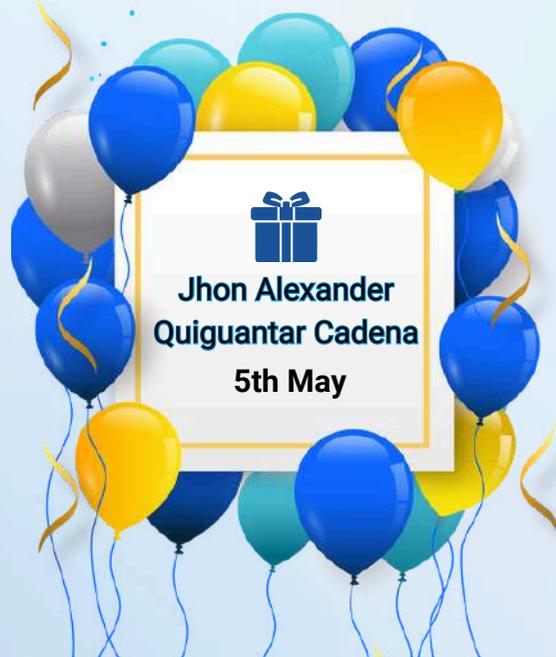


CHAMPNA INFORMATIVE

2025

HAPPY BIRTHDAY

ANOTHER YEAR OF LIFE





CHAMPA INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

5th

MONDAY
May

- 6:45 a.m. Reunión con los docentes Lugar: Auditorio L' Hermitage.
- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 9-3. Lugar: Finca Villa Loyola Chachagüi.
- 3:30 p.m. Seminario Taller hermenéutica Bíblica para docentes de ERE. Desde grado primero a undécimo y EPCH. Dirigido por hno. Ismar Portilla. En auditorio Rosey.
- 3:30 p.m. Oficina de coordinación académica. Asiste grado segundo.

6th

TUESDAY
May

- 7:00 a.m. Eucaristía con los grados 6.1 y 6.2 Lugar Capilla de la Institución.
- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 3-3. Lugar: Finca Villa Loyola Chachagüi.
- 7:00 a.m. a 8:30 a.m. Encuentro ESFAMAR grado octavo. Lugar: Auditorio Lavalla.
- 8:00 a.m. Formación de estudiantes sección bachillerato. Lugar: coliseo Champagnat, oración curso 7-1.
- 8:15 a.m. Formación estudiantes de Preescolar- Auditorio Rosey.
- 9:00 a.m. Formación de estudiantes sección primaria. Lugar: coliseo Champagnat, oración curso 1-4.
- 2:30 p.m. Reunión de entrega de informes académicos y de convivencia, 1er período 2025. Escuela Popular Champagnat. Lugar: salones de clase.
- 4:30 p.m. Encuentro de interioridad con administrativos y colaboradores de apoyo académico. Lugar: auditorio Rosey
- 3:00 p.m. Oficina de coordinación primaria. Asiste grado primero.
- 3:30 p.m. Oficina de coordinación de convivencia. Asiste grado quinto
- 3:30 p.m. Oficina de coordinación académica. Asiste grado décimo.
- 4:00 p.m. Oficina de coordinación primaria. Asiste grado tercero.
- 4:45 p.m. Oficina de coordinación de convivencia. Asiste grado sexto.
- 4:45 p.m. Oficina de coordinación de convivencia. Asiste grado noveno.
- 6:00 p.m. Oficina de coordinación académica. Asiste grado séptimo.



CHAMPA INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

7th

WEDNESDAY

May

- 7:00 a.m. Reunión Equipo Preescolar- Auditorio Rosey.
- 7:00 a.m. Programación juegos intercurso primaria, revisar programación en cartelera deportiva. Responsable área de educación física.
- 7:00 a.m. Actividad Tejiendo derechos, construyendo sueños, en dirección de grupo. Responsables representantes de cada curso.
- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 7-1. Lugar: Finca Villa Loyola Chachagüi.
- 8:30 a.m. Jornada de vacunación simbólica para promover los derechos de los niños y niñas, primer descanso de primaria. Responsables: Área de ciencias sociales.
- 8:00 - 9:00 a.m. Encuentro ESFAMAR grado transición. Lugar: Auditorio Rosey.
- 9:15 a.m. Jornada de vacunación simbólica para promover los derechos de los niños y niñas, primer descanso de bachillerato. Responsables: Área de ciencias sociales.
- 10:00 - 11:00 a.m. Apertura del mes Mariano con toda la comunidad de la institucional. Lugar: Patio central de bachillerato.
- 1:00 p.m. Experiencia en el aula. Proyecto En Ti, docente responsable de la octava hora de clase. Aplicar ejercicio número cuatro de interioridad. En el transcurso del día subir evidencias en el mural colaborativo.
- 2:30 - 5:00 p.m. Visita Líderes Nacionales Niños Felices-Unidad Infantil
- 3:30 p.m. Actividades extracurriculares, según programación.
- 3:30 p.m. Oficina de coordinación de primaria. Asiste grado cuarto.
- 3:30 p.m. Oficina de coordinación académica. Asiste grado undécimo.
- 4:45 p.m. Oficina de coordinación académica. Asiste grado octavo.



CHAMPAGNAT

INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

8th

THURSDAY
May

- 1:00 p.m. Programación juegos intercurso primaria, revisar programación en cartelera deportiva. Responsable área de educación física.
- 2:30 p.m a 3:30 p.m. Visita líderes nacionales Niños Felices a las aulas del Preescolar.
- 3:30 p.m. Atención a padres de familia.
- 4:00 p.m. Reunión de cierre, visita, líderes nacionales Niños Felices- Rectoría y coordinaciones Académica y de Unidad.
- 5:00 p.m a 6:00 p.m. Orientaciones generales proceso de flexibilidad curricular, Diligenciamiento casos PIAR.
- 7:00 a.m. Eucaristía con los grados 6-3 y 6-4. Lugar Capilla de la institución.
- 7:00 - 7:50 a.m. Reunión Líderes Nacionales Niños Felices -Equipo Preescolar-Asisten todos los especialistas-Auditorio Rosey.
- 7:30 a.m. - 12:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso prejardin 1. Lugar: Centro de encuentros SINERGIA Pasto.
- 8:00 a.m. 11:45 a.m. Visita Líderes Nacionales Niños Felices a las aulas del Preescolar.
- 2:30 p.m. Catequesis de primera comunión y confirmación. Lugar de encuentro Capilla de la institución.

9th

FRIDAY
May

- 7:00 a.m a 5:15 p.m. Encuentro Regional Niños Felices, Pasto-Ipiales (participan todos los docentes y especialistas de la unidad) Auditorio Rosey.
- 7:00 a.m. Salida del equipo vocacional Lugar: Sibundoy.
- 7:00 a.m. Eucaristía con los grados 2-1 y 2-2. Lugar Capilla de la institución.
- 2:30 p.m. Planeación con los líderes de los movimientos pastorales

10th

SATURDAY
May

- 8:00 a.m - 1:00 p.m. Programación juegos intercurso bachillerato, revisar programación en cartelera deportiva. Responsable área de educación física.



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



MANEJO DEL ESTRÉS: TÉCNICAS PARA TU BIENESTAR EMOCIONAL



El estrés es una realidad inevitable en nuestra vida cotidiana. Ya sea por el trabajo, las relaciones personales o las responsabilidades diarias, es normal sentirnos abrumados en algún momento. Sin embargo, aprender a manejar el estrés de manera efectiva es vital para nuestra salud mental y emocional.

Existen diversas prácticas que pueden ayudarnos a reducir los niveles de estrés y mejorar nuestro bienestar emocional.

Meditación: Es una técnica milenaria que ha demostrado ser muy efectiva para reducir el estrés y promover la relajación. Consiste en enfocar tu atención en el presente, sin juzgar tus pensamientos o emociones. Puedes comenzar dedicando tan solo unos minutos al día a sentarte en un lugar tranquilo, cerrar los ojos y concentrarte en tu respiración. Con el tiempo, podrás aumentar la duración de tus sesiones de meditación y experimentarás una sensación de calma y serenidad.

Respiración profunda: Es una técnica simple pero poderosa para reducir el estrés. Consiste en inhalar lentamente por la nariz, llenando tus pulmones de aire, y luego exhalar lentamente por la boca, liberando el estrés y la tensión acumulados. Puedes realizar esta técnica en cualquier momento y lugar, incluso en medio de una situación estresante. Prueba hacerlo durante unos minutos y notarás cómo tu cuerpo y mente se relajan.



MANEJO DEL ESTRÉS: TÉCNICAS PARA TU BIENESTAR EMOCIONAL

Yoga: Es una práctica que combina posturas físicas, respiración y meditación para promover el equilibrio entre el cuerpo y la mente. Además de mejorar la flexibilidad y fortalecer los músculos, el yoga también es muy efectivo para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. Puedes buscar clases de yoga en tu comunidad o incluso seguir tutoriales en línea para comenzar a practicar en la comodidad de tu hogar. Además de estas técnicas, existen otras formas efectivas de manejar el estrés. Algunas personas encuentran alivio en actividades como el ejercicio físico, la música, la lectura o el contacto con la naturaleza. Encuentra lo que funciona mejor para ti y asegúrate de incorporar estas prácticas en tu rutina diaria.

Recuerda que el estrés crónico puede tener un impacto negativo en tu salud física y mental. Si sientes que el estrés está afectando seriamente tu bienestar, no dudes en buscar ayuda profesional. Un terapeuta o consejero puede brindarte las herramientas necesarias para manejar el estrés de manera efectiva y mejorar tu calidad de vida.

En resumen, buscar formas efectivas de manejar el estrés es vital para nuestra salud mental y emocional. La meditación, la respiración profunda, el yoga y otras prácticas pueden ayudarnos a reducir los niveles de estrés y mejorar nuestro bienestar. No esperes más, comienza a incorporar estas técnicas en tu vida diaria y experimenta los beneficios de un manejo efectivo del estrés.

