



APRIL

20  
26

# CHAMPA INFORMATIVE

Nº 4th edition, April 13th

# CHAMPA INFORMATIVE



## REFLECTION

La historia de nuestra ESPIRITUALIDAD MARISTA

Entre las influencias formativas que modelaron la espiritualidad de Marcelino, fue clave la experiencia personal de sentirse intensamente amado por Jesús y llamado por María. Un incidente, sucedido a principios del año 1823 (el Acordaos en la nieve) fue interpretado por Marcelino. Perdidos en una tormenta de nieve, con su compañero inconsciente a sus pies, Marcelino pensó: Si María no viene en nuestra ayuda, estamos perdidos. (Vida, 2ª parte, Capítulo VII, págs. 354- 355). Poniendo su vida en manos de Dios, rezó el Acordaos. Su oración a María fue milagrosamente escuchada. Marcelino y sus primeros hermanos vieron en este suceso la manifestación de una realidad más profunda: la elección de Dios para compartir la misión de María.

### **Reflexión:**

El ser humano, en general, al igual que Marcelino, vive, en el transcurso de su existencia, acontecimientos a los que le otorga, desde su fe, un sentido divino, es decir que le atribuyen a la cualidad de lo vivido la intercesión de Dios, La virgen o algún Santo de su devoción; así, el resultado o consecuencia de la solicitud humana a través de la fe se convierte en una certeza de la medicación divina. En la vida y obra de Marcelino se pueden atestiguar algunos acontecimientos a los que él mismo catalogó como “consecuencia de la fe”. Estamos invitados a vivir con convicción nuestra fe y a confiar plenamente en la mediación Divina.

Texto tomado de: “Agua De La Roca”  
Espiritualidad Marista (06/06/2007, No. 7)

Brother Carlos Regalado  
School Principal

# CHAMPA INFORMATIVE

## NEWS

### ¡Seguimos avanzando hacia nuestro sueño bilingüe!

El pasado miércoles 25 de marzo vivimos con entusiasmo nuestro primer Mock Test junto a los estudiantes de grado 2° a 11°. Fue una experiencia muy enriquecedora y positiva, que nos permite fortalecer el proceso académico de nuestros estudiantes y continuar dando pasos firmes en el camino para convertirnos en un colegio bilingüe.

Cada experiencia nos acerca más a una educación con visión global.



# CHAMPA INFORMATIVE

## Magic Thursday

El pasado 26 de marzo, nuestros estudiantes de primaria vivieron un maravilloso “Magic Thursday”, lleno de alegría, talento y creatividad.

Al ritmo de la música de nuestra tierra y con la presentación de sus juguetes favoritos, disfrutaron una jornada muy especial en homenaje a nuestro país y a la selección Colombia.

Agradecemos a los docentes de primaria, especialmente al Departamento de Artes, por hacer posible esta experiencia tan significativa.



# CHAMPA INFORMATIVE



## Fortaleciendo Rutas de Atención

Desde el Departamento de Orientación Escolar, realizamos un importante acompañamiento a nuestros estudiantes de primaria y bachillerato en el fortalecimiento del autocuidado y la promoción del buen trato.

Durante las jornadas de Protocolos y Rutas de Atención Escolar, nuestros estudiantes reflexionaron sobre los riesgos que pueden enfrentar y aprendieron cómo actuar para proteger su bienestar.



## Escuela de Familias Maristas - ESFAMAR

Desde el Departamento de Orientación Escolar, se ha venido desarrollando la Escuela de Padres Maristas, un espacio de acompañamiento dirigido a las familias desde la sección preescolar, primaria y bachillerato.

En estos encuentros se abordan temas acordes con la edad y etapa de desarrollo de sus hijos, brindando herramientas valiosas que les permiten comprender mejor los procesos que viven y acompañarlos de la mejor manera.



# CHAMPA INFORMATIVE

## ¡Seguimos formando guardianes del planeta!

En el marco de la Hora del Planeta, vivimos dos jornadas de aprendizaje junto a VEOLIA los días 7 y 9 de abril, con nuestros estudiantes de 3° a 11° grado que hacen parte del Comité Ambiental Escolar -CAE.

A través de estos espacios, fortalecieron sus conocimientos sobre economía circular, cuidado de la biodiversidad y manejo adecuado de residuos, convirtiéndose en agentes de cambio que apoyan activamente el proyecto PRAE.

Juntos seguimos construyendo una cultura de conciencia y compromiso ambiental.



# CHAMPA INFORMATIVE



## Una jornada de aprendizaje y experiencias inolvidables

El pasado 8 de abril, los estudiantes de 1º a 5º grado de la Escuelita Popular Champagnat vivieron una jornada completa en las instalaciones del Instituto Champagnat, llena de aprendizaje, descubrimiento y momentos inolvidables. Los laboratorios, salas de informática, canchas, coliseo, estadio y auditorios se transformaron en espacios ideales para aprender, explorar y disfrutar nuevas experiencias.

Juntos seguimos construyendo espacios que educan, inspiran y transforman.



# CHAMPA INFORMATIVE

## Apertura del Club Semilleros de Investigación

El pasado martes 24 de marzo dimos apertura al Club Semilleros de Investigación, un espacio creado para fortalecer la curiosidad, el pensamiento crítico y el amor por el conocimiento en nuestros estudiantes.

Seguimos sembrando ideas que inspiran el aprendizaje y la innovación.



## Un gran encuentro que fortalece nuestro camino deportivo

Nuestra selección juvenil de fútbol participó en un emocionante encuentro amistoso frente al Club Javeriano, una experiencia que fortalece tanto su desarrollo deportivo como personal.

Cada partido nos motiva a seguir creciendo, fortaleciendo el talento de nuestros estudiantes y reafirmando al Instituto Champagnat como un referente deportivo.



# CHAMPA INFORMATIVE



## Inauguración Juegos Intercursos 2026

El pasado sábado 11 de abril vivimos la inauguración de los Intercursos 2026, una jornada llena de alegría, integración y espíritu deportivo, con la participación de nuestros estudiantes de preescolar, primaria y bachillerato, junto a los niños y niñas de la Escuelita Popular Champagnat.

Asimismo, contamos con la valiosa presencia de padres de familia e invitados especiales, quienes nos acompañaron y se sumaron a esta gran celebración deportiva.

Durante el evento disfrutamos de diferentes actividades, entre ellas la presentación de porrismo Golden Eagles, la intervención musical de Champagnat Amadeus y emocionantes partidos de fútbol, microfútbol, baloncesto y voleibol.

Agradecemos al área de Educación Física por la excelente organización y por hacer posible una jornada tan especial para toda nuestra comunidad educativa.




# CHAMPA INFORMATIVE



## HAPPY BIRTHDAY

ANOTHER YEAR OF LIFE



Sandra del Carmen  
López Juelpaz

17th April



Jorge Andrés  
Calixto Guerrero

18th April

# CHAMPA INFORMATIVE




## HAPPY BIRTHDAY

ANOTHER YEAR OF LIFE



Iván Andrés  
Salas Ordóñez

18th April



Jeimy Natalia  
Serna Gómez

18th April

# CHAMPA INFORMATIVE

## OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY

### CUIDA TU SALUD FÍSICA

El bienestar físico es un pilar fundamental para el adecuado desempeño laboral, la prevención de enfermedades ocupacionales y el mantenimiento de una buena calidad de vida. En entornos laborales, especialmente aquellos que implican posturas prolongadas, movimientos repetitivos o carga física, es indispensable adoptar hábitos saludables que protejan el sistema musculoesquelético y promuevan el equilibrio corporal.

Cuidar tu cuerpo no solo reduce el riesgo de lesiones, sino que también mejora la concentración, disminuye el ausentismo y favorece un ambiente laboral más seguro y productivo.



# CHAMPA INFORMATIVE

## Mantén una postura adecuada durante tu jornada laboral

Adoptar una postura correcta evita sobrecargas en la columna vertebral, cuello y extremidades. Mantén la espalda recta, los hombros relajados y la cabeza alineada con el cuerpo. Los pies deben estar completamente apoyados en el suelo y las rodillas a la altura de las caderas.

Ajusta tu puesto de trabajo: ubica la pantalla a la altura de los ojos, utiliza una silla con soporte lumbar y asegúrate de que el teclado y el mouse estén a una altura que permita mantener los brazos en posición cómoda. Una buena ergonomía previene dolores musculares y fatiga.



## Evita cargar peso innecesario o adoptar posiciones forzadas

El manejo inadecuado de cargas es una de las principales causas de lesiones laborales. Siempre que debas levantar objetos, flexiona las rodillas, mantén la espalda recta y acerca la carga al cuerpo. Evita girar el tronco mientras levantas peso. Asimismo, limita las posturas prolongadas o incómodas, como inclinarse excesivamente, trabajar con los brazos elevados o permanecer mucho tiempo de pie o sentado sin cambios de posición. Alternar posturas reduce la tensión muscular acumulada.

# CHAMPA INFORMATIVE

## Realiza pausas activas diariamente

Las pausas activas son fundamentales para interrumpir la carga física y mental durante la jornada. Se recomienda realizarlas cada 2 o 3 horas, con una duración de 5 a 10 minutos.

Durante estas pausas puedes realizar estiramientos de cuello, hombros, espalda, brazos y piernas, así como caminar brevemente o hacer ejercicios de movilidad articular. Esto favorece la circulación sanguínea, reduce la rigidez muscular y previene la fatiga.

## Hidrátate adecuadamente durante el día

El agua es esencial para el buen funcionamiento del organismo. Mantener una adecuada hidratación ayuda a regular la temperatura corporal, mejorar la concentración y prevenir dolores de cabeza y fatiga.

Se recomienda consumir agua de manera constante, incluso si no se siente sed, especialmente en ambientes calurosos o con alta carga laboral. Evita reemplazar el agua por bebidas azucaradas o con alto contenido de cafeína.



# CHAMPA INFORMATIVE

## Incorpora hábitos de movimiento fuera del trabajo

El cuidado de la salud física no termina al finalizar la jornada laboral. Es importante complementar con actividad física regular como caminar, montar bicicleta, nadar o realizar rutinas de estiramiento.

La práctica constante de ejercicio fortalece músculos y articulaciones, mejora la postura, reduce el estrés y previene enfermedades crónicas. No es necesario realizar actividades de alta intensidad; lo importante es la constancia y el movimiento diario.



**Tu cuerpo es tu principal herramienta de trabajo. Cuidarlo es una responsabilidad contigo mismo, con tu salud y con tu entorno laboral.**

# CHAMPA INFORMATIVE

## AVISO DE SEGURIDAD



"Para evitar incidentes, le recordamos respetar la señalética y las cintas de peligro en las zonas intervenidas. La seguridad es responsabilidad de todos y para nosotros, usted es nuestra prioridad."



Zona paso a estadio Bachillerato

Recuerde que, si identifica peligros dentro de la Institución, puede reportarlos a través del formato DI-FO016 – Reporte de Incidentes y Condiciones Inseguras. Este procedimiento nos permite implementar controles oportunos para prevenir riesgos y evitar la ocurrencia de accidentes.

# CHAMPA INFORMATIVE



## WEEK'S ACTIVITIES

---



- **7:00 a.m.** ESFAMAR Jardín 1 y Jardín 2
- **7:00 a.m.** Eucaristía grado 5-1



- **7:00 a.m.** ESFAMAR 11°
- **7:00 a.m.** Eucaristía grado 5-2



- **7:00 a.m.** Eucaristía grado 5-3

# CHAMPA INFORMATIVE



- **7:00 a.m.** Convivencia 9 -4
- **7:00 a.m.** Eucaristía grado 5 -4
- **3:30 p.m.** Reunión por grados para valoración de comportamiento, seleccionar grupos base destacado.



- **FINALIZACIÓN DE PRIMER PERIODO.** Último día para subir valoraciones IP
- **7:00 a.m.** Convivencia 6 - 3
- **7:00 a.m.** Eucaristía grado 7 - 1



# CHAMPA INFORMATIVE



## INVITATIONS

Escuela de familias maristas - ESFAMAR

 **ESFAMAR**   
Escuela de Familias Maristas

**La familia en la clarificación del  
proyecto de vida**

 Grados undécimos  
 Martes 14 de abril  
 7:00 a.m.  
 Auditorio bachillerato

¡Contamos con  
su asistencia!

# Instituto Champagnat Pasto



  @champagnat\_pasto

 <https://site.champagnatpasto.com>

 Cra 14 No 15 - 28, Av. Champagnat. Pasto, Nariño