



# CHAMPA INFORMATIVE

# 2025

No.18 Edition, June 16th.

## REFLECTION

### Padre

A Dios Padre nadie lo ha visto nunca, esto es algo obvio. Sin embargo, son muchas las imágenes que podemos utilizar para describir cómo es Dios, porque **necesitamos utilizar nuestro lenguaje e imaginación para entender cualquier concepto, sabiendo que nunca lograremos reducir a Dios a una idea.** Pero de todas las imágenes que podría haber escogido, Jesús se refiere a Dios como Padre. Es cercanía, cuidado, ternura, cariño, intimidad y confianza, todo lo que nosotros podríamos decir de alguien bueno que ama a cada una de sus criaturas.

Seguramente estamos tan acostumbrados a oír que Dios es padre que ya tenemos en cuenta lo que ello implica. Los judíos los entendían como alguien protector, pero severo. En su mentalidad era más bien un juez. Sin embargo, Jesús va más allá y hace de la intuición de que Dios es Abbá (papá) el mejor reflejo del modo de amar a Dios. Así se entienden mejor acentos que va a proponer Jesús, como es el de la misericordia, o la gratuidad del amor. Pues cualquier padre –o madre– es capaz de dar la vida por su hijo si éste realmente lo necesita. Es decir, es un amor que antepone al otro por encima de todo y al que le duele el sufrimiento ajeno más que el suyo propio.

Puede que al usar la imagen del Padre caigamos en la tentación de reducirlo a un paternalismo simple y algo ñoño. La paternidad también implica exigencia, sencillamente porque espera mucho de nosotros. No es una tiranía autoritaria que nos repele, es la confianza en que, si dejamos que Dios entre en nuestra vida, podremos hacer grandes cosas, darle sentido a nuestra existencia y así hacer felices a los demás.

Probablemente en función de cómo sea nuestra imagen de Dios, así nos dirigiremos a Él. Y si Dios es amor: ¿qué papel juega en tu vida?

Brother. Ismar Gildardo Portilla Benavides.  
School Principal



# CHAMPA INFORMATIVE

2025

## MARIST PRIDE

- Felicitaciones al grupo de Danzas Abuelitos Maristas del Instituto Champagnat de Pasto, quienes participaron del Encuentro de Tradiciones con la persona mayor "Ritmo y raíces".
- Se resalta la participación de estudiantes y maestras de grado tercero en la capacitación acerca del uso correcto de los elementos de seguridad por parte de la Secretaría de Tránsito de Pasto, contribuyendo así, a la construcción de proyecto "Vialandia kids", en la estrategia ABP.
- Agradecimientos al Hno. Ismar Portilla Benavides y a la comunidad de Hermanos Maristas por la significativa celebración del Día del Colaborador Marista, el pasado 14 de junio en la Finca Franco Villa Buesaco. ¡Gracias por este valioso gesto de reconocimiento!
- Se resalta la labor del Hno. Andrés y la profesora Mónica Arteaga en el trabajo vocacional con grado undécimo





# CHAMPNA INFORMATIVE

2025

## MARIST PRIDE



Se resalta la participación de estudiantes y maestras de grado tercero en la capacitación acerca del uso correcto de los elementos de seguridad por parte de la Secretaría de Tránsito de Pasto, contribuyendo así, a la construcción de proyecto "Vialandía kids", en la estrategia ABP.



Se resalta la labor del Hno. Andrés y la profesora Mónica Arteaga en el trabajo vocacional con grado undécimo



Se resalta la labor del Hno. Andrés y la profesora Mónica Arteaga en el trabajo vocacional con grado undécimo



Se resalta la labor del Hno. Andrés y la profesora Mónica Arteaga en el trabajo vocacional con grado undécimo

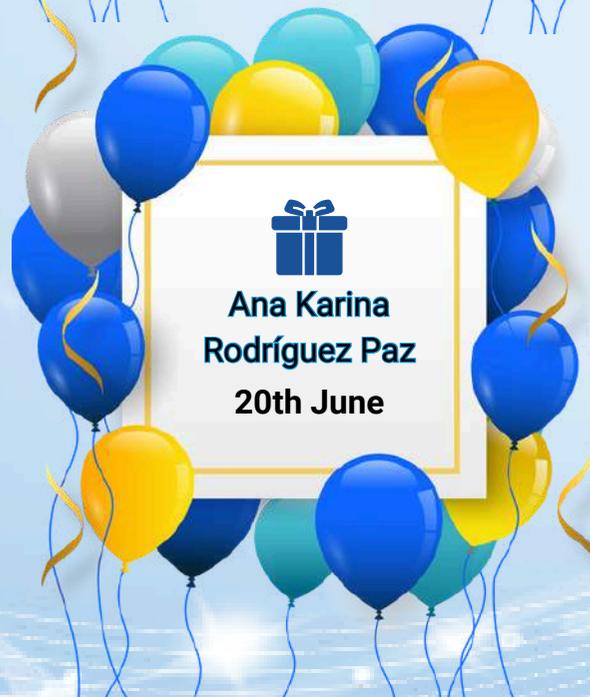


# CHAMPNA INFORMATIVE

2025

## HAPPY BIRTHDAY

### ANOTHER YEAR OF LIFE





# CHAMPA INFORMATIVE

2025

## ACTIVITIES FOR THE WEEK

16th

**MONDAY**  
**June**

- 6:45 a.m. Reunión de docentes. Lugar: Auditorio L'Hermitage.
- 7:00 a.m. Reunión de responsable de PRAE con líder nacional de solidaridad. Lugar: Sala de profesores primaria.
- 8:30 a.m. Reunión de coordinador de evangelización con líder nacional de solidaridad. Lugar: oficina de Evangelización.
- 10:00 a.m. Reunión de Responsable de servicio social y solidaridad con líder nacional de solidaridad. Lugar: Oficina de Evangelización.
- 3:30 p.m. Reunión de equipo directivo. Lugar: Sala de juntas.

17th

**TUESDAY**  
**June**

- 3:30 p.m. CineForo actividad desarrollada por EMAS con los estudiantes del servicio social del PRAE. Lugar: Auditorio La Valla.
- 4:30 p.m. Experiencia de interioridad, colaboradores de apoyo educativo, administrativos y servicios generales. Lugar: Auditorio La Valla.
- 6:00 p.m. Reunión certificaciones internaciones de inglés con Cambridge, dirigida a Padres de Familia interesados. Modalidad virtual. Ver código QR en el flyer del informativo.



# CHAMPA INFORMATIVE

2025

## ACTIVITIES FOR THE WEEK

18th

WEDNESDAY  
June

- 7:00 a.m. Programación juegos intercurso primaria, revisar programación en cartelera deportiva. Responsable área de educación física.
- 7:00 a.m. Apadrinamiento y actividad lúdica de lectura y escritura para la Escuela Popular Champagnat organizada por la generación CXXXIII. Los estudiantes de grado undécimo deben presentarse en la EPCH a la hora indicada; lucir el uniforme de sudadera. Acompañan directores de curso.

19th

THURSDAY  
June

- 8:00 a.m. Formación de estudiantes sección bachillerato. Lugar: Patio central. Oración 8-1.
- 9:00 a.m. Formación de estudiantes sección primaria. Lugar: Patio primaria. Oración 3-1.
- 1:00 p.m. Programación juegos intercurso primaria, revisar programación en cartelera deportiva. Responsable área de educación física.
- 3:30 p.m. Atención a padres de familia. Lugar: salones de clase y espacios asignados.
- 5:00 p.m. Reunión de directores, codirectores de curso y especialistas para valorar comportamiento de segundo período.



# CHAMPA INFORMATIVE

2025

## ACTIVITIES FOR THE WEEK

20th

FRIDAY  
June

- 2:30 p.m. Actividades pastorales de los movimientos maristas.

21st

SATURDAY  
June

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



## LOS ANTOJOS Y SU RELACIÓN CON FALTA DE NUTRIENTES

Todos alguna vez hemos tenido antojos desesperados de comer algo y muchas veces ese “algo” no es muy saludable que digamos; sin embargo, nuestro cuerpo lo está pidiendo y en realidad, lo que necesitas es **aprender a entender a tu cuerpo**, que a veces puede tener un poco de problemas para enviar una señal clara de qué es lo que quiere y cuando se le antoja alguna comida con desesperación, lo que su cuerpo está diciendo es que le faltan nutrientes

Si entiende qué nutrientes le está pidiendo su cuerpo cuando tiene antojos, puede resolverlo comiendo algo saludable



**Los antojos de chocolate:** Si tiene demasiadas ganas de comer chocolate, su cuerpo le está pidiendo magnesio. Este es un mineral que brinda energía y dilata los vasos sanguíneos para tener una mejor circulación. Si quieres sacarte el antojo tal cual lo pide su cuerpo puedes hacerlo pero eligiendo siempre chocolate negro, que tiene más cacao y menos azúcar o puede reemplazarlo por frutas secas, como la nuez, las almendras, o semillas de girasol que son especialmente ricas en magnesio.

**Los antojos de pan:** A veces puedes sentir unas ganas locas de comer una buena ración de pan la verdad es que lo que realmente necesita su cuerpo son aminoácidos, algo de fibra, y energía; es decir, su cuerpo se siente un poco débil y necesita fuerza. Una manera de reemplazar el pan para cumplir realmente con el antojo que tienes es comer nueces, quinoa o huevo.

**Los antojos de algo frito:** Esos días que se muere por comer comida chatarra de la más pura, en general es porque está necesitando grasas. Estas aportan energía, permiten el desarrollo y actividad cerebral, protegen los órganos mediante la amortiguación, transportan vitaminas, forman parte de la estructura de todas las células de nuestro cuerpo, entre otras muchas funciones.



## LOS ANTOJOS Y SU RELACIÓN CON FALTA DE NUTRIENTES

La cuestión es que hay distintos tipos de grasas, y como sabemos, las que traen los alimentos fritos y la comida no son las mejores. Por eso, si se le antoja algo así, puede frenarlo con alimentos ricos en grasas saludables, como aguacate, semillas, frutos secos y hortalizas.

**Los antojos de dulces:** Cuando se le antoja comer cosas dulces, lo que su cuerpo le está pidiendo es glucosa. Esta es muy importante para poder sobrevivir, puesto que es la fuente primaria de energía.

Los dulces contienen altas dosis de glucosa, pero tanta que hace un efecto inverso: la sobredosis de este nutriente hace que sea imposible procesarlo, con lo cual es como si no lo hubiéramos comido.

Lo mejor en estos casos es recurrir a la fruta, que además de glucosa tiene fructosa, antioxidantes y otros nutrientes.

**Ante cualquier antojo:** Una medida preventiva que puede tomar ante cualquier antojo, e incluso en esos momentos en los que siente que tiene ganas de comer algo, pero no sabe qué, es tomar un vaso de agua.

Como ya sabe, nuestro cuerpo necesita grandes cantidades de agua, y la mayoría de nosotros no tomamos la suficiente.

