



GOLDENTEENS NEWS



THE GOLD OF THE FUTURE

Etnia Negra



Diversos colores, diseños, tradiciones nos unen. Colores, bailes, nos unen.

Juegos olímpicos 2024



París sede de los próximos juegos olímpicos.

Participación estudiantil



Involucrar en toma de desiciones.

Recordemos el pasado



Desde lo pequeño al prestigio y grandeza académica.

Salud y bienestar



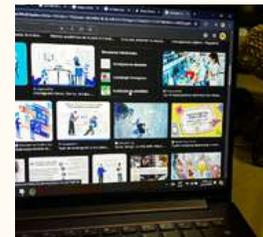
Conoce sobre los primeros auxilios.

IB



Nuevos comienzos, mejores oportunidades con el Bachiller Internacional.

Proyectos de investigación



Nuevos conocimientos están por conocerse.

Cumpleaños



Conoce los cumpleaños de los estudiantes, profesores y destacados.

HISTORIA

CENTRO BILINGÜE VISTA ALEGRE



Centro Bilingüe Vista Alegre es un colegio que tiene 37 años de trayectoria, empezó desde abajo, con una pequeña casa y 5 alumnos, Centro Bilingüe Vista Alegre fue uno de los primeros colegios que se fundaron en Arraiján, el colegio poco a poco fue creciendo y a medida fue creciendo el gran desarrollo académico que tiene, donde por su gran trayectoria es uno de los colegios más prestigiosos de Arraiján.

Este colegio tiene educación completa en todo tipo de áreas, nos preparan para las circunstancias que podríamos pasar al graduarnos e ingresar a la universidad o al trabajo, es una de las mejores cosas de este colegio, pensar en el bienestar y el futuro de sus alumnos, en cada detalle, por mínimo que sea.



EVENTOS DEL COLEGIO

Semana Santa

Reflexión en Semana Santa, se realizan actividades en conmemoración de los sucesos vividos por Jesús, se aconseja, se habla sobre sucesos ocurridos en estos días, y sobre todo se transmite la palabra de Dios.



Etnia china

Vestuarios chinos, accesorios, murales con exposición, talleres culturales, presentaciones artísticas y hablar del valor que tiene la comunidad china a la sociedad panameña, por tal motivo honramos el legado de ellos.

Día del idioma

Diferentes dinámicas de aprendizaje como lo son los murales, charlas, poemas para conmemorar el día del idioma.

Etnia negra

Celebramos en armonía la festividad conmemorando la Etnia Negra. Aprendiendo de sus culturas, costumbres, vestimentas y bailes. Por lo general se planifican sustentaciones acerca de la fecha, vistiendo sus coloridos trajes y vestimentas se realizan actividades donde bailamos, se tratan puntos acerca de la fecha en convivencia y compartimos todos en cada salón los deliciosos platos de la etnia negra.



JUEGOS OLÍMPICOS



Los Juegos Olímpicos son la única competición multideportiva verdaderamente global que celebra el deporte en el mundo. Con más de 200 países participando en más de 400 eventos entre los Juegos de Verano y de Invierno, los Juegos son el lugar donde todos vienen a competir, inspirarse y estar juntos.

Mientras París se prepara para albergar los Juegos Olímpicos de 2024, la ciudad de la luz se convierte en un hervidero de actividades y preparativos.

Entre el 26 de julio y el 11 de agosto de 2024, París acogerá uno de los eventos deportivos de mayor impacto global, los Juegos Olímpicos. Además de los miles de visitantes que recibirá la capital de Francia, se estima que unos 3.000 millones de personas seguirán la competición por televisión.



ACTIVIDADES DEL COLEGIO

Semana de la Matemática

Juegos con temática numéricas, murales alusivos a temas asignados, son actividades realizadas en esta semana. Cada grupo está organizado según la disciplina o rama de las matemáticas que les fue asignada en clase.



Semana de la Tecnología



La Semana de la Tecnología es una iniciativa en la cual los estudiantes realizan stands relacionados con la tecnología y los demás participan ya sea informándose o participando en las actividades disponibles.

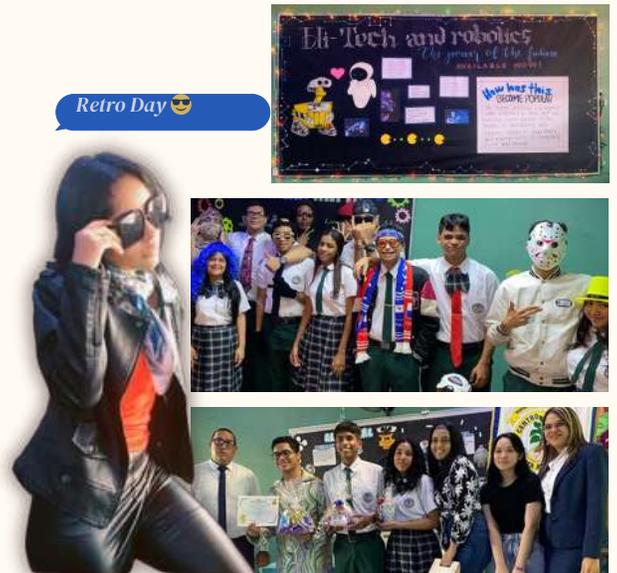


English Week

3 AL 7 DE JULIO

¡Viene la semana más esperada del año! La semana del inglés es reconocida por sus actividades creativas e interactivas que motivan a los estudiantes a conocer más acerca del inglés.

- Temáticas variadas para cada día, por ejemplo: lunes, día de accesorios; martes, día de los 80s; miércoles, día deportivo.
- Se decoran los salones, se hacen actividades creativas en el gimnasio como lo son las coreografías, el canto, las poesías y mucho más. También, los concursos como el Spelling Bee representando el idioma inglés.



Semana de la Ciencia

DEL 26 AL 29 DE SEPTIEMBRE

La innovación y el ingenio de los estudiantes se da relucir, y se realizan proyectos científicos que exploran los misterios de la química, biología y física.

Lo más emocionante es que se selecciona un ganador y se reconoce y celebra el talento excepcional que ha llevado a cabo investigaciones innovadoras y revolucionarias.



Días Patrios

Grandes hechos ocurridos en Panamá se celebran, hechos que son importantes para nuestra historia como república libre e independiente.

Se elige un día en el que bailaremos al son de las melodías folclóricas, se realiza un desayuno y almuerzo con comida típica de Panamá, en donde todo el día se comparte entre todos; este día compartimos la cultura de nuestro hermoso país.



PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

REALIZADO POR ABIGAIL CEDEÑO Y NAOMI BOZA DEL 11ºA IB



El nombre dado al proyecto es el *"Efecto de los herbicidas Rimaxato y Glifosato en la abundancia y diversidad de colémbolos en cultivo de maíz en El Progreso, La Chorrera, Panamá Oeste, como indicadores de suelos"*

El proyecto trata sobre conocer cómo actúan los herbicidas Rimaxato y Glifosato sobre la familia de colémbolos, además de saber cómo es la calidad del suelo en esa área e identificar cuáles son las familias de colémbolos que abundan ahí.

Decidimos llevar a cabo este proyecto porque creímos que aprender sobre estos artrópodos nos resultaría muy beneficioso, además de comprender la increíble función que desempeñan y cómo pueden indicar si un suelo es fértil o no.

Los objetivos de esta investigación son conocer la mejor forma de cuidar los cultivos y suelos utilizando herbicidas.

Conocer la calidad del suelo en el que se presentan las Colémbolos y se utilizan herbicidas.

Investigamos primero sobre los colémbolos y sus funciones. Después, completamos toda la documentación necesaria para participar en el concurso de SENACYT. Cuando se seleccionó nuestro proyecto, elaboramos un anteproyecto y un cronograma para presentarlo a nuestro asesor. Tras la reunión con el asesor, iniciamos la ejecución del proyecto. Visitamos la ubicación designada y tomamos muestras preliminares. Durante un mes, realizamos muestreos cada fin de semana hasta que entramos en la segunda fase del proyecto, donde trabajaremos con las muestras principales.



PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

REALIZADO POR JADE SÁNCHEZ Y JUAN SUÁREZ DEL 11°A IB



El nombre dado a este proyecto es *“Evaluación Bacteriológica de Piscinas Públicas y Semiprivadas, estudio de la bacteria Escherichia coli en las áreas de Arraiján y Chorrera durante los meses de mayo y agosto 2024”*

Nuestro proyecto trata sobre el estudio de las aguas en las piscinas, pero, nosotros dos nos interesó investigar más sobre la bacteria Escherichia coli. Este proyecto también incluye es estudio del pH, turbiedad, temperatura entre otras.

Nosotros hicimos el proyecto con el fin de proteger la salud pública, toma de conciencia de autoridades encargadas de las piscinas.

Evaluar el porcentaje de la presencia de la bacteria Escherichia coli en piscinas públicas y semiprivadas en Panamá Oeste, con la finalidad de prevenir la propagación de esta.

Aún nosotros no entramos en la etapa de experimentación, ni recolección de datos, pero el proceso fue full investigación, indagar de la bacteria Escherichia coli, noticias, datos etc. Luego procedimos a darle formar a nuestro formato para que se visualizara en orden, eso sí nos costó como 1 mes hacer todo.

DESCRIPCIÓN DE FLORA Y FAUNA DE LOS ALREDEDORES DE C.E.V.A

REALIZADO POR KÁRIN BATISTA, ANNIELA GOODIN, DANIELLA DOMÍNGUEZ, NATALIE SÁNCHEZ, LEYDI PINEDA JUNTO A LA PROFESORA JARUSELKY RUIZ

Nuestro proyecto está hecho con el objetivo de proporcionar una evaluación sistemática y detallada de la diversidad y distribución de las especies tanto de plantas como animales que se pueden encontrar alrededor del colegio Centro Bilingüe Vista Alegre. Con esta descripción se pretende documentar y caracterizar la flora y fauna de nuestro colegio. Además de concientizar a la comunidad acerca de la flora y fauna que les rodea.

El proceso no ha sido fácil, pero, la verdad ha tenido parte interesante, estresante y también lo divertido, ya que no es algo que tiendas a realizar todos los días, y más adelante iremos viendo cómo se va desarrollando nuestro proyecto en el transcurso de lo que queda de tiempo.

Nuestro proyecto aún no ha sido presentado, esperamos presentarlo más adelante, pero, fuimos seleccionadas por parte de la dirección de innovación en el aprendizaje de la ciencia y la tecnología de la Senacyt. El proceso para la selección de nuestro proyecto fue por medio de la página web de senacyt en la plataforma Forms en la que tuvimos que presentar nuestra idea de proyecto con los requerimientos necesarios, luego de la inscripción y un tiempo de espera finalmente se pusieron en contacto vía Gmail con nuestra profesora asesora Jaruselky Ruiz para notificarle que nuestro proyecto había sido aprobado.



CENTRO EDUCATIVO	TÍTULO DEL PROYECTO
CENTRO DE FORMACIÓN INTEGRAL BILINGÜE DE AZUERO PAPA FRANCISCO	Medición de carbono azul del suelo para la conservación ecológica del manglar de la Playa El Agallito (mayo a noviembre 2024)
THOMAS JEFFERSON SCHOOL	Incremento en la producción agrícola en plantas angiospermas a través de la polinización intervenida durante abril y octubre de 2024
COLEGIO SAN AGUSTÍN COSTA VERDE	Catálogo e inventario para el análisis taxonómico de la fauna artrópoda en una parcela del área forestal del Colegio San Agustín periodo 2023-2024
ESCUELA SECUNDARIA PEDRO PABLO SÁNCHEZ	Evaluación del cambio climático en la agricultura en Panamá Oeste
CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE VISTA ALEGRE	Descripción de flora y fauna de los alrededores de C.E.B.V.A.

MÉRITOS DEL COLEGIO

El colegio es portador de diversos premios, tanto en el ámbito académico, como en el deportivo, en la banda "León de Judá" entre otros.

El año 2024 es el primer año en incluir el bachiller internacional, este bachiller tiende a contar con múltiples oportunidades.



Inauguración del Bachiller Internacional



BACHILLER INTERNACIONAL

ENTREVISTA REALIZADA A PROFESORA KARYNTHYA FERREIRA

Los requisitos son primero un promedio arriba de cuatro, luego se hace una entrevista al estudiante y a sus padres, posteriormente se le realiza una prueba de inglés, para poder saber el nivel de inglés en el que se encuentra puesto que, para el IB es importante saber el nivel de inglés que tiene cada estudiante, luego se le realizan preguntas generales, por qué quiere entrar al IB, cuáles son sus metas para el futuro y también es importante que el estudiante desarrolle algunas competencias.

Los chicos dan las mismas materias, lo que varía son los temas, en el IB los temas son más largos, más profundos, donde el estudiante tiene que indagar, tiene que desarrollar su propio aprendizaje sobre cada tema dado, es un aprendizaje más intenso y extenso.

Los estudiantes del IB tienen muchas oportunidades al entrar en una universidad, no solo en la localidad sino a nivel internacional, y sales con competencias en el ámbito de aprendizaje como indagar, convertirte en un ciudadano excepcional, o sea un ciudadano con mucho conocimiento.

En el IB intentan transmitir el autoconocimiento, el saber quién eres tú y porque haces las cosas, el desarrollo de competencia, por tal modo es importante saber nuestra capacidad y si pensamos que no podemos, intentarlo miles de veces, hasta que alcance la meta deseada, el dominio del idioma inglés, en específico en hablarlo, porque generalmente se conoce de mucha gramática, pero no hay un desarrollo en el habla del idioma inglés.

Atributos

- Indagadores
- Informados e Instruidos
- Pensadores
- Buenos comunicadores
- Íntegros
- De mentalidad abierta
- Solidarios
- Audaces
- Equilibrados
- Reflexivos



BANDA DEL COLEGIO

León de Judá

La Banda oficial del colegio nombrada como "León de Judá" fue fundada por Marcelino De León y ahora es manejada por Julio Rodríguez quien es su actual director musical.

¿Cómo surgió la idea del nombre?

La idea surge más que todo por petición de la dirección administrativa de la escuela y para ellos la banda representa la tribu sinónimo de una gran familia.



¿Cuáles secciones tiene la banda?

Actualmente se cuenta con secciones como: brass, cañas y percusión. En delegaciones visuales tienen; batutas, batallón, escoltas y banderolas.



¿Cuántos premios han ganado y cuáles son?

Nacionalmente en la banda se han ganado infinidad de premios. Entre las destacadas se pueden mencionar: Competencias del 28 de noviembre en Chorrera, En Arraiján; se han ganado los primeros puestos en diferentes secciones como lo son: batutas, batallón, banda de música. En concursos de lotería han ganado de tercer lugar. Premios internacionales como el desfile de Nueva York. No se tiene cifras exactas de los premios, pero en 2022 se realizaron unas 10 competencias en las que 9 de ellas lograron llevarse el premio.



¿Qué reglas hay dentro de la Banda?

Hay un reglamento interno, pero algunas reglas básicas que se toman mucho en cuenta son: la buena conducta, tener buenas notas, llevarse bien entre compañeros y tener ese amor y dedicación en lo que se hace.

¿Cómo se maneja la banda con los cursos de verano?

Se realizan inscripciones en verano para las personas dentro del colegio que deseen ingresar a la banda; se les da curso de teoría musical, teoría del instrumento y actividad física, ya que para tocar un instrumento es necesario llevar este proceso de preparación.

¿Requisitos para entrar a la banda?

No se tiene un requisito como tal porque sea el instrumento que desees tocar se te enseñará con dedicación y se te brindará ese apoyo para que logres desarrollar tus capacidades como estudiante y como persona.

SECCIÓN DE OPINIÓN

La opinión radica en su capacidad para reflejar la diversidad de pensamiento y experiencia, promover la participación ciudadana en decisiones democráticas, contribuir al desarrollo personal al fomentar la reflexión y el aprendizaje, impulsar el avance del conocimiento a través del debate y la crítica, y facilitar la resolución de problemas mediante la consideración de diferentes perspectivas y la búsqueda de soluciones creativas.

Necesidades de los estudiantes

Como estudiantes necesitamos que nos escuchen y que nos permitan recomendar que la escuela sea un lugar mejor para todos y mejorar las condiciones, servicios o recursos esenciales para el bienestar y el éxito académico, personal y social de los estudiantes.



Participación estudiantil en la toma de decisiones

Permitir que las voces y preocupaciones de los estudiantes sean tomadas en cuenta en las decisiones que afectan su entorno escolar.



ARTÍCULOS DE OPINIÓN

PROBLEMÁTICAS DE PANAMÁ

Una gran problemática que afecta a los conductores que a diario utilizan la vía Panamericana de Arraiján hacia el puente de las Américas es el tranque.

Según las noticias, estos tranques se deben principalmente a los trabajos de construcción y mejoras en la infraestructura vía.

Esta problemática ha sido un tema recurrente durante varios años. Según los informes, los tranques se han intensificado debido a factores como el aumento en el número de vehículos, la construcción de la Línea 3 del Metro de Panamá, y las condiciones de las vías.



Los tranques en Panamá Oeste tienen un impacto significativo en la vida diaria de los residentes y en la economía de la región. El cansancio y la incomodidad de las largas jornadas laborales, sumadas a dos o tres horas adicionales en el tráfico, pueden tener un impacto negativo en la salud física. Las personas que pasan mucho tiempo en el tráfico tienen menos tiempo para descansar, pasar tiempo con la familia o realizar otras actividades. Los tranques pueden afectar la economía local al disminuir la productividad y aumentar los costos de transporte. La calidad de vida de los residentes se ve afectada negativamente, ya que el tiempo que podrían dedicar a actividades recreativas o familiares se ve reducido.



APOYO EMOCIONAL Y SALUD MENTAL

La psicóloga de la escuela puede ser muy beneficiosa para los estudiantes. Ella está para ofrecer apoyo, como en la salud mental, el bienestar emocional, el desarrollo social y emocional, y la resolución de problemas conductuales.

La salud mental es sumamente importante, puesto que, si me siento mal emocionalmente, me sentiré decaído y sin ganas de realizar nada. Cuando te sientas mal, puedes hablar con alguien de confianza, que te pueda aconsejar de una manera adecuada, puedes hacer un diario; donde escribes como te sientes, puedes realizar actividades al aire libre, puedes hacer ejercicio, es importante que al sentirte mal emocionalmente lo comuniques y puedas ser escuchado.



Psicología

La psicología permite explorar la propia mente y la de los demás, observando cómo ha sido la infancia y cada una de las etapas de la vida, e identificando qué es lo que nos afecta, qué nos hace diferentes, qué nos motiva y qué nos puede hacer ser mejores en un futuro.

La comprensión de los seres humanos, la mejora de las habilidades sociales, la promoción del bienestar personal y grupal, son algunas de las razones que reflejan la importancia de la psicología.

Ambiente seguro y saludable

Los estudiantes necesitamos un entorno escolar seguro y saludable que promueva su bienestar físico y emocional. Esto implica instalaciones limpias y en buen estado, también comida saludable, que nos ayude a tener energía suficiente para las actividades.

Apoyo socioemocional

Los estudiantes necesitan apoyo socioemocional para desarrollar habilidades como la resiliencia, la empatía y la gestión emocional. Se necesita de programas de desarrollo personal y actividades extracurriculares que fomenten el bienestar emocional y social ya que a veces los estudiantes no están en su mejor momento .

RESEÑA HISTÓRICA

El Centro Bilingüe Vista Alegre tiene una historia rica y diversa que refleja el compromiso con la educación bilingüe y la excelencia académica. Fundado en 1987, el Centro Bilingüe Vista Alegre ha sido un pionero en la promoción de la educación bilingüe en su comunidad.

Los primeros años del Centro Bilingüe Vista Alegre estuvieron marcados por un enfoque en la enseñanza de dos idiomas principales, proporcionando a los estudiantes una base sólida en ambos idiomas desde una edad temprana. A medida que el centro creció, también se amplió su currículo para incluir una variedad de materias y actividades extracurriculares que enriquecieron la experiencia educativa de los estudiantes.

El Centro Bilingüe Vista Alegre ha evolucionado con los años para adaptarse a los cambios en la educación y en la sociedad en general. Se ha mantenido a la vanguardia de las metodologías de enseñanza bilingüe, incorporando tecnología de vanguardia y programas de intercambio cultural para enriquecer la experiencia de aprendizaje de sus estudiantes.

Hoy en día, el Centro Bilingüe Vista Alegre continúa siendo un faro de excelencia académica y cultural en su comunidad. Su legado perdura en la trayectoria de éxito de sus egresados y en su compromiso constante con la innovación y la calidad educativa.



JESSICA DE SALAS

DIRECTORA DEL COLEGIO

Medio de organización

En la organización se utilizan las nuevas tecnologías, igual que la planificación, cada día se actualizan en las nuevas innovaciones que el ministerio de educación dicte, también el uso del internet o conocido como las redes sociales, cada día deben seguir innovando para que la nueva juventud pueda estar acorde a los avances.

Éxito estudiantil de manera académica

Es crucial que los docentes estén idóneamente preparados a través de una educación continua para garantizar el buen desarrollo de los estudiantes, no solo en el ámbito académico, sino también motivándolos a comprender la importancia del estudio. Comunicar las razones detrás de cada materia es fundamental para preparar a los estudiantes para el éxito. La empatía es clave, ya que cada estudiante tiene diferentes estilos de aprendizaje. Es necesario comprender estas diferencias y emplear estrategias y metodologías para que todos puedan alcanzar el éxito profesional.



Medidas de apoyo emocional a los estudiantes

El colegio desde un principio tenía un departamento de psicología con una psicopedagoga que atendía las necesidades de los estudiantes, pero carecía de un gabinete, una infraestructura fundamental en todas las escuelas. Desde 2023, contamos con una psicóloga especialista de planta, lo que ha mejorado significativamente la atención a los alumnos. Los docentes pueden notar problemas en los estudiantes, pero al no ser especialistas, no pueden diagnosticarlos. Por ello, se ha fortalecido el departamento de psicología, ahora compuesto por dos profesionales que colaboran para ayudar a los estudiantes de primaria y secundaria. Además, los docentes también deben estar preparados para comprender y escuchar a los jóvenes, sin juzgar de inmediato. Es responsabilidad de todos preocuparse por el bienestar de los estudiantes.

Participación estudiantil

Se han introducido iniciativas académicas y recreativas para ofrecer a los estudiantes una experiencia más amplia. Estas incluyen el Bachillerato Internacional (IB) y charlas de orientación universitaria. Se ha establecido un departamento de asuntos estudiantiles para ayudar a los graduandos en sus decisiones futuras. Estas iniciativas están cuidadosamente planificadas para promover el éxito estudiantil.

Actividades extracurriculares

Es crucial reconocer que los estudiantes no pueden aprender solo dentro de cuatro paredes. Se debe instar a los docentes a cambiar sus metodologías de enseñanza, adoptando enfoques más dinámicos y creativos. Por ejemplo, en lugar de limitarse a las lecciones en el aula, podrían organizar actividades más interactivas, como visitas a museos para aprender sobre culturas o tribus. Esto garantiza que el conocimiento se internalice de manera más efectiva.

Norma de De León

PROPIETARIA DEL CENTRO EDUCATIVO



El Colegio empezó desde abajo, con una pequeña casita y si acaso 5 estudiantes, en donde la matrícula era de 5 dólares. Todas las metas propuestas se han realizado con el favor de Dios, en donde esa pequeña casita fue creciendo hasta llegar al prestigio que tiene en estos momentos, el colegio es un lugar de continuo crecimiento, por eso año tras año depende del desafío encontrado se logra superarlo y salir adelante como la institución educativa que somos.

Todos los momentos del colegio importantes y memorables, da gracias a los estudiantes que les ha tocado, pues son estudiantes educados, los cuales día tras día crean momentos memorables, tanto para ellos mismos, como para las personas que se encuentran presenciando cada momento.

Los mismos son anécdotas divertidas, que contaremos de generación en generación, dando así alegría de una forma académica. Por eso se realizan las actividades como danzas, murales, decoraciones, manualidades, para darle color a cada cosa.

Metas y aspiraciones para el año 2024

Siempre se piensa en lo mejor para el Centro Bilingüe Vista Alegre, al igual que lo mejor para los estudiantes; por eso constantemente se siguen implementando nuevas cosas, para un mejor desarrollo académico, aquí entra lo que es el IB que fortalece aún más los conocimientos, también los tableros electrónicos, los cuales se están implementando poco a poco, para un trabajo más eficiente.

Planes al futuro en términos de mejora

Se compró un lote en la parte de atrás del colegio, pensando en el preescolar que viene e ir mejoran continuamente el área de la escuela.



Proyectos prometedores para el año 2025

Siempre se piensa en lo mejor para el desarrollo académico de los estudiantes y el crecimiento de la infraestructura, con el avance de la tecnología, en la ampliación de la escuela, también se irán mejorando las ventanas, los salones en general, entre otras cosas.

SECCIÓN DEPORTIVA

Carrera juvenil



El día 12 de abril se desarrolló una carrera de 2km en el área de la feria de la chorrera en la que la escuela participo con estudiantes de cada grado de Premedia y media.

Ligas en el colegio



A lo largo de los trimestres se desarrollarán ligas en el colegio de voleibol, futbol, y baloncesto las cuales se realizarán en el gimnasio del colegio y su fecha aún no está confirmada.

Ligas juveniles del MEDUCA



Se estarán recibiendo invitaciones para participar en los juegos juveniles del meduca en la que los deportes serán voleibol, baloncesto y fútbol.

Aniversario del colegio

El día 17 de mayo se realizarán actividades deportivas conmemorando el aniversario de la escuela en las que las competencias son de natación y una breve maratón en el predio del colegio en las cuales se dividirán por las secciones de Primaria, Premedia y Media en las categorías de masculino y femenino.



NATACIÓN



La natación es el deporte con mayor reconocimiento en el colegio, por lo que hace competencias, entre los mismos estudiantes, e intercolegiales. La natación es un ejercicio completo, en ella ejercitas todo tu cuerpo al igual que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables; este ejercicio también ha ayudado como terapia de rehabilitación.

Los que han participado en natación son grandes nadadores, muchos salieron como los mejores nadadores, es cierto admirar, para la natación se necesita bastante disciplina, consistencia y fuerza, ya que es uno de los ejercicios más fuertes.

Gretel Barria

Durante el tiempo que he estado en natación, he tenido la oportunidad de aprender diferentes técnicas y mejorarlas. De manera que mejoraba mis habilidades en los diferentes estilos de nado, mi tiempo en cada uno de ellos iba disminuyendo, aumentando mi velocidad.

Mi experiencia ha sido muy positiva y linda, gracias al Profesor Pedro y todos los torneos que logré hacer.

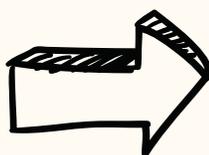
Ha participado en competencias intercolegiales en el IJA e IPA.

No tiene cantidad exacta de medallas pero podrían haber sido unas 12.

Mathew Darkins y James Darkins

Mi experiencia en natación fue super asombroso, me llevo a ganar distintas competencias, en cada competencia me mentalizaba justo el blanco fijo; cuando me iba a competir me concentraba mental y físicamente para salir adelante, el profesor Pedro me enseñó a mi desde los 7 años y a mi hermano James desde los 10, y mi hermano se metió a terapia porque tenía escoliosis, y empezó a instruirnos.

El profesor Pedro, es un gran profesor que te lleva a mentalizar a ser un campeón, saber cada técnica de cada estilo de natación de manera correcta.



BUENA SALUD



Tener un buen conocimiento sobre las medidas de salud, higiene y primeros auxilios es bueno para que los estudiantes tengan conocimiento de estos y que puedan actuar en cualquier emergencia y tengan conciencia.

Estas son algunas recomendaciones:

Alimentación saludable: Se debe de mantener una alimentación saludable y balanceada, por ese se debe de instruir la educación nutricional y fomentar la buena alimentación.

Actividad física: Los estudiantes deberían tener la motivación de hacer las actividades físicas correspondientes para tener una buena condición física.

Salud mental: Es importante poder brindar ayuda emocional a los estudiantes, para darles el apoyo y la confianza que necesitan para realizar sus actividades escolares satisfactoriamente.

Prevención de enfermedades: Para prevenir enfermedades hay que fomentar un buen aseo corporal y buen cuidado e higiene de las áreas sociales del colegio.

ENFERMERÍA

ENFERMERA EDITH MORO

La enfermera escolar, brinda los cuidados de salud necesarios para los estudiantes y posee competencias que acreditan sus conocimientos y habilidades dirigidas para contribuir con el bienestar físico y social del centro educativo, desarrollando labores de promoción de la salud y prevención de las enfermedades.



En nuestro colegio contamos con una enfermera, que se encarga de atender heridas menores de los estudiantes, desde un dolor de estómago hasta un esguince; Cuenta con utensilios importantes para el cuidado de los estudiantes y profesores.



La enfermera es una persona que ha completado un programa de educación básica general en enfermería y está autorizada por la autoridad reguladora pertinente para ejercer la enfermería en su país. La formación básica en enfermería es un programa de estudio reconocido formalmente que proporciona una base amplia y sólida en las ciencias del comportamiento, la vida y la enfermería para la práctica general de la profesión, así como para un papel de liderazgo y para la formación post básica para una especialidad o la práctica de la enfermería avanzada.

EN CASO DE EMERGENCIA

En caso de accidente grave actuar de manera secuencialmente:

PROTEGER: hemos de asegurarnos de que tanto la persona accidentada como nosotros mismos estamos fuera de todo peligro. Valorar si se puede atender a la persona accidentada en el lugar o trasladarla para alejarla del peligro.

AVISAR: avisar a los servicios sanitarios de emergencia al teléfono 112, 911 ó 900161161. Si es posible, no se ha de abandonar a la persona accidentada en ningún momento.

SOCORRER: conservar la calma.

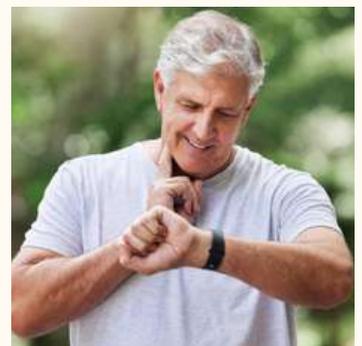
Hay que:

- Reconocer los signos vitales de consciencia y respiración.
- No mover a la persona accidentada, salvo peligro inminente.
- Tranquilizarla y mantenerla caliente.
- No dar comida, bebida ni medicamentos.
- Facilitar llegada de los medios sanitarios de urgencia.

Lugares donde se puede encontrar el pulso

Los sitios donde se puede tomar el pulso son:

- En la sien (temporal)
- En el cuello (carotideo)
- Parte interna del brazo (humeral)
- En la muñeca (radial)
- Parte interna del pliegue del codo (cubital)
- En la ingle (femoral)
- En el dorso del pie (pedio)
- En la tetilla izquierda de bebés (pulso apical)
- En primeros auxilios en los sitios que se toma con mayor frecuencia es el radial y el carotideo.



Caso de intoxicación

Como en todo lugar, el colegio no está exento de casos de intoxicación. Por eso tenemos las siguientes recomendaciones.

Aparte del llamado de emergencias, se debe mantener a la persona hidratada dándole sorbos de agua hasta que llegue la ayuda. No debes darle ningún medicamento a la persona y tienes que guardar una muestra de lo que comió para estudios previos.



Caso de incendio

Si es un incendio en el aula, se debe utilizar el extintor de esta manera: después de agarrar el extintor, deberás comprobar si está en orden, desprende el precinto (seguro), haz un disparo de prueba apuntando al suelo, después apunta hacia el fuego y mueve el extintor en forma de zigzag hasta descargar el extintor por completo. Si el fuego es muy intenso, evacua.



Hemorragias

En caso de hemorragias se debe actuar rápido y presionar la herida con algún trapo limpio, gasa o pañuelo, debes elevar la parte de la herida por encima del nivel del corazón para que así se disminuya el flujo sanguíneo.

Si el herido tiene algo incrustado no se debe retirar, ya que eso ayuda a que no pierda tanta sangre. Lo que se debe hacer es enrollar con un trapo limpio. Se debe mantener la calma mientras colocas vendaje y llamar a los paramédicos



Atragantamientos

Cuando la obstrucción de la vía aérea es completa, hay que ponerse detrás de la persona, inclinarla hacia adelante y darle cuatro golpes secos entre los omoplatos.



Si no hemos conseguido extraer el objeto: realizar la maniobra de HEIMLICH.

Maniobra de HEIMLICH: colocarse detrás de la víctima rodeándola con los brazos, cerrar una mano y colocarla entre ombligo y esternón cogiéndose el puño con la otra mano; se debe de realizar una fuerte presión hacia adentro y hacia arriba, repitiendo de 6 a 8 veces.

Para personas inconscientes:

Hacer barrido de gancho.

Abrir vía aérea.

Arrodillarse junto a la víctima y aplicar presión sobre el tórax (maniobra de RCP).



REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

Cómo detectar la parada cardiorrespiratoria y qué debes hacer.

Cuando suceda un accidente y no sepas la causa de lo sucedido, pero veas que una persona está inconsciente y no respira espontáneamente, debes iniciar rápidamente las maniobras de "reanimación cardiopulmonar".

1. Asegura el lugar de los hechos: elimina los peligros que amenacen tu seguridad, la del paciente o la de las personas que ahí se encuentren.

2. Comprueba el estado de consciencia de la víctima: arrodíllate a la altura de los hombros de la víctima y sacúdelos con suavidad.

Acércate a su cara y pregúntale en voz alta si se encuentra bien:

Si responde: deja a la víctima en la posición en que se encuentra y pasa a realizar una valoración secundaria, poniendo solución a los problemas que vayas detectando.

Si no responde:

3. Pide ayuda sin abandonar a la víctima y colócale en posición de reanimación: Boca arriba con brazos y piernas alineados sobre una superficie rígida y con el tórax al descubierto.

4. Abre la vía aérea: coloca una mano sobre la frente y con la otra tira del mentón hacia arriba, para evitar que la lengua impida el paso del aire a los pulmones.

5. Comprueba si la víctima respira normalmente manteniendo la vía aérea abierta (ver, oír, sentir durante no más de 10 segundos.)

Si la víctima respira normalmente:

- Colócala en posición lateral de seguridad (PLS).

- Llama al 112 o busca ayuda.

- Comprueba periódicamente que sigue respirando.

Si la víctima no respira normalmente:

6. Pide ayuda: llama al 112 o pide a alguien que lo haga e inicia 30 compresiones torácicas en el centro del pecho.

7. Realiza 2 insuflaciones con la vía aérea abierta (frente-mentón) y la nariz tapada: si el aire no pasa en la primera insuflación, asegúrate de estar haciendo bien la maniobra frente mentón y realiza la segunda insuflación, entre o no entre aire.

8. Alterna compresiones - insuflaciones en una secuencia 30:2 (30 compresiones y 2 insuflaciones) a un ritmo de 100 compresiones por minuto.

9. No interrumpas hasta que la víctima inicie respiración espontánea, te agotes o llegue ayuda especializada.

PRIMEROS AUXILIOS

En caso de quemaduras

Quemaduras de 1° grado:

En las quemaduras de este tipo, se sugiere poner la zona afectada en agua no tan fría y esperar 5 o más minutos, después ponerse un paño húmedo. Con estas quemaduras normalmente no es necesario acudir al médico.

Quemadura de 2° grado:

Estas son más dolorosas que una quemadura de primer grado, es casi el mismo procedimiento, lavar con abundante agua, tener cuidado de NO tocar ni reventar ninguna ampolla, ya que se puede infectar y cubrir con un vendaje, pero no de manera apretada y de forma correcta. Si es muy grande la zona de la quemadura, acuda a un médico.

Quemadura de 3° grado:

Estas se caracterizan por un fuerte dolor, puede que la persona quede inconsciente. Primero, lo que NO debes hacer es lavar la zona, porque la quemadura destroza los tejidos de la piel, haciendo que se pueda desprender pedazos de esta. Debes acudir a un médico de inmediato y no tocar el área de la quemadura.



Por contacto con sustancias químicas (cáusticos):

Lavar la piel con abundante agua.
En caso de compuestos que reaccionan violentamente con el agua (sulfúrico, metales alcalinos, carburos...) hay que secar el compuesto con una gasa antes de poner la piel en contacto con agua.
Cubrir con una tela limpia, o gasas.
Trasladar a un centro sanitario.

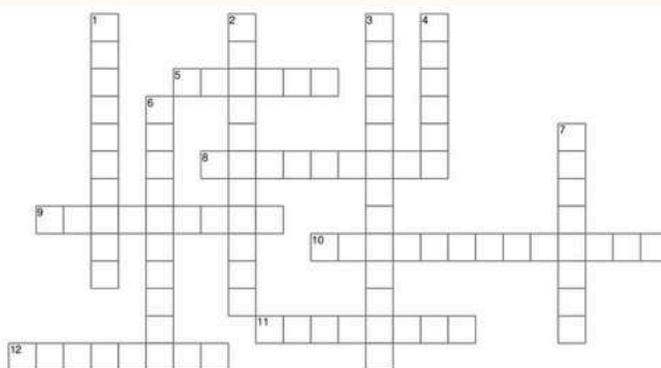
Inhalación de vapores a través de las vías respiratorias:

Retirar al accidentado del lugar del accidente.
Cubrir las quemaduras con gasa estéril, o tela.
Si no hay respiración, iniciar respiración artificial.
Si el accidentado no tiene pulso iniciar reanimación cardiopulmonar.

ENTRETENIMIENTO



- | | |
|------------|-----------------|
| Gratitud | Responsabilidad |
| Tolerancia | Solidaridad |
| Respeto | Humildad |
| Perdón | Autoestima |
| Honestidad | Compromiso |
| Empatía | |



HORIZONTAL

- 5. Mostrar consideración e interés personal por otros
- 8. Invertir lo que sea necesario para aliviar el dolor de otros
- 9. Aceptar una situación difícil sin fijar un plazo para que se resuelva
- 10. La fortaleza interior para resistir presiones y actuar lo mejor que pueda
- 11. Asumir la responsabilidad personal de sostener lo que es puro, recto y cierto
- 12. Reconocer que mis logros se deben a lo que otros han invertido en mi vida

VERTICAL

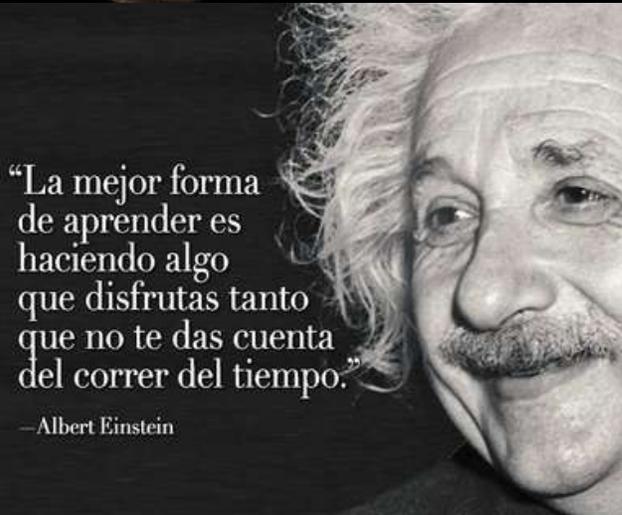
- 1. Cumplir rápida y gustosamente las instrucciones de quienes son responsables por mí
- 2. Administrar cuidadosamente mis recursos para poder dar libremente a los que tienen necesidad
- 3. Rechazar deseos indebidos y hacer lo que es correcto
- 4. Borrar la cuenta de los que me han ofendido y no guardar rencor alguno contra ellos
- 6. Anhelar de hacer lo correcto con motivaciones transparentes
- 7. La confianza de decir o hacer lo que es correcto, justo y verdadero

DOMINIO PROPIO	VALENTIA	PERSEVERANCIA	BONDAD
OBEEDIENCIA	COMPASIÓN	GENEROSIDAD	PERDÓN
HUMILDAD	PACIENCIA	JUSTICIA	SINCERIDAD

Descartes
 viendo cómo existes
 pero no piensas.



*La verdadera sabiduría
 está en reconocer la
 propia ignorancia.*
 Socrates



“La mejor forma
 de aprender es
 haciendo algo
 que disfrutas tanto
 que no te das cuenta
 del correr del tiempo.”
 —Albert Einstein

DESTACADOS Y CUMPLEAÑOS

Personal Administrativo

Propietaria del Centro Educativo - Norma de De León - 26 de Junio
Directora - Jessica de Salas - 26 de octubre
Subdirector - Jahir Amaya - 2 de marzo
Director de la Banda- Julio Rodríguez - 9 de noviembre
Supervisora Académica Yaneth Lorenzo - 11 de septiembre

Coordinadores de cada Departamento

Departamento de Filosofía y Ciencias Sociales

Coordinadores: Eury Cal (3 de Noviembre) Nilka Diaz (21 de Enero)

Departamento de Matemática y Física

Coordinador: Uziel Arévalo

Departamento de Ciencias Naturales

Coordinadores: Mercedes Castillo (31 de Julio) Aracellys de Gracia (27)

Departamento de Química

Coordinadora: Jaruselky Ruiz - Kiarellys Carvajal (11 de Abril)

Departamento de Español

Coordinadores: Nohely Gordón (16 de Julio) Maryury Díaz (1 de Mayo)

Departamento de Informática

Coordinadora: Yania Pinzón (5 de Abril)

Departamento de Ciencias Integradas

Coordinadora: Mercedes Akins (3 de Junio)

Departamento de Contabilidad

Coordinador: Jorge Jurado (22 de Diciembre)

Departamento de Inglés

Coordinadores: Sección Premedia Margarita Calderón (7 de Agosto) y de sección Media Maydilín Hernández (11 de Julio)

CUMPLEAÑOS

Profesores

Enero

- 21 José Paulino - Profesor de Física

Febrero

- 13 Evelyn García - Profesora de Filosofía y Geografía Física

Marzo

- 5 Serafina Asprilla - Profesora de Formación Cristiana y Ética
- 7 Karynthya Ferreira - Profesora de Gestión Empresarial

Abril

- 11 Kiarellys Carvajal - Profesora de Química
- 27 Aracelly de Gracia - Profesora de Biología

Mayo

- 1 Maryury Díaz - Profesora de Español

Agosto

- 7 Margarita Calderón - Profesora de Inglés

Septiembre

- 30 Félix A. De Sedas - Profesor de Educación Física

Noviembre

- 3 Eury Cal - Profesor de Historia Moderna
- 9 Aarón Amor - Profesor de Informática
- 29 Raúl Salinas - Profesor de Matemáticas

Estudiantes de 10°A

Enero

- 2 Diego Hidalgo
- 6 José Correa
- 17 Emmy Cornejo
- 20 Lysz Pinto
- 28 Ana Núñez
- 29 Hanna Hendricks

Febrero

- 7 David Salas

Mayo

- 12 Luis Rodríguez
- 13 Stacey Concepción

Julio

- 11 Yoiban Pérez
- 30 Génesis Pimentel

Agosto

- 20 Yessabel Angel
- 21 Abigail González

Septiembre

- 11 Arianys Rodríguez
- 13 Keytlin Flores
- 19 Kenia Moreno
- 20 Julian Ríos
- 27 Ana Rodríguez

Octubre

- 30 Jeanelle Paredes

Noviembre

- 13 Kathrina Flores
 - 22 Anelisse Hernández
-