



LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN CELEBRA SUS BODAS DE DIAMANTE

60 años de Formación Integral, Liderazgo y Trabajo en Equipo



Sin duda alguna, al mencionar la I.E.T. Exalumnas de la Presentación de la ciudad de Ibagué, es sinónimo de formación integral, liderazgo y empoderamiento femenino, el cual inicio en 1964 como una alianza entre el estado y la educación católica encabezada por la hermana Elisa Londoño, superiora provincial de la comunidad de las hermanas Dominicanas de la Presentación, con la finalidad de educar a las mujeres ibaguereñas para ser líderes, capaces de responder a los retos de la ciencia, la tecnología, la conservación del medio ambiente del mundo laboral, enmarcado en principios y valores de convivencia ciudadana reflejados en su lema “Piedad, Sencillez, Trabajo y Responsabilidad”.

Es así, como hoy después de 60 años de funcionamiento esta Institución se viste de gala para celebrar sus Bodas de Diamante, con una serie de actividades como: la serenata en honor a la Niña María, el 1º Encuentro de Egresadas, Celebración Cultural en el Teatro Tolima, Homenaje a los Docentes y Administrativos que han hecho parte de este Plantel Educativo, Lanzamiento oficial del periódico Exalumnas Informa, Simposio Académico, Encuentro Deportivo, Solemne Eucaristía y Cena de gala, las cuales se realizarán del 9 de Septiembre al 4 de Octubre del presente año, dando a conocer seis décadas de compromiso, compromiso, liderazgo y formación integral de jóvenes de Ibagué y del Tolima.

De acuerdo con lo anterior, esta Institución ha sido un pilar en la educación de generaciones de mujeres empoderadas, capaces de afrontar las problemáticas sociales, políticas y culturales que se vive en la actualidad, por ello, las egresadas y sus familias dan a conocer públicamente las gracias a los maestros y administrativos que a largo de los años les han brindado las herramientas necesarias para convertirse en líderes, profesionales destacadas en diversos campos a nivel local, regional, nacional e internacional.

Actualmente, este afamado colegio se encuentra liderado por El Rector Javier Ecid Vásquez Rodríguez, quien ha estado al frente de la institución desde el año 2008, demostrando que con esfuerzo, pasión y dedicación se puede posicionar como una de las mejores Instituciones de la ciudad, continuando con el legado de las Hermanas Dominicanas de la Presentación donde los valores, la academia y los principios son los pilares fundamentales de la educación, por ello, para el y todo el equipo Docente y Administrativo es muy importante celebrar los 60 años de formación integral donde las estudiantes y exalumnas se han convertido en líderes y agentes de cambio en diversos campos de la sociedad colombiana.

Finalmente se puede decir que, la celebración de los 60 años de la I.E.T. Exalumnas de la Presentación es una oportunidad para reconocer su trayectoria formación de mujeres integrales, responsables, solidarias y empoderadas con su entorno y por supuesto con la sociedad, donde el colegio se prepara para recibir a la comunidad educativa, a los diversos representantes de la Alcaldía, Secretaría Municipal, entre otras, quienes han mostrado un gran interés en apoyar las distintas actividades planeadas por el equipo organizador liderado por el Rector, Administrativos, Docentes, Padres de Familia y Estudiantes que han puesto su granito de arena para que este gran evento se realice de la mejor manera.

Elaborado por el grupo Editorial:
Ambar Delgado, Luna Cortes, María José Beltrán, Sofia Cano y Xiomara Pérez.

EDUCACION

¿Cómo afecta el Rendimiento Académico la Salud Mental de los Estudiantes? **Ver pág. 3**

DEPORTES

El Equipo de Microfútbol de la Institución se Corona Subcampeón en el Torneo Intercolegiados de Ibagué. **Ver pág. 5.**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN "60 AÑOS DE SERVICIO, LIDERAZGO Y FORMACIÓN INTEGRAL" BODAS DE DIAMANTE 9 DE SEPTIEMBRE - 4 DE OCTUBRE 2024	
13	SERENATA BODAS DE DIAMANTE A LA NIÑA MARÍA AUDITORIO 6:30 PM
17	1º ENCUENTRO DE EGRESADAS TEATRO TOLIMA 6:00 PM
20	CELEBRACIÓN CULTURAL AUDITORIO 4:30 PM
27	HOMENAJE A DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS QUE HAN HECHO PARTE DE LA INSTITUCIÓN AUDITORIO 5:30 AM
30 Y 1	LANZAMIENTO OFICIAL PERIÓDICO INSTITUCIONAL AUDITORIO 7:00 AM
3	SIMPOSIO ACADÉMICO CANCHA 8:00 AM
4	ENCUENTRO DEPORTIVO INTERCOLEGIADO CATEDRAL 9:00 AM
4	SOLEMNE EUCHARISTÍA MESÓN COCINA 6:00 PM
4	CENA DE GALA MESÓN COCINA 6:00 PM

ECONOMÍA

La Inflación está afectando los costos en la Cafetería Escolar **Ver pág. 6.**

AMBIENTAL

Juntas por un Futuro Sostenible. **Ver pág. 7.**

LITERATURA, CULTURA, OPINIÓN Y MUCHO MÁS.....





EDITORIAL

Para comenzar, la educación siempre ha ocupado un rol fundamental en la transmisión y preservación del conocimiento dentro de la sociedad que ha trascendido de generación en generación junto con la evolución tecnológica que ha logrado el hombre, así mismo la posibilidad de enseñar va ligada al educar o formar, dado que la educación va más allá de ofrecer a los niños y jóvenes técnicas y saberes que memorizar para permitirles adquirir un tema en específico que probablemente se olvide después del examen, por ende la Formación Integral busca cultivar distintas Habilidades como: la Inteligencia Socioemocional, Valores, Principios, construcción del conocimiento y una comprensión profunda del entorno global en el que nos encontramos.

Ante esta perspectiva educativa, se reconoce que cada individuo posee un conjunto único de habilidades, desafíos e intereses y busca ofrecer las mejores herramientas que permitan a cada estudiante alcanzar su máximo potencial, por ende, queremos fomentar el desarrollo de las habilidades comunicativas, donde la escritura tiene muchas funciones entre las cuales podemos mencionar: informar, expresar, construir, inferir, recrear, entre otras; pero el lector es quien trata de identificar el sentido global al texto, por supuesto que esta depende del contexto y del tiempo al que se le dedique.

Por consiguiente, la actividad de la escritura es un proceso arduo y significado que va ligado al pensamiento y por supuesto a la lectura, donde los objetivos no siempre apuntan a lo mismo y es el escritor el que direcciona el proceso. Al Arribar a los sesenta años de labores académicas y formativas ininterrumpidas, quiero manifestar a usted querido lector mi deseo de presentar el periódico “EXALUMNAS INFORMA”, que conmemora la historia institucional y que se convierte en un ejercicio académico dirigido por la maestra Xiomara Alexandra Pérez Medina con un compromiso y dedicación propio de los profesores de nuestro colegio, así mismo los aportes y creatividad de nuestras estudiantes del Grado 11° que hacen parte de este maravilloso proyecto.

En este sentido, el Proyecto del Periódico Estudiantil es un viaje con altas y bajas de la vida escolar que nació como una propuesta de las candidatas del grado 11° a la Personería Estudiantil del Gobierno Escolar del año en curso, para para celebrar las Bodas de Diamante de nuestro amado colegio, las cuales son: María José Beltrán, Sara Valentina Bonilla y María José Martínez, ellas plantearon la idea que hoy tienen en sus manos para leer, analizar e indagar; luego se conformo un grupo liderado por las docentes Xiomara Alexandra Pérez, María Esperanza Rada y las estudiantes del grado 11°, conformando grupos de Periodistas, Editoras, Columnistas, Escritoras y Diseñadoras Gráficas, siendo fiel a nuestro lema “Piedad, sencillez, trabajo y responsabilidad” propio de Exalumnas de la Presentación.

De ahí que, durante estos sesenta años nuestra Institución Educativa se ha caracterizado por formar de manera integral a nuestras niñas y adolescentes, quienes tiene ahora a través de este Proyecto la oportunidad de expresarse de manera más formal y sincera en las páginas de este Periódico Escolar, fortaleciendo además cada una de Áreas del conocimiento, pero en especial las de Humanidades - Lengua Castellana y Tecnología e Informática, a partir de esta edición como homenaje a las Bodas de diamante de fundación.

Finalmente se puede decir que, Exalumnas de la Presentación es una obra de Dios, gracias a la acción evangelizadora de las Hermanas de la Caridad Dominicanas de la Presentación de la Santísima Virgen con alianza con la secretaria de Educación Municipal y la Comunidad Educativa del sector, donde los 60 años de servicio, liderazgo y formación integral sean un aliciente para seguir haciendo historia.

¡Felices Bodas de Diamante!!

Elaborado por el Rector Javier Ecid Vásquez Rodríguez
5 de Septiembre del 2024

GRUPO EDITORIAL

Periodistas y Columnistas

Grado 11°-01:

María Fernanda Ortiz, Juliana Molina, Sara Aya, María Sofía Ávila Benítez, Ana Lucía Varón, Laura Daniela Ramírez, Karen Robayo, Daniela Arango, Isabela Gutiérrez, Isabela Nañez, Juanita Higuaita, Valery Serra, Danna Alba, Mareane Herrera y Laura García.

Grado 11°-02:

Nikol Camila Ariza, Stefanny Aguilera, María José Hernández, María Camila Palma, Gloria Murillo, María José González, María Lucía Figueroa, Zara Nicole Martínez Díaz, Julieth Tatiana Rueda Garzón, María Valentina Valderrama Gutiérrez, Sharid Michell Mora Alvarado, Mariana Sánchez Ramírez, Kerlly Hernández, Ana María Peñuela, Daniela Sandoval y Mariana Cantillo.

Grado 11°-03:

Karol Yizith Fierro Correa, Danna Alejandra Homez Marín, Isabella Sánchez Peña y Sofia del Pilar Reyes Bernal.

Escritoras

Sara Valentina Bonilla, María José Martínez, Valeria Ortiz Avilés, Nicol Sofia Rodríguez, Paula Roció Villanueva, María Fernanda Salamanca y Xiomara A. Pérez.

Jefa de Redacción

Docente Xiomara Alexandra Pérez Medina

Editoras

Ambar Delgado, Luna Cortes, María José Beltrán y Sofia Cano

Directora de Diseño y Tecnología

Docente María Esperanza Rada

Diseñadoras Gráficas:

Juliana Buitrago, Isabella Gómez y Sara Valentina Bonilla.

Directora General

Xiomara Alexandra Pérez Medina





¿CÓMO AFECTA EL RENDIMIENTO ACÁDEMICO LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES?



El presente artículo, pretende dar a conocer como el Rendimiento Académico afecta la salud mental de los estudiantes, dado que al no obtener los resultados esperados los lleva a sentirse decepcionados porque no dieron su máximo esfuerzo, generando en ellos estrés, ansiedad y en muchos casos depresión, por ende es importante controlar las emociones, el miedo al fracaso y organizar los tiempos.

Por ende, la relación entre ambas variantes es de gran interés en la actualidad, ya que a medida que aumenta la presión por obtener buenos resultados académicos, muchos estudiantes enfrentan desafíos significativos que pueden afectar su salud mental desde el estrés asociado con las altas expectativas hasta la tendencia a dejar todo para el último momento, en este artículo de opinión, exploraremos ¿Cómo el nivel estudiantil impacta el bienestar psicológico de las alumnas de la I.E.T. Exalumnas de la Presentación?, centrándonos especialmente en el equilibrio entre la vida personal y estudiantil junto con la presión académica, el perfeccionismo, la autoestima y la salud mental.



Tomado de: <https://www.facebook.com/p/Convivenci> - El 16 de Junio de 2024



Tomado de: <https://x.com/gobertolima/status> - El día 13 de junio de 2024

Por consiguiente, para poder abarcar esta problemática queremos centrarnos en los conceptos básicos de la Salud Mental y el Rendimiento Académico direccionado a la parte estudiantil, brindando algunos cuestionamientos claves con respuestas concisas que fueron recopiladas mediante entrevistas estructuradas a dos ilustres educadoras que apoyan, protegen y guían a nuestra comunidad educativa. En cuanto al nivel académico en una Institución esta relacionado con los resultados obtenidos en las evaluaciones, talleres y demás actividades que se evalúan en las competencias del Saber y del Hacer en cada una de las asignaturas, para analizar los conocimientos y habilidades que poseen los estudiantes en relación con los estándares establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, el cual establece diversos mecanismos del Proceso Enseñanza – Aprendizaje, direccionados hacia la Evaluación Formativa de las actividades escolares y habilidades sociales.

De acuerdo con lo anterior, la I.E.T. Exalumnas de la Presentación cuenta con un alto prestigio Académico, por los buenos resultados de las Pruebas SABER, lo que permite formar personas integrales para la sociedad, con innumerables habilidades creativas, argumentativas y sobretodo conocimientos que les permiten crear bases sólidas para un futuro mejor, pero esto no quita el hecho de que existan algunas situaciones de competencia por ser la mejor académicamente obteniendo las mejores notas, creando conflictos internos en las alumnas, tales como el manejo de horarios, el equilibrio emocional y la correcta interacción con las demás compañeras.



En este orden de ideas, vale la pena dar a conocer las respuestas a la entrevista realizada a la Doctora en Educación Adriana Morales Torres, actual Coordinadora Académica de nuestra Institución, sobre algunas preguntas relacionadas con esta problemática, una de ellas fue ¿Cómo evalúa el nivel de Presión Académica en las estudiantes del colegio?, dándonos a conocer su respuesta al respecto “En mi criterio, es esencial tener un plan de trabajo sólido para organizar el tiempo de estudio fuera del horario regular y así reducir la presión académica, evitando distracciones como las Redes Sociales, para mantener la mente enfocada en el desarrollo de las actividades académicas”

Así mismo, nuestra Coordinadora Académica nos dio a conocer su respuesta sobre ¿Cómo ha sobrellevado el tema del “perfeccionismo” entre las alumnas?, obteniendo la siguiente replica: “Desde mi perspectiva, no veo esto como perfeccionismo, sino como un compromiso genuino de las estudiantes con excelencia académica, aunque hacen un seguimiento semanal y mantienen registros detallados, algunos estudiantes dejan los trabajos para el último minuto, lo que causa acumulación de tareas, creo que este esfuerzo es fundamental para su desarrollo académico y socioemocional.”



Por último, ella nos brindó su opinión sobre ¿Cómo fomenta la Institución la inteligencia emocional en sus estudiantes? especialmente en un entorno académico exigente, dejándonos la siguiente apreciación “Desde mi punto de vista, en el colegio nos enfocamos mucho en el desarrollo socioemocional a través del Proyecto Líder en Mí, que refuerza con los 7 hábitos de Covey, donde trabajamos con la Orientadora Escolar, desde distintas actividades orientadas a fortalecer su criterio y autoestima, aunque a veces siento que no se aprecia este trabajo, además, complementamos con otros Proyectos como EXA-VIAL y COVITREN y Programas de Educación Sexual y Prevención de Sustancias, que son clave para el bienestar y desarrollo integral de las estudiantes”.

Por otro lado, podemos identificar falencias que tenemos las estudiantes en cuanto al proceso académico que venimos desarrollando a veces por nuestra irresponsabilidad a la hora de entregar los trabajos o preparar las evaluaciones, por lo que consideramos que es pertinente acatar otras estrategias como integrar en nuestras rutinas los horarios proactivos, los repasos de temáticas, la preparación para la evaluaciones, la atención e interés escolar debido a que enriquecen nuestro proceso y nos hacen crecer intelectualmente para saber afrontar el mundo académico.

En segunda instancia, recurrimos al ámbito psicológico, es decir a abarcar la problemática de la Salud Mental con un concepto básico que trasciende en el abordaje de las emociones fundamentales para el bienestar general de una persona, en el espacio escolar se centra en proporcionar recursos y servicios de apoyo, así como fomentar una cultura que promueva la empatía, la inclusión y la resiliencia, sin olvidar la promoción del desarrollo de habilidades socioemocionales claves, que contribuyen al rendimiento académico al permitir que las estudiantes se concentren en sus estudios y participen plenamente en el proceso de aprendizaje.

Teniendo esto en cuenta lo anterior, podemos decir que en nuestra Institución provee un programa amplio, diverso y útil para abarcar y ayudar a la Comunidad Educativa sobre todo a las estudiantes, para que puedan expresar sus inconvenientes, identificar sus falencias, aciertos y sobretodo mejorar la capacidad para fortalecer las habilidades emocionales, sociales y conviviales que influyen en el desarrollo personal de cada individuo.

Es por ello, recurrimos a los conocimientos y experiencia de nuestra orientadora escolar, Martha Lilian Ospina, con diversos cuestionamientos complementarios, tales como ¿Cuáles son las estrategias que se implementa el Colegio para promover y fortalecer las relaciones interpersonales entre las estudiantes?, de lo cual resaltamos: “ Desde mi perspectiva, la Institución Educativa usa una Ruta Integral para la convivencia (RAI) con el proyecto “Convitren”, que promueve habilidades socioemocionales y previene el acoso escolar, que incluye mediación de conflictos y prevención de riesgos como el embarazo adolescente y el consumo de sustancias, ofreciendo un apoyo formativo y personalizado para mitigar estas problemáticas apoyando a las estudiantes con dificultades emocionales..”



Del mismo modo, esta gran profesional nos brindó una amplia visión de cómo ayuda a las alumnas a encontrar un equilibrio saludable entre su vida personal y sus responsabilidades académicas, los cuales podemos verificar en el siguiente fragmento “Es importante que las estudiantes escuchen los consejos de adultos responsables y estén dispuestas a cambiar hábitos inadecuados, no hay fórmulas mágicas, pero algunas recomendaciones útiles incluyen llevar una agenda, crear un horario de estudio y descanso, hacer ejercicio, hablar con alguien de confianza, practicar técnicas de relajación y dormir lo suficiente, también se debe limitar el tiempo en dispositivos electrónicos y dedicar tiempo a actividades que disfrutan, así mismo es importante reconocer logros y poner en práctica habilidades socioemocionales que son claves para el desarrollo personal.”

En conclusión, podemos decir que la afectación del rendimiento académico en la salud mental de las estudiantes es mínima; si organizamos el tiempo, priorizamos actividades y creamos hábitos saludables. La Salud Mental es la base para el bienestar general de las alumnas, puesto que tener esa paz interior, junto con la capacidad para discernir entre lo correcto e incorrecto pueden influir en nuestra vida personal y social. Las emociones que se expresan y el nivel de concentración que se puede implementar en el proceso académico, se evidencia en el hecho de amar realmente el conocimiento y entregarse completamente a las oportunidades que este brinda en un futuro para crecer como individuos útiles a la sociedad con habilidades socioemocionales que nos permitan decidir, respetar y cuidar nuestro porvenir junto con el aprendizaje académico que nos brinda herramientas argumentativas, sociales y creativas.

Referencias :

- Tomado de <https://www.redalyc.org/pdf/551/551102.pdf> el 16 de agosto del 2024.
- Entrevista realizada a la Coordinadora Académica Adriana Morales el 4 de Junio de 2024.
- Entrevista realiza a la Docente Orientadora Marta Lilian Ospina, el 4 de Junio de 2024.

Realizada por: Nikol Camila Ariza, Stefanny Aguilera y María José Hernández del grado 11°-02.





PERIÓDICO ESCOLAR



EL EQUIPO DE MICROFÚTBOL DE LA INSTITUCIÓN SE CORONA SUBCAMPEÓN EN EL TORNEO INTERCOLEGIADO

El presente texto, pretende dar a conocer el espíritu deportivo y la dedicación inquebrantable se reflejan en el triunfo del equipo de Microfútbol de nuestra Institución, que ha logrado coronarse subcampeón en la Categoría Prejuvenil en el torneo Intercolegiados del 2023. Aunque el primer lugar se les escapó por poco, su desempeño en la cancha es un testimonio del esfuerzo, la perseverancia y la pasión con la que han entrenado a lo largo del año. Este logro, más que un trofeo, es una celebración de los Valores que nuestras Estudiantes encarnan día a día, lideradas por su entrenador, el profesor Guillermo Giraldo, quien ha sido un pilar fundamental en este proceso.

En este orden de ideas, esta experiencia ha sido un camino arduo, demostrando la Constancia y la Disciplina en la cancha, los cuales fueron la clave del éxito para el equipo, desde el comienzo el Equipo se destacó por el mejoramiento continuo en la técnica individual y el trabajo en equipo, junto con la Responsabilidad, Humildad y la perseverancia.

Así como hubo momentos sencillos, uno de los momentos más emocionantes pero difíciles para las jugadoras fue sin duda el partido contra la Institución Leónidas Rubio., dado que, fue un partido con constantes sube y baja de emociones, en el cual el profesor Guillermo y su equipo siempre tuvieron en su mente el ganar.

En otras palabras, es un orgullo para todo el Colegio, decir que somos subcampeonas de los Intercolegiados en Microfútbol en la categoría Prejuvenil; por ello, para conocer más meticulosamente cómo fue todo el proceso, la preparación y el juego de las chicas, realizamos una entrevista al entrenador, El profesor Guillermo Giraldo, el cual estuvo respondiendo las preguntas que realizamos para tener información de primera mano de este gran proceso.



EL ORGULLO DEL ENTRENADOR



“Muchas gracias, estoy extremadamente orgulloso de nuestras Jugadoras, trabajaron muy duro durante todo el torneo y su esfuerzo dio frutos, aunque queríamos ganar el campeonato, ser Subcampeonas es un logro increíble y un testimonio de su dedicación y trabajo en equipo, dado que es un logro muy significativo y enriquecedor para nosotros cómo Institución, felicitaciones a las niñas que conformaron este equipo.”

MOMENTOS CLAVES EN EL TORNEO

“La constancia y la disciplina fueron cruciales, desde el comienzo, nos enfocamos en mejorar la técnica individual y la estrategia colectiva, además, inculcamos valores como el trabajo en equipo, la responsabilidad y la perseverancia, donde las chicas entendieron que cada entrenamiento era una oportunidad para mejorar, y eso se reflejó en el rendimiento en los partidos.”



UN FUTURO PROMETEDOR



“Hubo varios momentos memorables, pero uno que sobresale fue la semifinal contra el equipo de la institución Leónidas Rubio, dado que, fue un partido muy reñido, y las jugadoras mostraron un gran espíritu de lucha.”

REFLEXIÓN FINAL



Finalmente, se puede decir que la Institución, esta orgullosa del trabajo que se ha realizado en este campeonato, dado que, el Subcampeonato, es solo el comienzo, porque hay que seguir trabajando con la misma pasión y dedicación, a la comunidad estudiantil, les queremos agradecer su apoyo incondicional, esperando fomentar la participación a este deporte en nuestro Plantel Educativo.

En este orden de ideas, el Equipo de Microfútbol ha demostrado que con esfuerzo y unidad se pueden alcanzar grandes logros, la Institución celebró este éxito y espera con entusiasmo los futuros desafíos y victorias que vendrán en este amplio camino deportivo, donde se cumplir los sueños con un 99% de ganas y 1% de conocimiento.

Referencias:

- Entrevista realizada al Docente y Entrenador Guillermo Giraldo el 11 de junio de 2024.



Elaborado Por: María Camila Palma, Gloria Murillo,
María José González y María Lucía Figueroa del
Grado 11°-02



LA INFLACIÓN ESTÁ AFECTANDO LOS COSTOS EN LA CAFETERÍA ESCOLAR

En primer lugar, las estudiantes de la institución se han visto sorprendidas por el aumento repentino de los precios en la cafetería escolar. Un paquete de papas que antes costaba \$1.200 ahora cuesta \$2.200, lo que ha generado gran descontento entre la población estudiantil. Este incremento significativo en el precio de los productos ha despertado preocupación y malestar entre las estudiantes, quienes no esperaban un cambio tan drástico en sus gastos. cotidianos dentro de la escuela.

Para comprender mejor la situación, entrevistamos a la señora Nancy, quien nos explicó que el aumento de precios se debe a varios factores, entre ellos el costo de los insumos, los cambios en los valores y la escasez de proveedores de buena calidad; además, mencionó que uno de los retos principales es que los estudiantes cuentan con diferentes presupuestos, lo que complica encontrar un equilibrio que sea justo para todos. A pesar de estas dificultades, la señora Nancy y el equipo de la cafetería se esfuerzan por ofrecer opciones diversas que puedan satisfacer a toda la comunidad educativa, desde aquellos que buscan alternativas más económicas hasta quienes tienen la capacidad de invertir un poco más.

Por otro lado, con respecto a la oferta de comida saludable, la señora Nancy explicó lo complejo que es proporcionar estas alternativas cuando la demanda se inclina hacia lo más convencional. Es decir, aunque se esfuerzan en incluir opciones saludables, la mayoría de las estudiantes prefiere alimentos más tradicionales o de rápida preparación, lo que dificulta mantener una oferta equilibrada; sin embargo, destaca que nunca han recibido quejas sobre la calidad tanto de la comida como del servicio recibido, lo que demuestra el esfuerzo constante que están realizando, a pesar de que la situación económica puede resultar agobiante, el equipo de la cafetería está haciendo un buen trabajo al adaptarse al contexto económico actual y a las necesidades de las estudiantes.



Sin embargo, no todas las estudiantes están de acuerdo con el aumento de los precios. Algunas han expresado su preocupación por la carga económica que esto representa para sus familias, especialmente en un contexto de crisis económica. Este grupo de estudiantes considera que, aunque puedan entender las razones detrás del aumento, el impacto en sus hogares es significativo y difícil de asumir. Otros han cuestionado la calidad de la comida, argumentando que no ha mejorado lo suficiente para justificar el aumento.

Para conocer la opinión de las estudiantes, entrevistamos a Dayanna Rivera y a Mariana Castiblanco, quienes nos comentaron que son conscientes del aumento en los precios de la cafetería, pero también de la situación económica actual del país, reconocen que, en un contexto de inflación y aumento generalizado de costos, es comprensible que los precios en la cafetería también se incrementen.

Por lo tanto, las estudiantes saben que se deben subir los precios en algunos alimentos, pero, consideran que al realizar esta acción se debe mantener o mejorar la calidad de los productos, también, nos explican que están de acuerdo con la incrementación de los costos si es por el incremento de precio en los ingredientes, salarios o mejoras en el servicio, pero no, si es solo para aumentar ganancias.

Asimismo, en cuanto a sus hábitos de consumo, no se han visto muy afectadas por estos incrementos, pero a ambas entrevistadas les gustaría que se buscaran alternativas para bajar un poco los precios. Esto sugiere que, aunque no han tenido que cambiar drásticamente sus hábitos alimenticios, sí sienten la presión económica y preferirían opciones más accesibles, donde la atención al cliente siempre ha sido buena; por otro lado, en cuanto a la calidad de la comida, una de las entrevistadas nos cuenta que a veces no le agrada mucho, esta observación indica que, aunque en general están satisfechas, hay momentos en que los alimentos no cumple con sus expectativas; con respecto a lo que se vende en la cafetería, les gustaría que se surtieran más los paquetes y que vendieran productos naturales, como ensaladas de fruta, emparedados, entre otros.



Cafetería escolar de la I.E.T Exalumnas de la Presentación, Ibagué. Fuente: Tomada por autor. Fecha: 08 - Jul -2024

En conclusión, el aumento de los precios ha generado descontento entre la comunidad estudiantil, si bien es comprensible el porqué de este inconveniente, sigue siendo una preocupación, dado que esto afecta el bolsillo de sus familias, a pesar de entender las razones económicas detrás del incremento, las estudiantes se preocupan por el impacto financiero en sus hogares y en su capacidad para acceder a alimentos dentro del colegio. A pesar del constante esfuerzo de la señora Nancy y el personal de la cafetería, las estudiantes piden un mejor equilibrio entre precios y calidad, esto indica que, aunque valoran el esfuerzo del personal, esperan que los aumentos de precios vengán acompañados de mejoras visibles en la calidad de los productos, aunque no haya un impacto suficiente en los hábitos de consumo, las estudiantes todavía esperan que se logre reducir un poco los precios y también aumentar la variedad de productos.

Referencias:

- Entrevista realizada a las estudiantes Dayana Rivera y Mariana Castiblanco el 11 de junio de 2024.

Elaborado por: Por: Maria Fernanda Ortiz,
Juliana Molina y Sara Aya
del Grado 11° -01.





JUNTAS POR UN FUTURO SOSTENIBLE



¿Alguna vez has pensado en el impacto que nuestras acciones diarias tienen en el planeta? Como estudiantes de este colegio, tenemos una responsabilidad especial de ser líderes en la promoción de la conciencia y la acción ambiental, es por eso que nuestra Institución ha implementado planes innovadores para reducir nuestro impacto negativo en el medio ambiente y fomentar la sostenibilidad, mediante el proyecto “Ecoexalumnas” liderado por la Docente Alix Conde y la Coordinadora coordinadora Carolina Mora.



Uno de los aspectos más importantes de nuestra iniciativa es la protección de las abejas, estos pequeños pero vitales seres juegan un papel clave en la polinización de las plantas y por lo tanto, en la producción de alimentos, sin embargo, la población de abejas está en peligro debido a la contaminación, la deforestación y el cambio climático, por ello, al implementar medidas para proteger a estas pequeñas criaturas, estamos garantizando la supervivencia de nuestra biodiversidad.

Por consiguiente, la participación estudiantil es fundamental en esta iniciativa, dado que nuestra institución ha involucrado a las alumnas en la toma de decisiones y en la implementación de estas medidas, esto no solo nos permite desarrollar habilidades de liderazgo y responsabilidad, sino que también nos motiva a tomar acciones para proteger el medio ambiente, donde la responsabilidad colectiva es clave en este esfuerzo. Todas las estudiantes, profesores y personal del colegio tenemos un papel que jugar en la protección del medio ambiente, al trabajar juntas, podemos lograr un impacto significativo en la reducción de nuestra huella de carbono y en la promoción de la sostenibilidad.

En este sentido, la implementación de medidas preventivas es crucial. En nuestras instalaciones, hemos implementado medidas como la prohibición de icopor y otros materiales dañinos para el medio ambiente. Estas medidas preventivas nos permiten minimizar el impacto negativo en el medio ambiente y promover prácticas sostenibles.

Como estudiantes de este colegio, tenemos una oportunidad única de marcar la diferencia, dado que nuestra iniciativa de protección ambiental no solo beneficia a nuestro planeta, sino que también nos ayuda a desarrollar habilidades valiosas y a convertirnos en líderes comprometidos con el futuro sostenible de nuestras comunidades. Juntas, podemos crear un legado de cambio positivo que inspire a otras Instituciones a unirse a esta importante causa.



Fotografía Tomada el jueves 30 de mayo por Zara Nicole Martínez



Fotografía Tomada el jueves 30 de mayo por María Valentina Valderrama

En este sentido, Isabella Gómez, estudiante comprometida y entusiasta integrante del equipo Faro en nuestra Comunidad Educativa, ha desempeñado un papel fundamental en la sensibilización y acción en pro de la protección de las abejas; en una reciente entrevista, compartió sus reflexiones sobre la importancia de concientizar a más personas acerca de la situación de estos polinizadores vitales y la necesidad de tomar medidas concretas para su conservación. Se destacó que, además de fomentar la plantación de flores y la creación de espacios amigables para estos insectos, el equipo también está trabajando en el mantenimiento de las Colmenas Educativas dentro del colegio, donde las estudiantes pueden aprender sobre la vida de las abejas y su impacto en el ecosistema.

En conclusión, el impacto de nuestras acciones diarias en el planeta es algo que no podemos ignorar, como estudiantes de este colegio, tenemos una responsabilidad especial de ser líderes en la promoción de la conciencia y la acción ambiental, dado que nuestra iniciativa de protección ambiental, centrada en la preservación de las abejas y la implementación de medidas sostenibles “Ecoexalumnas”, representa un compromiso con el presente y el futuro de nuestro entorno, donde la participación de nuestras compañeras en la toma de decisiones y la implementación de acciones eco amigables no solo les brinda la oportunidad de desarrollar habilidades valiosas, como el liderazgo y la responsabilidad, sino que también las motiva a ser agentes de cambio positivo en la protección del medio ambiente, dado que cada acción que tomemos hoy refleje nuestra responsabilidad compartida de cuidar y preservar nuestro entorno.

Referencias:

- Entrevista realizada a la estudiante Isabella Gómez el 11 de junio de 2024.

**¡JUNTAS PODEMOS
MARCAR LA DIFERENCIA!**

Elaborado Por:
Zara Nicole Martínez Díaz, Julieth Tatiana Rueda Garzon, María
Valentina Valderrama Gutierrez del grado 11°-02



Beneficios de la Lectura y la Literatura



- Ayuda a ejercitar el cerebro.
- Fomenta la Curiosidad.
- Aumenta la Concentración.
- Mejora la capacidad de Comprensión e Interpretación Textual.
- Desarrolla la Creatividad.
- Entretiene la mente y el corazón.
- Amplia el vocabulario.
- Aumenta la capacidad de Memorizar.
- Favorece el desarrollo Cognitivo.



PIEDAD. SENCILLEZ. TRABAJO Y RESPONSABILIDAD

LA LITERATURA NOS HACE LIBRES



Inicialmente, se puede decir que la lectura no solo se encarga de la codificación de un código, sino que es una de las formas más antiguas de expresión que le otorga al hombre la libertad de comunicación para imaginar lo que se lee o se dice. Por ende, uno de los mejores hábitos que podemos inculcar a los niños y adolescentes es el de la lectura, dado que contar cuentos a los pequeños, enseñarles a disfrutar de un libro, incluso antes de que puedan reconocer las letras, a través de las imágenes y los colores, es la mejor estrategia para lograr una comprensión e interpretación textual más eficaz.

En este sentido, los libros son ventanas a la imaginación, en los que los niños pueden viajar y dejar volar su mente, es una gran vía para estimular la creatividad, adquirir habilidades para la resolución de problemas, tener la capacidad de expresar sus ideas, conocer y comprender sus sentimientos y los de los demás. Por ello, es importante fomentar la lectura no solo desde el colegio, sino también en los hogares porque “La literatura es todo aquello que vive en la mente de los soñadores”, por consiguiente, este artículo se centrará en abordar cómo la literatura nos hace libres.

Por consiguiente, la literatura infantil y juvenil nos muestran libros de amor idealizado, historias fantásticas de dragones y castillos, aventuras de héroes épicos, narraciones reales que nos atrapan por su alto contenido racional, evocando la importancia de la literatura en la vida de las personas para reflejar la expresión artística mostrando la evolución de la humanidad a través de las letras, siendo un poderoso espejo de distintas épocas, evidenciando las características sociales, culturales, económicas y políticas de determinada cultura.

De este modo, la literatura es útil para reflexionar sobre la realidad y para plantearse cómo se pueden mejorar distintos aspectos de la vida, como el estado emocional de nuestras jóvenes, también nos ayuda a comprender y mejorar el mundo, generando diferentes ideas que fomenten acciones concretas.

De acuerdo con lo anterior, leer obras de ficción permite que las personas puedan conocer nuevos elementos y amplíen su vocabulario. Además de propiciar la imaginación, la creatividad y el análisis de diversos aspectos de la vida, tanto laborales como académicos, donde explorar el mundo a través de la lectura les otorga una auténtica libertad de pensamiento.

Según la Dra. Carolina Oelker, neuróloga de Clínica Universidad de los Andes, en el caso de los adultos, estimula la concentración, empatía y aumenta la reserva cognitiva. Señala que “La lectura recreativa es muy buena para tener un sueño de mejor calidad, pues disminuye el estrés y relaja”. La especialista también agrega que este hábito, con el avance de la tecnología, es posible llevarlo a cabo de manera física o digital, sin grandes beneficios por sobre uno u otro. Sin embargo, hay quienes prefieren optar por el primer formato, para así disfrutar de su textura y experiencia completa.

Finalmente, se concluye que la lectura es beneficiosa sin importar la edad del lector. En el caso de los niños, además de estimular la imaginación, los ayuda a desarrollar el lenguaje y mejorar la capacidad de comprensión, favoreciendo el desarrollo cognitivo, la memoria, la concentración, y la creatividad. Así mismo, para los adultos mayores, la lectura permite mantener el cerebro estimulado mediante la lectura, lo que es primordial para obtener resultados positivos en la salud cerebral y aumentar la reserva cognitiva.



Fotografía tomada por Adriana Morales Septiembre el 2024

Referencias:

- Tomado de <https://www.clinicauandes.cl/noticia/beneficios-de-la-lectura> el 23 de Septiembre a las 5:20 p.m

Elaborado Por: Xiomara Pérez, Sharid Michell Mora Alvarado y Mariana Sánchez Ramírez del Grado 11°-02.



PERIÓDICO ESCOLAR

POEMAS



8 DE MARZO

Miren esa bruja quemada en la hoguera
¡maldita vieja piruja arde en candela!

‘Mamasita rica’ gritan en la calle,
ella débil replica:
“Es mejor que se calle”.

Jefe en el trabajo mira sus piernas y su parte de abajo la hace pasar penas.

Cuerpo perfecto modela el bikini...
escaso intelecto mesclado con whiskey.

“Agarra la escoba, agarra el traperero.
Los libros estorban, dale al niño tetero”

Haber nacido mujer no te hace esclava,
siempre te quieren poseer,
te quieren ver amarrada.

Por: Sara Bonilla del Grado 11°-03



CARPE DIEM

Fluye con el viento,
inhala el momento...
Carpe Diem.

El cuervo asesino ronda para beber
sangre, tu sagrado vino.
Carpe Diem.

Cada segundo más,
es uno menos en el mundo...
Carpe Diem.

Vive, por los que aquí no están.
Ama, su alma llenarás. Carpe Diem.

El presente es lo único que se tiene,
siente, antes que sea imprudente. CARPE DIEM.

Por: Sara Bonilla del Grado 11°-03



AMOR COMO MOTOR

Así me rompan boten o cuelguen,
mi amor les arropa los odios que traen.

Así no haya visto un amor suavécito,
creo que existo; siempre insisto.

Amor como motor de ayudar, socorrer al otro del dolor,
sanar juntos y vencer es mi redención.

¿Es malo anhelar dulzura bilateral,
sin poseer o celar con odio visceral?

La libertad es amor, poseer es de objetos,
someter es rencor a cosas, no sujetos.

Por: Sara Bonilla del Grado 11°-03

NUESTRO MISTERIO



En el silencio de la noche,
en el susurro del viento,
se tejen los versos de algo misterioso,
sin tiempo ni lamento,
cada estrella que brilla en el vasto firmamento,
se refleja tu mirada, mi único alimento.

Como el sol que ilumina y el mar que abraza,
nuestra conexión crece y se fortalece con cada mirada,
eres el eco de mis sueños, la razón de mis suspiros,
el misterio profundo que quiero descubrir sin aliento.

En la eternidad de este sentimiento que nos une,
se dibuja el poema que narra nuestra historia inmune,
así, en la delicadeza de cada instante compartido,
se esconde la verdad de lo sutil y lo escondido,
como un secreto susurrado al oído, con ternura,
nuestro misterio, crece y perdura.

Por: María José Martínez del Grado 11°-01



LA MENTE DE UN ESTUDIANTE

En el aula, donde el saber se entrelaza,
se entreteje el alma del estudiante inquieto,
entre libros abiertos y sueños que abrazan,
late el corazón de un buscador inquieto.

En cada página, un universo por descubrir,
en cada ecuación, la belleza del pensar.
El conocimiento como faro, guía hacia el porvenir,
el estudiante anhela, sin cesar, aprender y a crear.

Entre apuntes y borradores, se forja más que un destino,
con la determinación como fiel compañera.
A veces dudas y desafíos son su camino, pero perseverancia,
alivia su destino, con la fe intacta, el estudiante persevera,
en su viaje infinito hacia el saber que lo espera.

En el silencio de la noche, cuando la mente reposa,
aún sueña con logros por alcanzar,
porque el estudiante, con su pasión ardiente,
es la semilla de un mundo nuevo por crear.

Por: María José Martínez del Grado 11°-01





PERIÓDICO ESCOLAR



MINICUENTO

LA JAULA



Alguna vez, se han preguntado ¿Cómo es vivir en cautiverio? Pues que les puedo decir que, es esperar días enteros en la monotonía, viendo amaneceres entre rejas, esperando recibir los alimentos y el cambio de agua, en medio de un calor sofocante, donde Cronos hace lo suyo, pero cada día es más y más lento. Luego, llega la tarde, y escucho como juegan los niños en la calle, también desde lo alto veo pasar a las personas, ellos me observan, pero no hacen nada por ayudarme, después, llega la noche y todo queda en suspenso... Solo escucho los programas de televisión, las risas de esas odiosas personas que les gusta verme aquí entre rejas, los veo a los ojos con odio a ver si me liberan, pero eso nunca pasa.

Siempre, he pensado que nada es lo que parece, ellos creen que estoy feliz porque de vez en cuando canto, pero en realidad estoy gritando ¡ayuda!, ¡ayuda!, ¡ayuda!, pero nadie me entiende, ni mucho menos me ayudan. Por ende, cada día que pasa me pregunto ¿Que hay después de esta jaula?, ¿Cómo es el mundo exterior?, ¿Que hay más allá de los techos azules? Pues creo que nunca lo sabre, porque siempre estaré aquí.

Un día, la señora deja la reja abierta, porque alguien golpea la puerta, me quedo pasmado... y caigo en cuenta, que esta es mi oportunidad para ser libre, así que corro al final de mi cárcel, extendiendo mis alas y vuelo muy alto, pero me detengo en los techos azules y escucho a la Señora gritar ¡Mi pájaro se me ha escapado!, me giro y sigo volando sin rumbo fijo y sin mirar atrás.

Por: Xiomara Alexandra Pérez Medina

CRONICA

TOC TOC



En la fría mañana del 17 de agosto del 2023, Juliana se encontraba en las instalaciones del colegio desde muy temprano, apenas y se lograba presenciar un rayito de sol en medio de las espesas nubes grises, y puesto que ninguna de sus amigas había llegado aún, decidió salir del salón después de dejar su maleta en el pupitre, entonces, para matar algo de tiempo, recorrió la cancha y comenzó a subir por el pasillo de preescolar, hasta llegar al solitario pasillo principal, sumergida en sus pensamientos, sin darse cuenta, llegó al final del corredor donde se estrelló con un gran espejo en la pared y algo asombrada por ver de manera tan repentina su reflejo, comenzó a devolverse a su salón, pero pronto, se percató, que los baños que se encontraban cerca de ese gran espejo, estaban extrañamente abiertos; sin más, se dispuso a entrar, muy rápido, y no pudo evitar sentir una energía algo pesada, que con la escasa y tenue luz le producían una sensación de desconfianza.

Sin embargo, no prestó atención a sus pensamientos supersticiosos, se adentró a uno de los baños y fue solo cuestión de segundos para que alguien, o tal vez algo, golpeará de manera pausada y lenta a la puerta “Toc Toc” escuchó Juliana, quien algo precavida gritó “¡ya voy!” saliendo rápidamente para no encontrar a nadie frente al cubículo, quiso revisar si aquella persona habría entrado a alguno de los baños, pero, ágilmente detectó que no había nadie aparte de ella en ese lugar, siendo así imposible para ella mantener sus nervios intactos, un escalofrío le recorrió todo el cuerpo, lo que le puso los pelos de punta, su estómago se contrajo y en miedo de la emoción que la invadió por completo, asustada por esto, salió corriendo y nunca más volvió a esos baños.

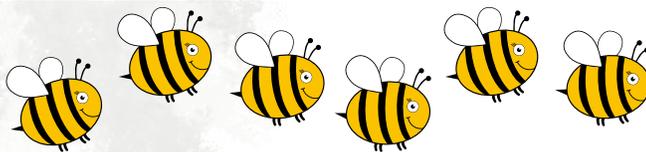
Un año después, comenzó a dudar un poco sobre lo ocurrido, incluso pensó, que había llegado a ser algo dramática, pero fue como si el destino le quisiera mostrar que no estaba equivocada, así fue cuando a las semanas escuchó varias versiones de distintas personas de la Institución, que experimentaron la misma situación, donde todas coincidían en un mismo suceso, el lento y pausado “Toc Toc” en la puerta, que aún es confuso de explicar.

Elaborado por: Valeria Ortiz del Grado 11°-01.



FABULA

LA COLMENA PERDIDA



Érase una vez, una gran y próspera Colmena de Abejas, quienes día a día se la pasaban recorriendo todas las flores de su amada Pradera, para así llevar a su hogar el sustento necesario para ellas y para su majestuosa Reina; todo era perfecto, hasta que un día, Zumbita, la más rápida de toda la colmena, vio al horizonte de la Pradera un gran invasor de color rojo vivo, más brillante que el sol, que quemaba y devoraba todo el verde del paisaje que allí se encontraba, no lo pensó dos veces y voló lo más rápido que pudo hasta su querido hogar.

• ¡Todos, oíganme! ¡Un gran destello ardiente se dirige hacia acá!, ¡vuelen!

Tras las temerosas palabras de Zumbita, la colmena se alteró, la reina ordenó a todas sus queridas Abejas que la siguieran y no la perdieran de vista. Y así, Zumbita y el resto de la colmena viajó con la reina sin ver a sus espaldas su amado hogar haciéndose cenizas. Tras un día de viaje, sin descanso, lograron instalarse en un edificio abandonado... o eso creyeron, ya que en verdad era un simple ático de una familia de la ciudad, y allí estaba Zumbita, sintiéndose la Abeja más importante de la colmena, ya que, gracias a ella, todas se habían salvado; por su agilidad al volar a gran velocidad, por esto, se volvió una Abeja egocéntrica, volando de lado a lado de la casa lo más rápido que podía para impresionar a los demás.

Pero, como era de esperarse, un día, el padre de la familia que allí vivía, vio volar a Zumbita ¿Pero qué es eso? ¡Una abeja! La siguió hasta el nuevo hogar que con tanto esfuerzo habían podido construir de nuevo, y en ese momento, Zumbita pasó de ser la heroína, a condenar de nuevo a toda su familia. Así, la tragedia se consumó, la colonia de Abejas, que solo buscaba un lugar seguro para vivir, fue aniquilada por el ego de Zumbita.

Esta fábula nos recuerda que la vanidad y el egocentrismo pueden llevar a la ruina por lo que siempre hay que actuar con sencillez y responsabilidad.



Elaborado por: Paula Villanueva del
Grado 11°-01.



LEYENDA

LA ESTATUA



En un antiguo colegio, llamado Exalumnas de la Presentación, situado en la ciudad de Ibagué, se erigía majestuosamente la Estatua de una Monja llamada Marie Poussepin, la figura representaba a la fundadora de una Congregación Religiosa llamada Hermanas de la Caridad Dominicanas de la Presentación de la Santísima Virgen, una mujer piadosa, conocida por su dedicación a la Educación y su compromiso con la fe.

La leyenda cuenta, que la Estatua tiene un misterio, se dice, que en las noches deambulaba por los pasillos de la Institución y algunas estudiantes dicen haber escuchado susurros suaves, y a una mujer orando, pero el verdadero misterio, radica en el libro que la imagen tiene en sus manos, dado que según algunas, aseguran haber visto que tiene la capacidad para cambiar el libro de posición (cerrado y abierto).

Con el paso de los años, la leyenda de Marie Poussepin, la Estatua del jardín, se convirtió en parte integral de la tradición del colegio, se dice que la imagen ha sido testigo de innumerables historias de amistad, compañerismo y amor a lo largo de las distintas generaciones.



PERIÓDICO ESCOLAR



CUENTO

UN AMOR SORPRESA



Érase una vez una joven llamada Andrea Buendía de 18 años, que vivía en Madrid junto con sus papás y una mascota, ella decide mudarse a Estados Unidos para ingresar a una universidad prestigiosa y seguir su sueño de convertirse en una Pediatra reconocida, en su momento no estaba interesada en el amor, ni en conocer a alguien para formar una familia, puesto que, tuvo una gran decepción amorosa, al contrario, estaba enfocada en sus estudios, en cumplir su sueño y en ayudar a su familia, pero no contaba que al llegar a la ciudad de Boston se iba a encontrar una sorpresa que le cambiaría todos sus planes y su perspectiva del amor.

De esta forma, Andrea llega a la ciudad de Boston luego de festejar su cumpleaños en febrero, al ingresar a su nuevo apartamento, el que le había regalado su familia, empieza a instalarse y a decorarla, al siguiente día debe ir a la Universidad para comenzar con sus clases, al llegar al salón se sienta al pie de un joven llamado Luis Castellanos que también venía de Madrid, durante la clase tuvieron una buena conexión, quedaron como buenos amigos, pero luego de un tiempo, ella sentía algo más por él, aunque no lo quisiera reconocer, además, porque sabía que su familia no iba a aceptar su relación. A los 6 meses Luis se ganó el corazón de Andrea por medio de regalos, cenas románticas, flores y serenatas, Andrea acepta ser su novia pero sabía que su familia no se podía enterar o la harían volver a Madrid, días después, salen a vacaciones y Luis le dice a Andrea que el siguiente paso en su relación es conocer a la familia de cada uno, debido a que ambos irán a Madrid en vacaciones, Andrea, con una mezcla de nerviosismo y emoción, accedió a la propuesta de Luis.

Decidieron planificar cuidadosamente el viaje y cómo presentaría su relación ante la familia de Andrea, durante las semanas previas, Andrea y Luis se dedicaron a preparar un plan que permitiera suavizar la noticia para que su familia no reaccionara de manera negativa. En efecto, llegó el día del viaje. Andrea y Luis tomaron un vuelo a Madrid, y tras horas de viaje, llegaron a la casa de los padres de ella, aunque la familia los recibió con alegría, la joven sabía que debía encontrar el momento adecuado para revelar su relación con Luis.



Después de unos días, en Madrid, una noche, mientras todos cenaban en familia, Andrea tomó aire y decidió hablar con voz temblorosa pero decidida, diciendo:

—Papá, mamá, tengo algo importante que decirles, durante estos meses en Boston, conocí a alguien muy especial.... Luis y yo estamos juntos, sin duda, el silencio llenó la habitación mientras sus padres procesaban la noticia, finalmente, su padre, don Roberto, habló:

—Andrea, sabemos cuánto significan tus estudios para ti y siempre te hemos apoyado en todo, pero una relación a esta edad y en medio de tus estudios... ¿Es lo que realmente quieres?

Luis, tomando la mano de Andrea, respondió con respeto y firmeza:

—Don Roberto, Doña Clara, entiendo sus preocupaciones, también estoy muy enfocado en mis estudios y en mi futuro, sin embargo, Andrea y yo hemos encontrado en el otro un apoyo mutuo que nos ha ayudado a crecer y a enfrentar los retos de la vida en el extranjero, nuestro amor no interfiere con nuestras metas, sino que nos impulsa a ser mejores. Las palabras de Luis hicieron que los padres de Andrea se miraran entre sí, Doña Clara, con una sonrisa comprensiva, fue la primera en hablar:

—Andrea, si Luis te hace feliz y te apoya en tus sueños, entonces queremos conocerlo mejor, Luis, eres bienvenido a nuestra familia.

Ahora bien, durante el resto de las vacaciones, Luis tuvo la oportunidad de compartir tiempo con la familia de Andrea, demostrando que sus intenciones eran sinceras y que estaba dispuesto a ser una parte positiva en la vida de Andrea. Por último, al regresar a Boston, Andrea y Luis se sentían más unidos que nunca, sabiendo que su amor había superado una prueba importante, continuaron apoyándose mutuamente, avanzando en sus estudios y construyendo un futuro juntos, al final, Andrea comprendió que a veces, las sorpresas del amor pueden convertirse en el mayor apoyo en la vida y en el camino hacia el éxito.

Amor



TRADICIÓN Y ORGULLO INSTITUCIONAL EN CADA PASO

Primero que nada, es importante reconocer que la cultura escolar va más allá de las simples festividades y actividades académicas, dado que, el Folclor escolar no solo enriquece el ambiente Educativo, sino que también juega un papel fundamental en la preservación y transmisión de nuestras tradiciones, por ello, en cada evento tratamos de mostrar una danza, una canción o una representación teatral, que sirve como un vínculo vital entre las estudiantes y sus raíces, por ende, el pasado Domingo 9 de Junio del presente año, en conmemoración al Día de la Familia la I.E.T. Exalumnas de la Presentación mostró el talento de las estudiantes a través de danzas y música tradicionales, que lleno de júbilo a toda la comunidad demostrando que el Folclor hace parte fundamental de la formación integral.



Fotografía Tomadas por el Docente Fabio Moncada el 9 de Junio del 2024



Fotografía Tomadas por el Docente Fabio Moncada el 9 de Junio del 2024



En este orden de ideas, la Danza Folclórica en los colegios actúa como un puente entre la tradición, la evolución social y cultural de las personas, dado que, cada coreografía y cada movimiento cuentan historias que han sido transmitidas a lo largo del tiempo. En consecuencia, cuando los estudiantes participan en estas danzas, no solo adquieren habilidades físicas y sociales, sino que también refuerzan su sentido de identidad cultural, por lo tanto, la danza se convierte en una herramienta educativa que conecta el pasado con el presente.

De igual manera, la música folclórica juega un rol crucial en la vida escolar, por ejemplo, el uso de Instrumentos Tradicionales como el Tambor y la Guitarra permite a los estudiantes experimentar y valorar su herencia cultural de una manera profunda. Además, las canciones folclóricas, que a menudo relatan historias locales y mitos, enriquecen el aprendizaje y fomentan un profundo respeto por nuestras tradiciones, así, la música se convierte en una forma efectiva de conectar a los jóvenes con su cultura, lo cual ocurre con nuestra Comparsa y Grupo Folclórico liderado por la docente María José Ospina bajo las directrices del Proyecto Institucional Alma Folklorica EXAPRESS, el cual pretende contribuir a través del arte y la cultura, la posibilidad de desarrollar todo el potencial para que nuestras estudiantes puedan enriquecer sus valores ciudadanos, el aporte a la igualdad de género, la valoración de la diversidad, el conocimiento de la propia identidad cultural y la promoción del diálogo entre culturas motivándolas a utilizar de manera creativa todos los recursos locales a su alcance y permitiendo que toda la comunidad educativa comprenda lo que significa la educación inclusiva como una educación para todos.

Por consiguiente, las festividades escolares representan oportunidades invaluable para celebrar y compartir nuestra cultura, eventos como el Día de la Independencia, el Día del Idioma, el Reinado Ecológico, entre otros, proporcionan escenarios ideales para que las estudiantes muestren sus talentos y aprendan sobre la importancia de mantener vivas nuestras tradiciones, de esta manera, las festividades no solo celebran la cultura, sino que también fomentan la integración y la participación activa en la Comunidad Educativa.

Folclore

Para finalizar, el Folclor en la Institución no es solo una serie de actividades culturales, sino una parte integral de la Educación que fortalece la Identidad Cultural de las estudiantes, dado que al continuar promoviendo y celebrando estas prácticas, aseguramos que nuestras tradiciones sigan vivas y que las futuras generaciones puedan valorar y experimentar su rica herencia cultural, mostrando un mayor sentido de pertenencia, mejorando sus habilidades sociales y físicas.

Elaborado por: Sofia del Pilar Reyes Bernal del Grado 11°-03.



Fotografía Tomadas por el Docente Fabio Moncada el 9 de Junio del 2024



COSTUMBRES INSTITUCIONALES

Reflejo de Identidad y Comunidad

Para comenzar, debemos recalcar la importancia que tiene las actividades Institucionales para la vida estudiantil, ya sea para convivir en el colegio como también para marcar el ritmo de la vida escolar y la identidad de las estudiantes con la Comunidad Educativa. Por lo tanto, una de las costumbres más recurrentes son las izadas de bandera, las cuales son más que una formalidad semanal, dado que representan un momento de reflexión y respeto hacia los símbolos patrios, esta práctica no solo fomenta el patriotismo, sino que también enseña a las estudiantes la importancia de la disciplina y el orden dentro y fuera del Plantel Educativo, a su vez es un espacio donde toda la Comunidad Educativa se reúne, promoviendo la unidad y el sentido de pertenencia, en fechas importantes tanto religiosas como culturales.



Fotografía Tomadas por el Docente Fabio Moncada el 8de Marzo del 2024

Asimismo están las celebraciones de folklore, las cuales son esenciales para mantener vivas las tradiciones, como por ejemplo el día de la familia, el cual es un espacio recreativo para incentivar a las estudiantes a aprender sobre las diversas culturas que conforman nuestro país, a través de bailes, música y vestimentas típicas. Todos los años, este evento se realiza en el mes de Junio, donde las alumnas comparten y conviven juntas, los ensayos, las reuniones de organización, entre otras. Por otro lado está el Día del Idioma y el English Day, una de las actividades más esperadas del año, organizada por los profesores del Área de Humanidades, la cual planea una jornada llena de creatividad y aprendizaje, donde se realizan presentaciones, bailes rítmicos, obras de teatro y concursos que incentivan el uso del Idioma Extranjero de una manera divertida y significativa, por esto mismo se realiza en el auditorio, donde le permite a la Comunidad Estudiantil disfrutar de un sitio cómodo y agradable que evite las distracciones logrando una participación activa de casi todas las estudiantes.



Fotografía Tomadas por la Docente Xiomara Pérez el 29 de Abril del 2024

Otro día muy importante para la Institución es el día de la mujer, al ser reconocido por ser un Colegio Femenino con un excelente reconocimiento académico y disciplinario, en esta fecha se reconoce el valor y las contribuciones de las mujeres en nuestra sociedad, a través de charlas, actividades especiales, presentaciones y actuaciones que promueve el respeto y la igualdad, educando a las estudiantes sobre la relevancia de construir una comunidad inclusiva y justa, del mismo modo, en ésta fecha se conmemora la lucha de las mujeres por su voz en la sociedad y su desarrollo integral como iguales, recordando cada año el 8 de marzo.

En este orden de ideas, hay que mencionar que una de las actividades formativas que se realizan a principio de año son las votaciones del Gobierno Escolar, esta práctica enseña a las estudiantes el valor de la democracia y la participación ciudadana, al involucrarse en procesos electorales para elegir representantes estudiantiles, aprenden sobre la importancia de la responsabilidad cívica y el poder del voto, preparando así a futuras ciudadanas comprometidas y conscientes, previamente al día de las votaciones se abren espacios para apoyar a las diferentes planchas, llevando a cabo actividades de campaña electorales, en las cuales se dan a conocer los planes de gobierno de las candidatas.



Fotografía Tomadas por la Estudiantes María Sofia Ávila el 27 de Febrero del 2024

Continua en la siguiente Página.



Fotografía Tomadas por el Docente José Hernal Ochoa en Junio del 2024

Por su parte la docente del área de sociales Floralba Vázquez expresa lo siguiente: “Al ingresar a la Institución e observado en estos dos años que el colegio le hace mucho énfasis a esos despliegues tan bonitos que son las festividades e izadas de bandera, una de ellas, es la celebración del día del Inglés, el cual es muy bien organizado y de alta calidad, las niñas participan activamente y se evidencia el alto nivel de Inglés en muchas de ellas, la selección de temáticas es genial y está acorde con sus intereses. En cuanto, a lo que tiene que ver con el folclor, me parece que también el colegio le hace mucha fuerza y que de verdad les gusta a las niñas, ellas se empoderan, asumiendo papeles protagónicos y lo logran cuando interpretan roles de las reinas asignados de cada región, con sus danzas, costumbres y demás tradiciones. Otros eventos que me gustaría que resaltar más son las actividades de las otras Áreas, como la posesión del Gobierno Escolar, la celebración por la semana de Paz, el día del Tolima, el día de la Ciencia y la Tecnología, los Juegos Matemáticos, entre otros, que a veces queda muy tapaditos, olvidando la importancia que deberían tener”

Por último, el docente del área de Matemáticas José Hernán Ochoa Ávila dice lo siguiente sobre las actividades Institucionales; “Son enriquecedores y también ayudan a complementar la vida cotidiana de la academia, generalmente uno está enseñado a que en otros colegios no se hagan este tipo de actividades tan elaboradas, dado que, la mayoría de ellas son muy cortas y poco preparadas, por eso en esta Institución ayuda de alguna manera a enriquecer culturalmente, a nuestras estudiantes a través del compromiso, el trabajo en equipo y por supuesto la responsabilidad donde podamos expresarnos de la mano de la cultura y la educación a través de la creatividad y la participación consiente”

Concluyendo, este artículo podemos decir que, las costumbres y actividades de nuestra Institución no son solo formalidades, sino pilares fundamentales que sustentan el crecimiento personal y académico de las estudiantes, del mismo modo, son celebraciones patrióticas que dan importancia como Colombianos que somos, así mismo se tiene en cuenta para que no se pierda la relevancia de estas, a través de ellas, se fomenta la unidad, el respeto, el amor por nuestra cultura y el compromiso cívico dentro y fuera de la institución.

Referencias:

- Entrevistas realizada a los Docente Floralba Vázquez Riaño y José Hernán Ochoa Ávila el 30 de Agosto del 2024.

Elaborado por: María Sofía Ávila Benítez, Ana Lucía Varón, Laura Daniela Ramírez y Karen Robayo del Grado 11°-01.

Por otra parte, la entrega de símbolos es una costumbre muy importante y representativa para la institución, ya que esta reconoce el esfuerzo y liderazgo de las estudiantes, inspirando a cada generación otorgando a las niñas de grado décimo el escudo del colegio, la niña María, la biblia, entre otros símbolos que son entregados por las estudiantes de grado undécimo. Por esta razón, esta izada de bandera es realizada a finales del año, costumbre que puede llegar a ser muy conmovedora para algunos integrantes de la comunidad educativa debido a que se da entender el nuevo inicio tanto de las estudiantes de grado décimo, que serían la próxima promoción, como también a las estudiantes de grado undécimo, que empezarán su vida universitaria.

En este orden de ideas, se han hecho entrevistas a algunos docentes de la Institución, quienes resaltan la importancia de los eventos y las actividades culturales que se realizan todos los años en nuestro Colegio, los cuales hacen de la vida de cada integrante de la Comunidad Educativa una mejor experiencia.



Fotografía Tomadas por el Docente José Hernal Ochoa en Junio del 2024



LIDERAZGO JUVENIL EN ACCIÓN: LA PERSONERA ESTUDIANTIL IMPULSA PROYECTOS INNOVADORES

Indudablemente, el gobierno escolar desempeña un papel crucial en la vida educativa, actuando como una estructura democrática que fomenta la participación activa de todo el plantel. Ante todo, es fundamental para promover la convivencia y el respeto entre estudiantes y directivos, estableciendo normas y directrices que aseguran un ambiente armonioso y propicio para un buen aprendizaje, igualmente el gobierno se encarga de canalizar las inquietudes y necesidades de la comunidad, y de convertir a las estudiantes en unas futuras ciudadanas responsables en la toma de decisiones.

Por otra parte, la personera es la principal representante y defensora de los derechos de las estudiantes, la cual lidera y organiza todo un plan estratégico que contribuya a la formación de una buena y equitativa comunidad, siempre manteniendo el conducto regular pactado por la institución. Con el objetivo de conocer cómo va la ejecución del plan de gobierno, se le realizó una entrevista a la Personera Estudiantil María José Martínez, que además permitió comprender las dificultades que presentó para lograr posicionarse y que la motivó a incorporarse como líder del gobierno escolar.



Campaña de personería. Tomada por el autor el 16 de febrero a las 7:15 am.

Actualmente, la estudiante ha demostrado ser una persona líder, la cual durante su campaña dió a conocer propuestas innovadoras en pro de la comunidad estudiantil, que promueven la inclusión de las estudiantes, el apoyo a los emprendimientos de la comunidad e incentiva el cuidado del medio ambiente.

“Durante mi periodo de gestión pienso llevar a cabo campañas en pro de las estudiantes con capacidades diferentes” comenta María José, así mismo, durante su campaña de elección se mostró muy presente con las estudiantes de ambas jornadas, donde participó de actividades lúdicas y creativas, fomentando la democracia de una manera didáctica.

En cuanto a, decisiones en común con su plancha Martínez expresó: “He tenido muchas dificultades junto con mi plancha al momento de presentar el plan de gobierno pues tuvimos que seleccionar algunas que cumplieran con los estándares de realización del colegio, pues como se sabe son muy estrictos a la hora de aprobar las propuestas y no puede ser nada que afecte lo que ya se lleva a cabo en la institución.”

En cuanto, al tiempo y agenda de la institución se dió a conocer que no se podrá ejecutar la totalidad de las propuestas, puesto que algunas como la de Inclusión y además fueron declinadas o muy modificadas a la hora de presentarlas, sin embargo Martínez expresa que ella y su plancha han tratado de cumplir rigurosamente con cada una de sus funciones, lo cual ha sido un trabajo agotador pero han hecho lo que se puede realizar de acuerdo con las reglas de la Institución y con el apoyo de directivos, de acuerdo con la anterior, se ha podido ver que la personera ha apoyado iniciativas Institucionales para recaudar fondos, un ejemplo de esto es el Jean Day de Temáticas que innovó y motivó a las estudiantes a participar en esta actividad, además, se ha puesto en evidencia su capacidad de comunicación al momento de representar al gobierno escolar de la institución en diversos escenarios y comités, dentro y fuera del colegio.

En conclusión, la I.E.T. Exalumnas de la Presentación cuenta con una gran Personera Estudiantil, que ha demostrado su sentido de pertenencia por la comunidad y logrado ser un gran apoyo para las estudiantes a pesar de los inconvenientes que ha tenido. Finalmente, se espera que ella pueda superar sus dificultades e innovar con sus propuestas como lo planteado.

Referencias:

- Entrevista realizada a la Personera Estudiantil María José Martínez el 8 de Julio a las 3:40 pm.



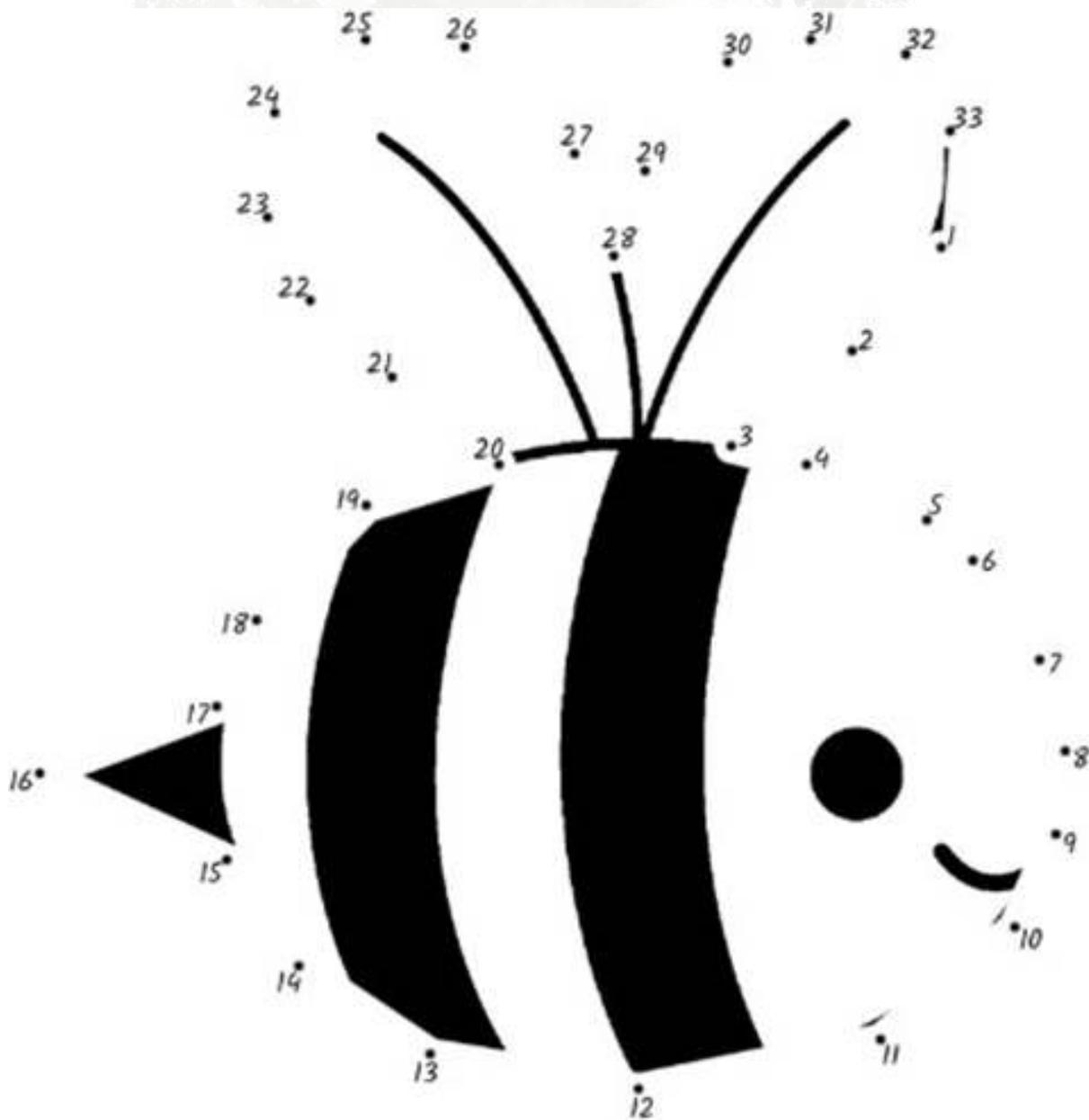
María José Martínez, candidata a la personera estudiantil, interactuando con las estudiantes de la jornada tarde. Tomado por el autor, el 20 de febrero a las 5:50 pm.



PASATIEMPOS Y ACTIVIDADES

UNE LOS PUNTOS...

1. Une los puntos siguiendo el orden de los números del 1 al 33. Luego pinta la abeja.

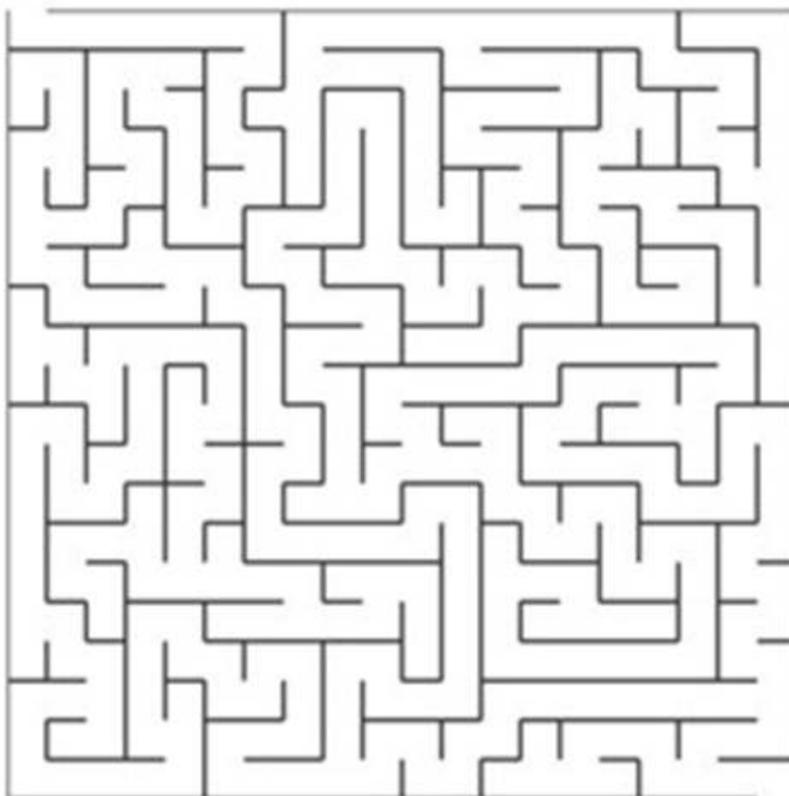




PASATIEMPOS Y ACTIVIDADES

LABERINTO...

Traza una línea para que ayudes a la abeja a cruzar el laberinto para que llegue a su panal.





PASATIEMPOS Y ACTIVIDADES

SUDOKUS..

El objetivo es rellenar las casillas vacías con números del 1 al 9 dentro de las casillas,filas y columnas sin repetir ninguno.

		8		6	5	4		7
4	7		9					3
5		3		4				8
1		9		7				2
	4		8		9			7
	8			1		9		6
	6			3		7		5
	9				7		6	8
3		7	6	9		7		

8		6		9	7	2		
	5	9	2				6	4
7	4	2	5	6			8	
1	7					3	4	
	9	3	8	5				7
	8		7	3		5		
4	3		6	8	2			9
9	6							
	2	1	3				8	7



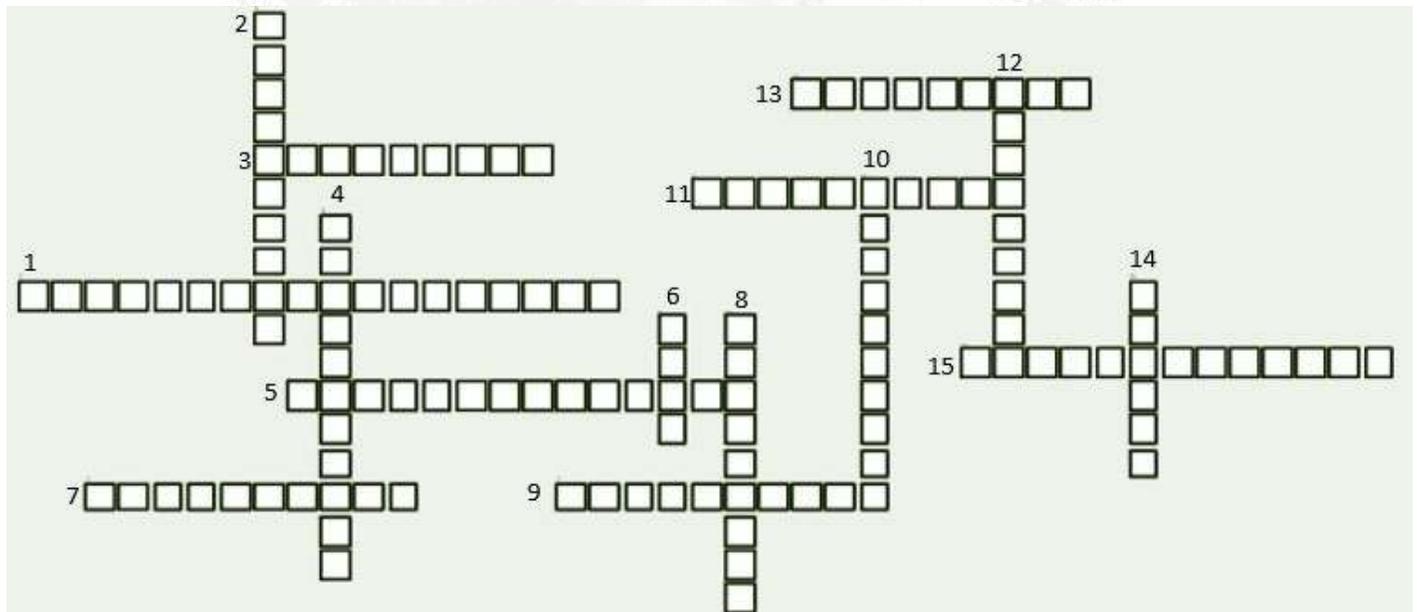
PIEDAD. SENCILLEZ. TRABAJO Y RESPONSABILIDAD



PASATIEMPOS Y ACTIVIDADES

CRUCIGRAMAS..

Se deben descubrir palabras que se entrecruzan en una cuadrícula, a partir de las pistas.



HORIZONTAL

1. Son un grupo de estudiantes elegidas o designadas para representar los intereses de los estudiantes dentro de una institución educativa
3. Se encarga de la supervisión del cumplimiento de las normas y la promoción de un ambiente seguro y ordenado dentro de la institución educativa
5. Se encarga de la promoción de la conciencia ambiental y la implementación de prácticas sostenibles dentro de la institución educativa
7. Como se les llama a las ideas, sugerencias o iniciativas específicas que se plantean con el propósito de resolver problemas, mejorar situaciones existentes o implementar cambios en algún ámbito
9. Se encarga de la supervisión y control de los recursos y procesos administrativos dentro de una institución educativa
11. Como se les llama a las personas que se postulan para ocupar un cargo o posición específica, ya sea en elecciones políticas, etc.
13. Se encarga de creación de la convivencia pacífica y la resolución de conflictos dentro de la comunidad escolar
15. Acto de involucrarse activamente en un proceso o actividad, aportando ideas, opiniones, tiempo y esfuerzo

VERTICAL

2. Proceso mediante el cual las estudiantes de la institución eligen a sus representantes
4. Se dedican al aprendizaje y la formación académica en diferentes niveles, desde la educación básica hasta la educación superior y son parte fundamental para la institución
6. Es una herramienta esencial para la participación política y el ejercicio de la soberanía popular
8. Ellas actúan como representantes que llevan las voces, intereses o decisiones de un grupo más amplio en diferentes contextos y situaciones
10. Sistema de gobierno que busca asegurar la participación, la igualdad, la justicia y el respeto a los derechos y libertades de todos los ciudadanos
12. Ella es la voz y representación de los estudiantes dentro de la institución educativa
14. Es el máximo representante y autoridad de la institución educativa



EXALUMNAS INFORMA

MATATIEMPOS

ESPECIAL BODAS DE DIAMANTE
SEPTIEMBRE - OCTUBRE DEL
2024



PERIÓDICO ESCOLAR

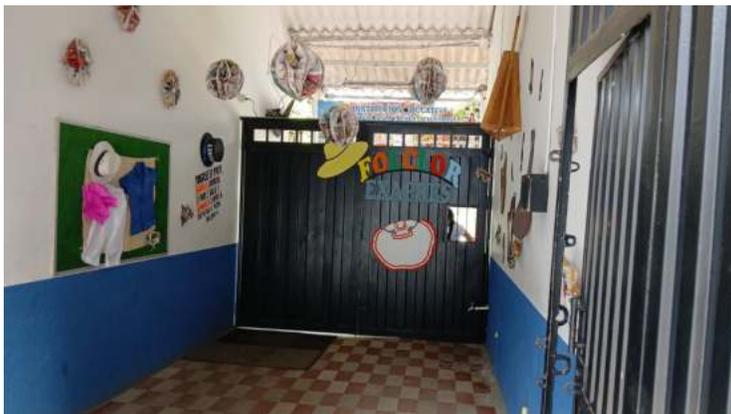
PASATIEMPOS

SOPA DE LETRAS...

Encuentra las palabras escondidas sobre el colegio.



- EXALUMNAS
- BODAS DE DIAMANTE
- NATUS VINCERE
- EJEMPLO
- PROM
- EXPRES
- NIÑA MARÍA
- LX
- PIEDAD
- SENCILLEZ
- TRABAJO
- RESPONSABILIDAD
- ABEJA
- ESPÍRITU



60 AÑOS
1964 - 2024
PIEDAD. SENCILLEZ. TRABAJO Y RESPONSABILIDAD



PASATIEMPOS Y ACTIVIDADES

HISTORIETA

Una pequeña historieta para leer y divertirse.



La sopa de letras, sudoku y el cómic fueron diseñados a través de (canva). <https://www.canva.com>

El juego de unir puntos y los laberintos fueron diseñados por (Oh, My Dots). <https://es.ohmydots.com/creator.html>

El sudoku se diseño por (Educaplay) <https://es.educaplay.com/>

Elaborado Por: Mariana Cantillo, Kerlly Hernández, Ana María Peñuela y Daniela Sandoval del grado 11°-02.
Valery Serna, Danna Alba, Mareane Herrera y Laura Garcia del grado 11°-01.