



CHAMPA INFORMATIVE

2025

REFLECTION

No.33 Edition, October 27th.

Instituto Champagnat de Pasto: Sembrando Educación con Propósito

En el corazón de Pasto, el Instituto Champagnat se distingue como un espacio donde la educación trasciende lo académico y se convierte en un camino de formación integral. Cada estudiante es invitado a descubrir sus talentos, fortalecer sus valores y desarrollar habilidades para la vida, aprendiendo a actuar con responsabilidad, solidaridad y conciencia ética. Esta es la esencia de su misión: formar personas íntegras, comprometidas y conscientes, capaces de transformar su entorno desde la educación, la reflexión y la acción.

Aquí, aprender no se limita a los libros; cada proyecto, cada actividad y cada interacción es una oportunidad para crecer como persona, cultivando disciplina, empatía y liderazgo. La educación se vive como un camino de transformación, donde la excelencia académica se entrelaza con la formación humana, preparando a los jóvenes no solo para enfrentar retos, sino para construir un mundo más justo y solidario.

Mirando hacia el futuro, la visión del instituto se proyecta con claridad: ser un referente educativo de excelencia e innovación, donde los estudiantes no solo adquieren conocimientos, sino que desarrollan liderazgo ético, creatividad y pensamiento crítico. El Champagnat busca formar agentes de cambio, ciudadanos capaces de impactar positivamente en su comunidad y en la sociedad, preparados para asumir responsabilidades y afrontar desafíos con integridad y compromiso.

Ser parte del Instituto Champagnat de Pasto significa crecer en todas las dimensiones de la vida: intelectual, ética, social y espiritual. Cada experiencia, desde las aulas hasta los proyectos comunitarios, refuerza la misión de formar personas íntegras y, al mismo tiempo, materializa la visión de un futuro donde los jóvenes lideran, inspiran y transforman su entorno. Día a día, se siembran semillas de conocimiento, valores y liderazgo, formando personas capaces de soñar con propósito, actuar con responsabilidad y dejar una huella positiva en el mundo.

En Champagnat, la educación se vive como un legado que trasciende generaciones: la misión guía el presente, y la visión ilumina el futuro, recordándonos que aprender no es solo acumular conocimiento, sino formarse como persona completa y capaz de transformar su entorno con ética y compromiso.

"At Champagnat, education shapes people ready to transform the world with purpose."

Brother. Carlos Regalado
School Principal



CHAMPA INFORMATIVE

2025

MARIST PRIDE

- Felicitaciones al equipo de preescolar por el desarrollo del Talent Show, donde se mostraron los talentos y las habilidades de los niños y las niñas. Agradecemos significativamente la participación de los padres de familia.
- Felicitamos a los estudiantes y profesoras de grado tercero por su destacada participación en el proyecto VIALANDIA, "En la Vía cuida la vida", demostrando compromiso y responsabilidad en la educación vial.
- Agradecemos a los estudiantes, docentes y al área de Tecnología e Informática por su participación en el TECHNOFEST 2025, demostrando creatividad, innovación y compromiso en cada proyecto presentado.
- Felicitaciones al Área de Matemáticas y al Hno. Carlos Regalado por la apertura de la nueva aula, equipada con computadores dedicados al aprendizaje de la matemática, que fortalecerá la enseñanza y el desarrollo de habilidades en los estudiantes.
- Felicidades al área de ciencias sociales -Proyecto Paz y Democracia del Instituto Champagnat de Pasto, quienes hicieron posible que nos uniéramos a la invitación de la Subsecretaría de Calidad Educativa de la Secretaría de Educación Municipal y el Ministerio de Educación Nacional para participar en la Conmemoración Nacional de los Derechos Humanos "El cambio es con Derechos: un llamado a la Humanidad".
- Felicitaciones a los estudiantes de grado segundo por su entusiasmo y dedicación en el taller "Defenders of the Human Body". Una experiencia que fortalece su proyecto PBL Marist Microbiologists con ciencia y espíritu marista.



Felicitaciones al equipo de preescolar por el desarrollo del Talent Show, donde se mostraron los talentos y las habilidades de los niños y las niñas. Agradecemos significativamente la participación de los padres de familia.



Felicitaciones al equipo de preescolar por el desarrollo del Talent Show, donde se mostraron los talentos y las habilidades de los niños y las niñas. Agradecemos significativamente la participación de los padres de familia.



CHAMPA INFORMATIVE

2025

MARIST PRIDE



Felicitaciones a los estudiantes de grado segundo por su entusiasmo y dedicación en el taller "Defenders of the Human Body". Una experiencia que fortalece su proyecto PBL Marist Microbiologists con ciencia y espíritu marista.



Felicitamos a los estudiantes y profesoras de grado tercero por su destacada participación en el proyecto VIALANDIA, "En la Vía cuida la vida", demostrando compromiso y responsabilidad en la educación vial.



Agradecemos a los estudiantes, docentes y al área de Tecnología e Informática por su participación en el TECHNOFEST 2025, demostrando creatividad, innovación y compromiso en cada proyecto presentado.



Felicitaciones al Área de Matemáticas y al Hno. Carlos Regalado por la apertura de la nueva aula, equipada con computadores dedicados al aprendizaje de la matemática, que fortalecerá la enseñanza y el desarrollo de habilidades en los estudiantes.



CHAMPA INFORMATICA

2025

HAPPY BIRTHDAY
ANOTHER YEAR OF LIFE



**Carlos Andrés
Criollo Vega
29th October**





CHAMPA INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

27th

**MONDAY
OCTOBER**

- 6:45 a.m. Reunión de todos los docentes. Lugar: Auditorio L'Hermitage.
- 7:00 a.m. Eucaristía Familiar grado primero. Lugar Capilla La Inmaculada.
- 8:50 a.m. Visita a salones de clases por parte de Francisco Zariquiey Biondi, "Experto en aprendizaje cooperativo"
- 12:00 a.m. Salida de estudiantes y docentes.
- 2:15 p.m. a 5:30 p.m. Capacitación "Motivos para aprender cooperando" Francisco Zariquiey Biondi. Lugar: Teatro de primaria. Asistenten todos los docentes.
- 6:00 p.m. a 8:00 p.m. Inicio del diplomado de interacción social en Neuropsicología Escolar de la Universidad de Nariño. Participa el equipo de orientación escolar. Lugar: Universidad de Nariño, sede Torobajo.

28th

**TUESDAY
OCTOBER**

- 7:00 a.m. Eucaristía Familiar grado décimo. Lugar: Capilla La Inmaculada.
- 7:00 a.m. Visita a salones de clases por parte de Francisco Zariquiey Biondi, "Experto en aprendizaje cooperativo".
- 9:40 a.m. Formación general de estudiantes, reconocimiento de equipos cooperativos. Lugar: Coliseo Champagnat. Oración: 9-3.



CHAMPA INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

29th

**WEDNESDAY
OCTOBER**

- 7:00 a.m. Programación juegos intercurso primaria, revisar programación en cartelera deportiva. Responsable área de educación física.
- 4:00 p.m. Ceremonia Sacramento de Confirmación. Lugar Capilla La Inmaculada

30th

**THURSDAY
OCTOBER**

- 7:00 a.m. Eucaristía Familiar grado segundo. Lugar Capilla La Inmaculada.
- 12:15 PM. Experiencia de interioridad en el aula proyecto En Ti. Docente responsable de la séptima hora de clase. Aplicar ejercicio de interioridad tres. En el transcurso del día subir evidencias al mural colaborativo periodo cuarto.
- 12:15 p.m. Programación juegos intercurso primaria, revisar programación en cartelera deportiva. Responsable área de educación física.
- 6:00 p.m. Reunión de corte de cuarto periodo en cada salón de clases atención padres.



CHAMPA INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

31st

FRIDAY
OCTOBER

- 8:00 a.m. "La magia de emprender" en el marco del proyecto de grado primero de ABP, lugar: salones de clase. Responsables: directoras de curso.

1st

SATURDAY
NOVEMBER

- 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

TO KEEP IN MIND

**Capacitación
APRENDIZAJE
COOPERATIVO**

DIRIGE
Francisco Zariquiey Biondi

"MOTIVOS PARA APRENDER COOPERANDO"

Fecha: Lunes 27 de Octubre
Hora: 2:30 P.M. – 5:30 P.M.
Lugar: Teatro Instituto Champagnat Pasto

Francisco Zariquiey Biondi es maestro de educación primaria, fundador y director del Colectivo Cinética. Ha asesorado a instituciones educativas en España y Latinoamérica, promoviendo la educación inclusiva y el aprendizaje cooperativo. Autor de libros como Cooperar para aprender y Cooperar para crecer (Editorial SM).

GRUPO MUSICAL "AMADEUS" Y LATIN KIDS

Bajo la dirección de Oscar Javier Coral D.
RUMBO A TEXMELUCAN

Nos vamos para México

¡ REPRESENTANDO A PASTO NARIÑO Y COLOMBIA !

"Talento Nariñense"

Que viva la Música y la Cultura...!!!



PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO Y LA TENDINITIS

El uso de la tecnología en el trabajo de las oficinas no solo ha traído desarrollo sino también nuevas amenazas para el trabajador del área administrativa, como es la aparición de lesiones por movimientos repetitivos entre las que se destacan la tendinitis en muñeca y el síndrome del túnel carpiano.

El síndrome del túnel carpiano y la tendinitis son comunes en estas labores debido a **los movimientos repetitivos del teclado y el mouse**, lo que causa inflamación y compresión del nervio mediano. Las principales causas son el uso continuo del ratón y teclado, posturas forzadas de la muñeca (como doblarla hacia arriba o abajo) y la falta de pausas activas.



El síndrome del túnel carpiano, una amenaza latente: Esta es una de las afecciones más comunes que compromete a las manos, ocurre cuando el nervio mediano, que atraviesa el túnel carpiano en la muñeca, se ve comprimido. Este túnel es un pasaje estrecho formado por huesos y ligamentos que, al inflamarse o engrosarse, comprimen el nervio.

Los síntomas incluyen:

- **Dolor:** localizado en la muñeca y la mano, a menudo irradiando hacia el brazo.
- **Entumecimiento y hormigueo:** principalmente en el pulgar, índice y medio, con mayor frecuencia durante la noche.
- **Debilidad:** dificultad para agarrar objetos pequeños o realizar tareas finas.

El síndrome del túnel carpiano se asocia comúnmente con actividades que implican movimientos repetitivos de la mano y la muñeca, como escribir, usar herramientas manuales, o tocar instrumentos musicales. Además, factores como la genética, el embarazo, enfermedades como la diabetes o la artritis reumatoide, y hasta el uso prolongado de dispositivos electrónicos pueden aumentar el riesgo.



PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO Y LA TENDINITIS

Tendinitis por sobreuso: un recordatorio de la importancia del cuidado

La tendinitis es otra condición que afecta significativamente la salud de las manos. Se refiere a la inflamación de los tendones, los cuales conectan los músculos a los huesos. En las manos, la tendinitis suele estar asociada al uso excesivo de estas estructuras, resultado de movimientos repetitivos o posturas inadecuadas mantenidas durante largos periodos.

Los síntomas de la tendinitis incluyen:

- **Dolor:** a lo largo del tendón afectado, que puede agravarse con el movimiento.
- **Hinchazón:** en la zona afectada, lo que puede limitar la movilidad.
- **Sensibilidad:** a menudo, se presenta sensibilidad al tacto en la región inflamada.

Consejos para prevenir la tendinitis y el Túnel carpiano

1. **Evite el sobreuso:** alternar entre diferentes tipos de actividades físicas y laborales es fundamental para evitar la sobrecarga repetitiva en sus manos. Escuche a su cuerpo y haga pausas cortas cada hora para estirar y descansar las manos.
2. **Mejore su técnica y ergonomía:** asegúrese de realizar correctamente los movimientos repetitivos en deportes y en el trabajo. Ajustar su entorno laboral para mantener una postura adecuada es clave para prevenir tensiones innecesarias. Ubique sus muñecas en posición neutra para escribir o trabajar.
3. **Fortalece y estira:** mantenga sus músculos fuertes y flexibles con ejercicios específicos. Realizar estiramientos antes y después de la actividad física protege sus tendones y evita lesiones.
4. **Alterne actividades:** Cuando esté realizando tareas que requieran movimientos repetitivos, alterne con otras tareas para evitar la tensión constante.
5. **Consulte a un profesional:** Si experimenta dolor persistente, es fundamental que consulte a un médico o fisioterapeuta para que le guíen en los ejercicios adecuados para su caso.



"Tus manos son tu herramienta más valiosa, protégelas con la misma dedicación que las usas para trabajar"