



REVISTA FACETAS



Revista Pedagógica
"FACETAS LICEISTAS"
Versión 1 2024

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRESBÍTERO
LUIS RODOLFO GÓMEZ RAMÍREZ



Revista Pedagógica

“FACETAS LICEISTAS”

Versión 1 - 2024



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRESBITERO
LUIS RODOLFO GÓMEZ RAMÍREZ



CULTIVAR

para Comprender la Historia

El término faceta, puede ser considerado para su comprensión, desde varios puntos de referencia: por ejemplo, una faceta de la vida significa una parte de la misma que se ha vivido y de la que se conoce esa fase en particular. Significa también un aspecto o punto de vista desde el que se puede examinar un asunto. En términos más específicos indica además cada una de las caras de un pedrro, especialmente de un cristal o de una piedra tallada. Así las cosas, la revista institucional FACETAS LICEISTAS ha propendido desde sus distintas ediciones por dar a conocer las diversas caras de la vida escolar de la IE Presbítero Luis Rodolfo Gómez Ramírez, que en particular para la sede Liceo ha vinculado a los diversos actores motivando los ejercicios de escritura que dan cuenta de las vivencias, expectativas, deseos y vínculos, retomando desde la estética de la escritura un ejercicio muy humano que involucra la literatura, la prosa, el verso.



Es propicio también recordar el por qué nace este medio de comunicación, el cual narrado desde una de las personas que en su momento participó de su edición, la maestra jubilada María Amparo Gómez Montoya, indica que surgió ...“Porque a algunos estudiantes les gustaba escribir y querían que se les publicara los textos que ellos hacían, además que se dieran a conocer sus opiniones sobre diferentes temas. También porque hubo exalumnos que pidieron se les diera espacio en la revista. La idea salió directamente de los profesores Gildardo Tamayo y Ofelia Gómez.

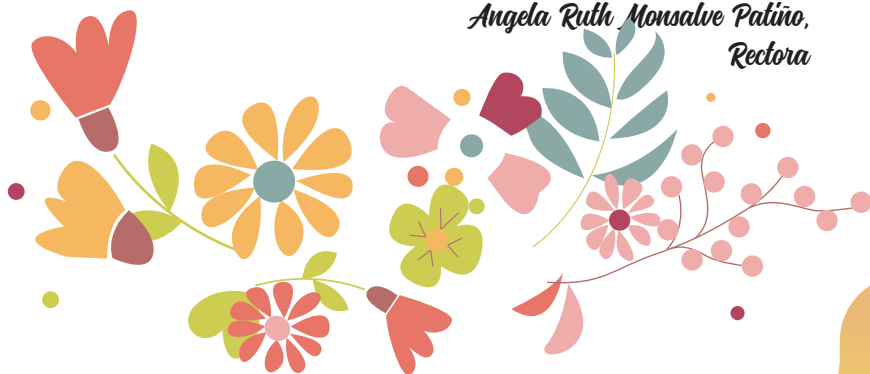
Para el relanzamiento de la revista, cuya última edición se entregó en el año 2016, se retoman las voces de egresados, estudiantes, docentes, maestros jubilados y otros miembros de la comunidad que, desde su sentir y valoración por la vida escolar, dan muestra de sentido de pertenencia por la institución que en 118 años de existencia ha brindado formación y dado esperanza al incontable número de seres humanos que han pasado por sus aulas y espacios de formación.

Quienes hemos tenido la oportunidad de llegar a ocupar un lugar en esta prestigiosa institución, desde el primer momento nos maravillamos con la cantidad de talentos presentes en nuestros estudiantes y sus familias, en los integrantes del equipo de trabajo institucional que año a año tiene la oportunidad de aportar a la formación integral de los menores que están a nuestro cargo.

Esperamos que, con el rediseño, la ambientación a los ejercicios de escritura y lo puesto en escena en la presente edición, para los años venideros podamos contar con la participación de muchos más de nuestros egresados, estudiantes, docentes e integrantes de la comunidad educativa y que así mismo la calidad de los escritos continúe en crecimiento para el deleite de los lectores.

Un agradecimiento especial al equipo de docentes que para este año decidió liderar el proceso de edición y a quienes se vincularon para el logro de la misma.

*Angela Ruth Monsalve Patiño,
Rectora*



“REACTIVACIÓN DE LA REVISTA PEDAGÓGICA FACETAS LICEISTAS VERSIÓN 1-2024”



Alexander de Jesús
Velásqu Barrientos.
Docente

Es un orgullo para la comunidad educativa de la Institución Educativa Presbítero Luis Rodolfo Gómez Ramírez de El Santuario Antioquia, la reactivación de la versión N°1 de la revista Facetas en la presente vigencia, es un espacio donde se tendrá en cuenta la voz de cada uno de los actores de esta comunidad, donde puedan expresar de manera clara, precisa y respetuosa su sentir y ante todo retomar el placer de Leer y de escribir como fundamento del componente académico.

La idea principal de esta revista es que se convierta en un instrumento de lectura y más que eso se pueda utilizar de manera interdisciplinaria en las diferentes áreas del conocimiento, posibilitando la consulta, el análisis, la reflexión crítica y conociendo un poco más de las voces de este contexto formativo.

La revista pedagógica Faceta Liceístas, se viene dando en este entorno educativo desde las década de los ochenta hasta el año 2016 donde se tienen el último ejemplar el cual hace referencia a la versión N°52, algunos de estos ejemplares reposan en la biblioteca municipal y también se tiene datos de que el señor Esneider González tiene algunos otros ejemplares que fortalecen el portafolio de escritos emitidos por los actores que han pasado a través de la historia por esta bonita Institución Educativa.

Este ejemplar tendrá una estructura moderna y consta de los siguientes componentes:

Editorial, Voces de Maestros, Voces de estudiantes, Talentos Institucionales, Voces de egresados, dedicatorias, despedida de promoción, Notas sociales.

Este año se cuenta con el apoyo del Señor Esneider González, el cual se ha apasionado por recopilar gran parte del material existente de las anteriores versiones de la revista Facetas Liceístas, el plus adicional será que con su apoyo se incorpora en un espacio el código QR que nos dirige al portafolio o repositorio donde están alojados los escritos de años anteriores, fomentando la investigación y la pasión por conocer las voces y escritos de tantas personas que han hecho parte de la Institución.

Finalmente invitamos al aprovechamiento de este recurso pedagógico que potenciará la lectura, la escritura y el gusto por saber temas y aprendizajes de actualidad.





¡30 AÑOS

DE FACETAS LICEISTAS,

DIGITALIZADOS!

Si alguna vez me hubieran preguntado en mi etapa de estudiante por el detalle que le quisiera dar a mi institución al momento de convertirme en egresado, creo que no tendría una respuesta tan certera como la que hoy me pasa por la cabeza, y es que no hay algo más agradable que poder hacerla participe de los proyectos personales y de realización profesional, cuando cada mérito recibido alude a una enseñanza que proviene de esas gloriosas épocas de colegio.

Para mi regocijo personal me he topado con un proyecto sumamente enriquecedor no solamente para mí sino para nuestro municipio y más aún para nuestra institución. Hoy en día le puedo devolver un poco de historia, utópicamente hoy soy yo quien le puedo enseñar de personas ya olvidadas y hechos históricos que son de relevancia institucional.

La revista FACETAS, inicialmente llamada "FACETAS LICEISTAS" inició en 1986 y durante 30 años salió ininterrumpidamente, la simplificación de su nombre se da a partir del año 2003, cuando se deben unir las siguientes instituciones: Escuela Clara Zuluaga, Escuela Mercedes Sanín Cano y Liceo Presbítero Luis Rodolfo Gómez Ramírez, lo anterior a partir de la ley 715 de 2001, cuando se da la fusión o la incorporación de unas instituciones a otras. En las páginas de esta revista han quedado escritos muchos hechos importantes, sentimientos valiosos,

pensamientos que hoy se entienden como la base de estudios profesionales, dedicatorias que no se olvidan y palabras que no se las lleva el viento. Pero el paso del tiempo si ha hecho que muchas de estas

Una de las creadora de esta revista en 1986, Ofelia Gómez, conservaba casi la totalidad de la colección y gracias a eso hoy podemos tenerlas de nuevo pero en una nueva edición, digitalizada, sí, ahora tienes acceso a toda esa historia, puedes copiarla y compartirla. Puedes estudiar y comprender el mundo del periodismo a través de ellas, son muchos nombres y revistas las que salieron antes de estas, pero será tarea del lector buscar entre los demás ejemplares la historia de la institución. Así entenderemos el valor que tienen todas las páginas escritas durante 30 años.

A través del Repositorio Digital de El Santuario(www.patrimonioelsantuario.gov.co) podrás descargarlas o accede con este código QR desde tu celular y así podrás comprender por qué escribir siempre se ha convertido en un legado para nunca olvidar.

ESNEIDER GONZÁLEZ SALAZAR
Ex alumno de la institución

LA HUELLA QUE LLEVO EN Mi Corazón

Hablando de la faceta liceísta es considerable resaltar que la importancia de la apertura y la transparencia son esenciales para construir confianza y comunicación asertiva dentro de una comunidad, desempeñando un papel determinante favoreciendo a la relación institucional con sus diversos públicos internos y externos, perpetuando un lazo sentimental entre toda una comunidad educativa y cultivando un sentido de pertenencia con el lugar que nos vio crecer. Es importante que esta herramienta de comunicación prevalezca y nos permita seguir informados de lo que va sucediendo internamente en nuestra institución y que quede guardada para la historia la transformación que progresivamente va teniendo este lugar tan preciado para nosotros los liceístas con el paso de cada generación.

Escribiendo este artículo evoco infinitudes de recuerdos que me han venido acompañando a lo largo de mi vida y que me atraviesan de una manera emocional y sentida, permitiendo memorar etapas como la primaria en ese espacio que sin pensarlo se fue volviendo mi hogar, recordar mis mañanas corriendo por los pasillos de la Mercedes Sanín Cano, aquellos recreos llenos de aventura y diversión, la creatividad desbordada en los juegos de esos pequeños con los que compartí mis desayunos, mis historias, mis primeros miedos, los libros llenos de cuentos y el caluroso acompañamiento de nuestros profes que al día de hoy recuerdo con mucho cariño. Pasamos de los juegos en los pasillos, a los retos en el patio salón de la Clara Zuluaga, esperar a que tocaran la campana para ir a pedir el tarro del ajedrez, saltar lazo y empezar a descubrir las materias que me gustaban o en las que no era tan bueno. En un abrir y cerrar de ojos ya estaba compartiendo con los más grandes de la institución... Empezaron a

llegar las preguntas, los gustos, las diferencias con mis compañeros, los secretos y exploraciones. Parte de lo que hoy en día soy se lo agradezco a la Institución Educativa Presbítero Luis Rodolfo Gómez Ramírez, a la rectora, coordinadores y profesores que me acogieron, me incentivaron a aprender de letras, colores, números, fórmulas y de cómo luchar por siempre acceder al conocimiento, a formarme como persona y darle el valor que merecen los demás; les agradezco el cariño, el respeto y el entendimiento durante mi formación. Gracias a las personas del aseo, secretaría, cafetería y biblioteca porque con su trabajo aportaron y acompañaron mi desarrollo, por todas las conversaciones y siempre tener una respuesta a las preguntas de un adolescente curioso por la vida, a mis compañeros de cada grado que le dieron magia a las aulas de clase compartiendo sus ideas, su tiempo, sus risas y particularidades; porque me enseñaron a convivir con otras formas de pensar, de sentir y accionar, aportando a esta personalidad que durante el colegio fui forjando.

Un caluroso abrazo a la PROM 2019 que fueron una ficha y apoyo esencial durante la personería, una experiencia que marcó mi recorrido en mi formación como bachiller, que fue la mejor forma de cerrar esta etapa maravillosa de la vida y aún sin portar el uniforme llevo conmigo todos los valores otorgados.

Quedo muy agradecido con cada una de las personas con las que coincidí en este caminar, ya que toda esta travesía por la institución es el efecto de hoy sentir un interés por la educación, por los espacios, por el amor y el respeto que tengo hacia los otros, por siempre estar dispuesto a aprender, por mi gusto a los libros, al teatro, a los deportes... Una huella imborrable que deja la institución en mí y con ese mismo orgullo me queda invitar a todas las futuras generaciones para que aprovechen ese momento y VIVAN DE FORMA AUTÉNTICA, QUE NO PAREN DE CREER, CREAR Y SOÑAR CON LO QUE PUEDEN LLEGAR A SER Y SENTIR.

Mateo Sánchez Giraldo.
EXPERSONERO 2019



Jesús David Velásquez Velásquez
Egresado

Hacer disidencia positiva para transformar el territorio: LA MISIÓN DEL LÍDER ESTUDIANTIL

Estas líneas se las dedico a todos los estudiantes de mi amado colegio, a aquellos que hoy son los protagonistas de su historia, en especial a aquellos que sueñan con transformar el territorio a partir de la materialización de sus propios sueños.

Con absoluta razón –y un ímpetu cargado de sentimientos– decía el periodista Jaime Garzón a los jóvenes colombianos que “si ustedes los jóvenes no asumen la dirección de su propio país, nadie va a venir a salvárselo. ¡Nadie!”. (Garzón, 1997). Las palabras de Garzón tenían sentido en ese entonces porque el país escuchaba diariamente en las noticias cifras absurdas de muertes violentas, veía obituarios extensos en todas las regiones y calamidades políticas eran comunicadas por la prensa que estaba ya acostumbrada a ser portadora de malas noticias; no obstante, el pueblo no perdía su esperanza y movimientos sociales por los derechos fundamentales se alzaban con arengas llenas de juventud, que representaban la voluntad de todo un país deseoso de vivir en libertad y tranquilidad. La esperanza se hallaba en los jóvenes, chicos que tenían la fuerza interior suficiente para hacer disidencia, para marcar un cambio real. Aún hoy, la fuerza de aquellas palabras del periodista permanece en vigencia por una razón sencilla: ¿Aquellas situaciones han menguado? ¿Nuestro país es mejor hoy que hace treinta años?... eso quiere decir que el papel de los jóvenes y su misión sigue siendo sostener la esperanza de la gente y trabajar por Colombia.

El Santuario también fue parte de esa historia, ¡somos memoria viviente! Ese es el punto fundamental: nosotros los jóvenes, los niños, niñas y adolescentes

somos actores primordiales en la confección de la historia de nuestro municipio; transformar territorio significa ser parte de los procesos y espacios donde nuestra voz puede ser escuchada y ciertamente nuestras acciones e ideas contribuyen con ese fin. Y, por supuesto, las aulas de clase y el colegio son escenarios esenciales para construir sociedad; y no, no solo me refiero al proceso de enseñanza y aprendizaje, sino que en esta ocasión hago referencia a los mecanismos de participación y representación escolar; son muchos, cada uno con una misión de suma importancia que da orden y sentido al gobierno escolar, como los representantes de grupo, representantes por grado, consejo estudiantil, contraloría, representante estudiantil al consejo directivo, la personería escolar y el comité de convivencia. En ellos, el estudiante pone en práctica habilidades que ha venido formando con el paso de los años, crea lazos entre los estudiantes y se hace referente ante la comunidad educativa.

Desde preescolar hasta graduarme hice parte de esta institución; cuando estaba en la Mercedes Sanín Cano veía al personero o personera de turno y me decía a mí mismo “algún día, Jesús David”; y, en efecto, en el 2018 tuve el honor de ser elegido Personero Escolar; pude hacer de mi sueño una forma de construir territorio, construir institución y ser un líder que llevaba la voz de mis compañeros a los escenarios donde tenía participación.

Ser líder tiene siempre dos significados: el primero es interno, lo que significa para sí mismo serlo; en mi caso, fue un reto, porque sentir el peso de la responsabilidad académica sumada a la responsabilidad del cargo es abrumador; saber que hay muchas cosas por cumplir es estresante, pero todo tiene sentido cuando, al finalizar el año, uno recoge los frutos de su quehacer. El segundo, es externo, y corresponde a la visión que tienen los compañeros sobre el personero, la carga que ellos mismos ponen sobre los hombros del líder y el reclamo de cumplimiento de lo propuesto en campaña.

Liderar le permite al estudiante tener una visión mucho más completa de lo que significa la educación y del papel tan importante que juegan cada uno de los educadores en el proyecto personal de sus estudiantes; ser líder obliga al estudiante a comprender que “La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo” (Forero C. A., 2007), como bien lo expresaba Nelson Mandela. En definitiva, estar en la personería escolar y ser líder dentro de la institución cambia las perspectivas y puede, como fue en mi caso, marcar la ruta para decidir qué ser y qué hacer en el futuro. El personero es, sin ninguna duda, el máximo líder del estudiantado, porque representa las expectativas de sus electores y en él recae también la responsabilidad de unir esfuerzos para materializar los ideales del padre Rodolfo.

A todo aquel estudiante que desee ser líder dentro de nuestra institución, lo invito a que tome la iniciativa y haga disidencia en su salón, que se llene de fuerza interior para ser una voz digna de ser seguida, porque todos somos dignos de ser escuchados, por supuesto, pero la dignidad para ser seguido e imitado la obtienen muy pocos, solo la poseen los verdaderos líderes!

Bibliografía

- Garzón, J. (14 de febrero de 1997). Conferencia en la Universidad Autónoma de Occidente. (M. 30:07, Productor, & Universidad Autónoma de Occidente) Recuperado el septiembre de 2024, de Youtube.com: <https://www.youtube.com/watch?v=uj4C4pHOLWY>
- Forero, C. A. (2007). De las aulas a las urnas: la Universidad del Rosario, la Séptima Papeleta y la Constituyente de 1991 (Vol. Primera edición). (U. d. Rosario, Ed.) Bogotá D. C., Colombia: Universidad del Rosario.





Cuando uno ingresaba al colegio desde quinto de primaria...

*Victor León Zuluaga Salazar,
promoción de 1967.*

La vida de estudiante deja tantas imágenes en la retina como si se tratará de una de las producciones más bellas del cine: la película Cinema Paradiso.

Aquí algunos recuerdos se resisten al olvido para construir, frame por frame, las escenas que guardan la memoria histórica del colegio San Luis Gonzaga, hoy I.E. Presbítero Luis Rodolfo Gómez Ramírez, que en buena hora convoca el periódico nuevo del liceo: Voces de los Egresados.

Seguramente para los estudiantes de los sesenta es aún motivo de orgullo, quizás de sorpresa, que el quinto grado de primaria se cursaba en el colegio San Luis Gonzaga.

La explosión demográfica de esas décadas obligaba a buscar otros espacios a los de la Escuela de La Judea para continuar los estudios. Y el colegio San Luis Gonzaga abrió generoso las puertas a los estudiantes del quinto grado de primaria.

Don Ramón Zuluaga Mejía y don Julio Botero Jiménez eran los profesores que guiaban la inducción a la secundaria, de niños a adolescentes intelectuales, formados a la par con la juventud santuariana, que por esos años solo podía cursar hasta el cuatro grado de secundaria. Los dos superiores lo terminaban en Marinilla, Rionegro, Abejorral, Medellín, Bogotá y otras ciudades. O, en muchos casos, en la mayoría, los padres de familia no podían costear el estudio fuera de la casa.

Don Ramón, que también fue profesor de ciencias sociales del bachillerato, dejó profundas huellas en quienes fuimos sus estudiantes.

Creo que dominaba como nadie las estrategias pedagógicas del currículo oculto. Todavía se pueden empalmar las escenas de sus clases unidas por un hilo transversal que cada determinado periodo desafiaba a los estudiantes a una forma lúdica de evaluación: cabeza y cola. La fila iniciaba a primera hora, en orden alfabético, y a medida que la evaluación transcurría se pasaba a la cabeza, aunque fuera el último del salón, como en mi caso, por Zuluaga. La cabeza era para el mejor estudiante en todas las asignaturas.

Esta crónica que quiero que vean como una película pasa por otra generosidad de un maestro que nos marcó. ¿De qué manera estimulaba la lectura? Cuando don Ramón viaja a Medellín nos decía "yo les traigo el libro que quieran leer", y muchos encargamos algún bolsilibro de la Editorial Bedout o una edición rústica de Cantar del Mío Cid o El Lazarillo de Tormes... En El Santuario aun no se conseguían obras distintas a los textos de estudio.

Cualquier día invitó a los estudiantes a presentar un corto ensayo sobre una enfermedad extendida, por cierto: la avitaminosis. Todo un reto porque el trabajo de investigación había que entregarlo mecanografiado y con bibliografía. Era la manera de introducir la formación secundaria y universitaria desde la primaria.



120
Años

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRESBITERO LUIS RODOLFO GÓMEZ RAMÍREZ

Nuestra institución educativa, dentro de dos años, estará llegando a los 120 años de existencia.

En su historia más reciente, sus últimos 60 años, una de las dificultades que ha tenido es la falta de un espacio físico adecuado para funcionar completamente en una sola jornada.

A finales de la década del 60 y casi toda la del 70, funcionaba con una parte de los estudiantes en el local donde hoy tiene su sede la institución educativa Senderos y otra parte en la antigua escuela urbana de varones Eusebio María Gómez, que estaba localizada en la esquina sur oriental del parque del Judea.

Para lograr la integración, en la década del 70, se construyó la Sede El Salaito, que fue estrenada en 1979, pero la planta física quedó limitada y su funcionamiento desde entonces ha sido en doble jornada.

En la década del 90 se construyeron nuevas aulas para poderse acomodar a las nuevas condiciones institucionales, en cuanto que, al acoger las modalidades técnicas, requería más espacio, así mismo para albergar el creciente número de estudiantes.

Cuando se aproximaba la celebración de los 100 años del natalicio institucional, se pensó que, como regalo de cumpleaños, las administraciones municipal, departamental y nacional deberían ampliar lo suficiente el edificio, construyendo un bloque de 3 pisos que contendría espacios equivalentes a 10 aulas de clase en cada uno.

Las gestiones y los aportes de las entidades alcanzaron para construir dos pisos con 7 espacios de los proyectados en cada uno, es decir, se quedó casi en medio camino el propósito.

Sin embargo, debe mencionarse que en la formulación técnica del proyecto se contempló la futura construcción del tercer piso y así se ejecutó la construcción, quedando las vigas de enrase del segundo piso conformadas en L o en T invertida, para facilitar la futura ampliación.

Hoy, próximos a la celebración de los 120, debería retomarse el proyecto para que la institución soluciones definitivamente sus dificultades de planta física y logre albergar a su personal en una única jornada.

Esto redundaría en un sin número de beneficios para toda la comunidad educativa.

Funcionando El Salaito en una única jornada, estaría en armonía con las jornadas de las Mercedes Sanín Cano, la Clara Zuluaga, el Instituto Técnico Industrial, y otras instituciones del municipio que así funcionan, lo que permitiría mejorar el desempeño de las familias, y la integración de actividades extracurriculares que ofrecen varias entidades culturales y deportivas en el municipio y en los municipios cercanos y que hoy están vedadas para los estudiantes de la jornada de la tarde.



Así mismo se dinamizarían una serie de actividades culturales y deportivas que se podrían trabajar desde la misma institución que podrían ser lideradas por los mismos estudiantes, como son actividades deportivas, musicales, danzas, teatro etc. y que dinamizaría la cultura y permitiría el desarrollo de muchos talentos juveniles, pero mismo se fomentaría el fortalecimiento de algunas áreas del conocimiento mediante cursos extracurriculares que se podrían gestionar.

Deben celebrarse los 120 años institucionales con diversas actividades para mostrar los talentos, pero también de paso, aprovechar para lograr el crecimiento institucional.

Se hace necesario pues que cuanto antes se hagan las gestiones pertinentes para lograr este propósito.

Bien sabemos que desde las administraciones departamental y nacional hay interés en este tema y se debería aprovechar esas circunstancias.

Hay una tarea grande, para la cual todos debemos estar dispuestos desde ya y es lograr la celebración de los 120 años institucionales como lo merece la I.E. PRESBITERO LUIS RODOLFO GÓMEZ RAMÍREZ de El Santuario.



*J. Evelio Zuluaga A.
Docente Jubilado*

SE, UN BUEN CABALLERO

un buen caballero no solo se trata de abrir puertas y ofrecer el asiento, sino de demostrar respeto, consideración y cortesía hacia los demás. Entonces ser un buen caballero implica las siguientes pautas:

Tratar a todos con respeto y cortesía, independiente de su género, edad y posición social.

Escuchar atentamente a los demás, prestar atención a sus necesidades y muestra interés en sus conversaciones.

Mantener una actitud educada y respetuosa en todo momento, utilizando buenos modales en la mesa, en público y en privado.

Se honesto y transparente en tus palabras y acciones, manteniendo tu palabra y cumpliendo tus compromisos.

Anticipa las necesidades de los demás y ofrece ayuda cuando sea necesario.

Tratar a la mujer con respeto e igualdad, evitando comportamientos machistas o sexistas

Se autentico y genuino en tus interacciones, evitando la hipocresía y la falsedad

Aprende a pedir perdón y a reconocer tus errores, demostrando humildad y disposición a aprender.

Mantén tus compromisos y demuestra lealtad hacia tus seres queridos y amigos.

Controla tus emociones y comportamientos, evitando la ira y la agresividad.

Aprende a manejar conflictos de manera constructiva

Se puntual y respetuoso con el tiempo de los demás.

Cultiva la empatía y la comprensión hacia los demás.

Recuerda que ser un buen caballero no es solo una cuestión de género, sino de carácter y de valores a aquellos que se inculcan en la casa. Al seguir estos consejos, podrás demostrar tu respeto y consideración hacia los demás y convertirte en un verdadero caballero

Docente Ruben Dario Agudelo

EL CUIDADO DE LA SALUD FISICA Y MENTAL

El cuidado de la salud física y mental es un fundamental para vivir una vida plena y equilibrada. La Organización Mundial de la Salud define la salud como el completo bienestar en el ámbito biológico, físico, psicológico y social.

La salud física se refiere al bienestar de todos los aparatos y sistemas del cuerpo. Para mantener una buena salud física es necesario e importante lo siguiente:

Realizar actividad física regular: el ejercicio reduce el estrés y la depresión y mejora el estado de ánimo.

Alimentarse saludablemente. Una dieta equilibrada es esencial para mantener una buena salud física y mental.

Dormir lo suficiente. El sueño afecta el estado de ánimo y la capacidad para enfrentar el estrés.

Evitar el consumo de alcohol y sustancias tóxicas.



La salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social. Para mantener una buena salud mental es necesario lo siguiente:

Mantener una actitud positiva. Enfocarse en lo bueno y practicar el agradecimiento.

Conectarse con los demás. Las relaciones fuertes y saludables con familiares y amigos son fundamentales.

Desarrollar habilidades para enfrentar problemas. Aprender a manejar el estrés y los desafíos puede ayudar a mejorar la salud mental.

Practicar momentos de relajación, meditación, espacios para la lectura, escuchar música.

Recuerda que la salud física y mental están estrechamente relacionados y cuidar una puede beneficiar a la otra. Es importante que priorices tu salud y bienestar.

*Docente Rubén Darío Agudelo Murillo
Colaboración del Área de Edufísica*



DESPERTANDO LA CREATIVIDAD DESDE EL PROYECTO CULTIPAZ:

Un Enfoque Integral en Tercer Grado de Primaria

Escuela Clara Zuluaga del Santuario, Antioquía

Docente: Luis Javier Rivas

Desde 2016

En la Sede Clara Zuluaga del municipio de El Santuario, Antioquía, hemos venido trabajando en el Proyecto Cultipaz, una iniciativa que busca fomentar la creatividad, la paz y la convivencia en nuestros estudiantes desde 2016, en este artículo, compartimos nuestra experiencia en despertar la creatividad en nuestros estudiantes de tercer grado de primaria a través de un enfoque integral que combina el arte, la música, la danza, la investigación, la motivación y el respeto..

El Proyecto Cultipaz

El Proyecto Cultipaz es una estrategia educativa que busca promover la cultura de paz y la convivencia en nuestras aulas; a través de actividades artísticas, reflexivas y participativas, donde nuestros estudiantes desarrollan habilidades para resolver conflictos, trabajar en equipo y respetar la diversidad..

Nuestro Enfoque

Para despertar la creatividad en nuestros estudiantes, hemos diseñado un plan de estudios que combina:

1. **El Arte:** Pintura, dibujo, escultura y modelado para fomentar la expresión y la imaginación.
2. **La Música:** Canto, instrumentos y ritmos para desarrollar la creatividad y la coordinación.
3. **La Danza:** Movimiento y expresión corporal para fomentar la confianza y la creatividad.
4. **La Investigación:** Proyectos de investigación para desarrollar habilidades críticas y resolutivas.
5. **La Motivación:** Actividades que fomentan la autoestima y la motivación.
6. **El Respeto:** Valores y normas que promueven el respeto y la convivencia.

Resultados

Después de implementar este proyecto, hemos observado un aumento significativo en:

1. La capacidad de los estudiantes para generar ideas innovadoras.
2. La confianza en su habilidad para expresarse artísticamente.
3. La capacidad para trabajar en equipo y colaborar.
4. La motivación y el entusiasmo por aprender.
5. La resolución pacífica de conflictos.

Testimonios

"Me encanta pintar y dibujar. Me hace sentir libre y creativo." - Juan, estudiante de tercer grado.

"El proyecto Cultipaz me ayudó a entender que la creatividad es importante para resolver problemas." - María, estudiante de tercer grado.

Conclusión

Despertar la creatividad en nuestros estudiantes de tercer grado de primaria a través del Proyecto Cultipaz ha sido una experiencia enriquecedora, al fomentar esta habilidad, estamos preparando a nuestros estudiantes para ser ciudadanos innovadores y con capacidad de resolver las diferencias en un mundo cada vez más complejo y diversificado.

Autor

Docente: Luis Javier Rivas Méndez
Docente de tercer grado de primaria
Escuela Clara Zuluaga del Santuario,
Antioquía.



PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL 10TIC:

Impulsando el Talento Estudiantil a través de las TIC

El semillero Producción Audiovisual 10TIC se ha convertido en un espacio clave dentro de nuestra institución educativa, donde se forma a estudiantes en habilidades de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y en la creación de productos audiovisuales. Su principal objetivo es capacitar a los jóvenes en el uso de herramientas digitales para producir material audiovisual que documente y comunique las diversas actividades que se llevan a cabo en la institución educativa Presbítero Luis Rodolfo Gómez Ramírez.

Actualmente, el semillero está compuesto por 7 estudiantes de grados 9 y 10, cuyas edades oscilan entre los 13 y 16 años, aunque la convocatoria está abierta para toda la comunidad estudiantil. Los miembros del semillero se reúnen dos veces por semana, los martes y viernes durante una hora, en una sala equipada específicamente para la grabación y edición audiovisual. Aquí, utilizan software especializado y herramientas tecnológicas adecuadas para la creación de contenido.

El semillero ha producido diversos videos educativos, videos informativos y campañas institucionales sobre convivencia, contribuyendo así a la comunicación interna y externa de la institución. Cada uno de estos proyectos no solo ha sido una oportunidad para aprender, sino también para generar un impacto significativo en la comunidad educativa, al registrar y promover las actividades escolares de manera profesional.

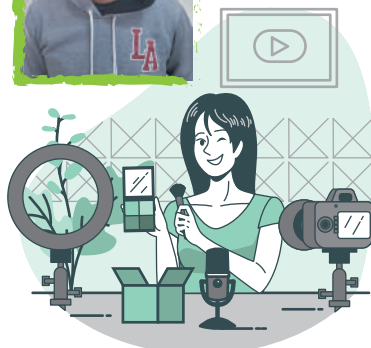


El semillero de Producción Audiovisual 10TIC trabaja en conjunto con toda la comunidad educativa y proyectos transversales, buscando siempre reflejar los valores y la misión de nuestra institución a través de sus producciones. El futuro del semillero se proyecta con metas claras: mejorar constantemente las técnicas de producción y edición, y seguir ofreciendo capacitaciones que permitan a los estudiantes desarrollar habilidades más avanzadas en el campo audiovisual.

El semillero de Producción Audiovisual 10TIC es un espacio donde la creatividad, la tecnología y el trabajo en equipo se unen para brindar a los estudiantes una experiencia educativa única y valiosa.



**Carlos Andrés
Gutiérrez Ortiz**
Docente



Proyecto de Educación Ambiental Escolar *Promueve la Música y la Inclusión en 2024*



El Proyecto de Educación Ambiental Escolar, en su componente de Aprovechamiento del Tiempo Libre, se propone para el año 2024 visibilizar prácticas y hábitos que conecten a nuestros estudiantes con la música en ensamble. Este programa busca formar a los estudiantes en el área musical, propiciando encuentros, espacios y actividades lúdicas y culturales que fomenten la interacción social y la valoración de la cultura.

La implementación de este proyecto se lleva a cabo a través de diversas iniciativas, como los Semilleros de Música, que se dividen en dos grupos de 9 integrantes cada uno. Los estudiantes interpretan repertorios de pop y música popular colombiana, lo que no solo enriquece su formación musical, sino que también fortalece la identidad cultural.

Además, gracias a un convenio con la Fundación Incolmotos Yamaha, se realiza el programa "Música para Ver". Esta iniciativa, en colaboración con la Fundación Uno más Uno, está diseñada para beneficiar a personas con baja visión o ceguera, así como a aquellos con otras discapacidades. El programa promueve el acceso al conocimiento, el arte y la cultura a través de la iniciación musical. En este semillero, contamos con la participación de 12 estudiantes, quienes encuentran en la música una vía de inclusión y expresión.

Con estos esfuerzos, el Proyecto de Educación Ambiental Escolar reafirma su compromiso con la formación integral de los estudiantes, destacando la importancia de la música como herramienta para la inclusión y el desarrollo social.



Docente Jhonier Valencia

TIGER'S, UNA HISTORIA LLENA DE PASIÓN

En agosto del año 1999 se celebraba la Semana de la Juventud en nuestro municipio, cada Institución Educativa se presentó con una actividad cultural la cual consistía en una rutina de porrismo.

Fue entonces cuando surgió la idea que en el Liceo Presbítero Luis Rodolfo Gómez Ramírez se formara también un grupo de porristas; esta idea fue muy bien acogida por la comunidad liceísta.

Se procedió a realizar una convocatoria a la cual asistieron cerca de 200 estudiantes y solo podían formar parte del grupo 36 integrantes, se fue haciendo el filtro mediante continuos entrenamientos y fuertes madrugadas. Este inicio se pudo hacer gracias a la entrega desinteresada de Carolina Garavis, quien era la entrenadora en ese entonces del Colegio María Auxiliadora.

El grupo se fue consolidando con una inmensa responsabilidad y disciplina, ya que este deporte así lo requiere, pues a diferencia de otros deportes una rutina de porrismo no se puede ejecutar si falta una sola de sus integrantes; por eso la responsabilidad es más que indispensable.

La primera participación en competencia fue en los Intercolegiados del año 2000 en el municipio de El Retiro donde ocuparon el segundo puesto, hecho que motivó profundamente su continuidad.

En el año 2001 se participó en la Copa Coca-cola evento que se llevó a cabo en la ciudad de Medellín donde obtuvieron el primer puesto. Este triunfo ha sido uno de los más significativos porque se ganó el

derecho a participar en el campeonato nacional de Bogotá, para muchas niñas fue un sueño cumplido puesto que era la primera vez que se subían a un avión y también era la primera vez que salían de su pueblo. Jamás imaginaron que algún día pasarían por el frente de la Casa de Nariño, o que conocerían el Museo del Oro y que disfrutarían de las atracciones más novedosas de Mundo Aventura y el Salitre Mágico.

Desde entonces se ha participado ininterrumpidamente año tras año en los campeonatos más importantes a nivel nacional, como el Invitational de Campeones en la ciudad de Santa Marta y Capital Cheer en la ciudad de Bogotá donde siempre se ha obtenido el pódium.

Detrás de todos estos triunfos se vivieron innumerables momentos de angustia, de desilusión y de inmensos sacrificios; muchos de los viajes se hicieron en situaciones muy precarias; las mismas familias debían hacerse cargo de la alimentación de cada una de sus hijas, llevando el mercado desde sus casas y luego madres de familia que acompañaban al grupo, se encargaban de la preparación de los alimentos. Mientras los equipos de las grandes ciudades se movilizaban en lujosos vehículos, el de las Tiger's estaban en tan malas condiciones que muchas veces tenían que soportar las inclemencias del clima por fallas mecánicas que en ocasiones las dejaba a mitad de camino.

En el año 2011 por haber obtenido el título de campeonas en Cartagena, se hicieron acreedoras a una invitación para participar en un campeonato

internacional, en Orlado Florida; para muchos, esto era una utopía, palabras de desanimo iban y venían, sin embargo, la emoción y la ilusión eran tan grandes que no hubo poder humano que hiciera desistir de dicha invitación a pesar de lo que implicaba asumir este reto.

Tanto los padres de familia como las porristas mismas emprendieron una ardua y difícil tarea para lograr su objetivo, no era fácil puesto que la situación económica de la mayoría de las niñas no era la mejor y el costo era muy alto.

El año 2012 fue de terrible incertidumbre, la agencia encargada de hacer efectivo el viaje no cumplió, a pesar de que parte del dinero ya había sido consignado, gracias a la colaboración de muchas personas que creyeron en este proyecto como Don Alvaro Arredondo, gerente de INFODES en ese entonces, Monseñor Camilo Gómez, que en paz descanse, el Señor alcalde, quien en su momento era Juan Leonardo Zuluaga, la Rectora del colegio Angela Ruth Monsalve, profesores de la Institución y muchas otras personas que de una u otra forma colaboraron, en especial los padres de familia quienes vivieron en carne propia toda una odisea porque fueron noches de desvelo y de duras críticas las que se tuvieron que soportar.

Por fin en el 2013 llegó el anhelado día, lo que antes era una utopía ahora era una increíble realidad, el Grupo de Porrista Tiger's del Liceo Presbítero Luis Rodolfo Gómez Ramírez viajaba a los Estados Unidos a participar en el campeonato mundial Americheer.

Esta vez el vuelo era más alto, Mundo Aventura y Salitre Mágico pasaban a segundo plano, ya eran los personajes de Disney los que lograban deslumbrar a aquellas niñas que manifestaban su emoción entre lágrimas y risas nerviosas, pues se sentían como en un cuento de hadas al encontrarse frente al emblemático castillo de Disney World, ver volar a Peter Pan en tiempo real, a Pocahontas en su maravilloso mundo y ver navegar a todos los personajes representativos de aquel mágico universo. Además de todas estas encantadoras experiencias se obtuvo un tercer puesto a nivel internacional.

Es de resaltar que el grupo de porristas del Liceo es el único que ha logrado sostenerse de forma ininterrumpida durante estos 25 años, a pesar de las grandes vicisitudes que ha tenido que afrontar.



*Maria Amparo Gómez Montoya
Docente Jubilada*



"S E R" ¿Cálido?, ¿A qué costo? Si mis ojos saciaron su tristeza;
creando un río de agua salada, donde se reflejaba la decepción y mi tristeza.
Tal vez mi corazón latía; pero mis manos temblaban;
eran días fríos, que, frente a una fogata, mi garganta se secaba.
Tal vez, a causa de las súplicas y gritos que daba para que aquél ser, se quedara;
o para que mi memoria olvidara y no fuera lastimada.

Kristeidy Katherine Hernández García. 10° C.

¡OH RUISEÑOR!

¡Oh Ruiseñor!

Usted que, con tanto fervor,
se asoma en mi habitación,
cada eterno despertar,
para hacerme suspirar.

¡Oh Ruiseñor!

Tan hermoso usted,
que cada mañana,
me canta desde la ventana,
espero algún día sepa,
lo mucho que me sana.

¡Oh Ruiseñor!

Tanto usted como yo sabemos,
que algún día moriremos,
y de este mundo partiremos;
por eso disfrutemos,
mientras nos tenemos.

¡Oh Ruiseñor!

Tan hermosa es su fragilidad,
tan digna de admirar,
que me hiere en el alma,
el tan solo pensar;
que algún día ya no estarás,
y que mi alma no sanará.

¡Oh Ruiseñor!

Espero nunca me abandone,
espero tenerlo siempre,
hasta que mi alma,
pierda sus colores.

Juan David Botero Martínez. 10°D.



FELIPE.

Con la tinta fría de tu nombre, me enamoraste.

En mi corazón, tú te grabaste,
de todo él te apoderaste,
y ya; no puedo dejar de amarte.

Esa sonrisa tan brillante y despampanante,
que muy pronto se marchará...
y mi corazón destrozado,
quedará con la ilusión de un día encontrarte,
y que no te vuelvas a marchar.

Fátima Azucena García Giraldo. 9°B.

Poema "¿Vida en 3 actos".

"Al arco iris de la vida me quise montar, sin saber que
yo debería buscar, del alba vine y del alba me iré,
sabores de la muerte no quiero oler.

De la vida misma me burlé, y ni la muerte misma me
pudo detener, desearía poder estar en tu lugar,
para no volver a ver el mar jamás.

Al volar desaparece la vida, todo parecerá pura
mentira, pensaste que te podrías escapar,
pero todo pronto a ti volverá..."

Jonás Alejandro Pernía Machado 9°B.

RENACER EN LA TORMENTA.

Cuando el cielo ruga y el viento grita,
y las olas envisten con furia infinita, en medio de la tormenta;
cuando todo parece gritar y el coraje se hace raíz.

Cada gota de lluvia, cada rayo en el cielo,
es un recordatorio de aquel cambio; es nuestro anhelo.

En el caos del presente; en la lucha del momento,
se construyen los cimientos de un futuro más inmenso.

No temas a la oscuridad, ni al peso del dolor;
pues en cada batalla hay una chispa de valor.

Cuando el camino sea duro y las fuerzas se desborden;
recuerda que el amanecer, siempre llega. Nada se esconde.

Angie Valeria Pulgarín Duque. 10°D.

LA PARÁLISIS DEL SUEÑO... ¿SE MONTÓ UNA BRUJA?

Imagina que te despiertas una mañana en tu cama, pero cuando intentas moverte, ¡No puedes! Te inicias a asustar y de repente, ves una figura negra que se inicia a montar sobre ti. Intentas gritar para pedir ayuda; pero a penas logras soltar un pequeño susurro. ¡Estás muy, muy asustado! De repente te despiertas y te levantas de un golpe... ¡Estás algo alterado y preocupado! Entonces, piensas: ¿Qué acaba de pasar?, ¿Todo eso fue un sueño?, ¿Qué era esa sombra?

Esto que os acabo de describir, es un fenómeno llamado parálisis del sueño. Popularmente se dice que cuando te ocurre una parálisis del sueño; es porque se te montó una bruja encima, pero realmente, este fenómeno; tiene una explicación científica y ocurre cuando te despiertas a medias, cuando una parte del cerebro se despierta, pero otra no. Cuando ocurre esto, puedes ver, sentir y oír; pero como una parte del cerebro sigue estando dormida; no te puedes mover y a veces puedes llegar a ver alucinaciones.

Diego Alejandro Ramírez Quintero. 8°C.

A PESAR DE ÉL.

Las personas hablaban, murmuraban frases. Al principio, no entendía muy bien; pero la gente no suele tener cuidado al abrir su boca, cuando se trata de una niña. Se acostumbra decir las cosas como si no las entendiera; sin embargo, yo sí las comprendía... Y decían: "Yenny A Juan lo metieron a la cárcel". Al oírlo, no estaba segura de lo que querían decir; yo aún esperaba verlo en la cantina o que me diera dos mil pesos; aunque una parte de mí, sabía que no iba a suceder... él no volvería.

A pesar A pesar, cuando mi abuelo me dijo que mi papá no estaría en mi vida por un largo tiempo, eso me cayó como un baldado de agua fría; no paraba de llorar; sólo era una una pequeña que no vería a su padre por diez años.

La última vez que lo vi, antes de que se fuera; me dijo: "¡Cuidate!". Lo demás, es historia y de esto, sólo me queda decir; que hoy soy fuerte, a pesar de él...

Ana María Zuluaga cara. 10°B.

Mariana Ramírez Marín. 8°A.

El amor de mi vida... Mi otra mitad.

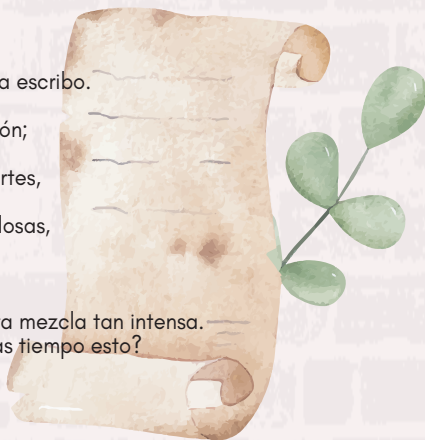
Mucha gente me pregunta como fue conocerlo. Yo sólo digo que pudo ser cuestión de suerte o una simple coincidencia; pero prefiero interpretarlo como un regalo que me dio la vida; aunque sé, que es un regalo que no va a durar para siempre; porque sé que te irás y no sé como explicarte, que cada vez que me abrazas, lo único que quiero es que nunca me sueltes; porque dejaste de ser un simple desconocido para ser parte de mí; para ser el amor de mi vida... Mi otra mitad.

Una vez me preguntaste si estaba enamorada. En ese momento, mi boca no dijo nada; pero en su lugar, mis ojos te dijeron: Sí, estoy enamorada. Estoy enamorada de ti; de tu sonrisa que ilumina mi día; de tu risa, que es música para mi alma; de tu corazón, que es mi hogar. Mi amor por ti es infinito. Eres el sol que guía mi camino; la luna que ilumina mi noche; el dueño de mi corazón. Te amo más que ayer, pero menos que mañana; porque cada día que pasa, mi amor por ti crece más.

EL DESEO DE AMARTE

L
A
P
O
E
S
Í
A

Ella, simplemente ella,
me da tanta energía;
me hace sentir tantas emociones.
Es tan maravillosa,
puedo sentir tantas cosas,
al mismo tiempo cuando la leo y la escribo.
Emoción, rabia, decepción,
tristeza, inseguridad, desesperación;
intensidad, felicidad, miedo...
Esa mezcla de emociones tan fuertes,
se sienten raras,
pero al mismo tiempo son maravillosas,
sencillamente, fantásticas.
Es hermoso sentir esto.
Me da curiosidad,
ver hasta dónde puede llegar esta mezcla tan intensa.
¿Será que podré aguantar por más tiempo esto?
No lo sé.
Tan sólo soy consciente,
de que todo esto es increíble,
me da vida,
y al mismo tiempo, me la quita.
Esto es MÁGICO.
Con todas sus letras,
Así, simplemente.
Con esto me basta,
No necesito nada más.



Lluvia de Mayo

QUE LA DISTANCIA NOS SEPRE.

Algún día me cuestioné, por qué pensaba tanto en ti y al saber que en tus ojos se reflejaba el sentimiento; y en tus pupilas deducía que era amor. Tal vez, ese sentimiento sólo era de mi parte o simplemente yo sólo lo sentía, aunque tu corazón ya tenía dueña.

Que linda era tu mirada; me transmitía calma y seguridad. Era lo que más amaba de ti.

En algún momento fuiste mi fuerza y valor para seguir adelante. Me alegraba la vida pensar en ti, al no poder dormir tranquila; sin pensar que sería de ti y aunque la distancia nos separe; fuiste mi primer AMOR; mi primer sentimiento y de pensar que el amor existía.

Diana Valeria Zuluaga. 8° A.

La lluvia empapaba sus manos,
gritaba mientras bailaba en la calle,
amaba la lluvia,
hacia rato que estaba llorando;
Pero entonces...
Comenzó a llover, llovía a cántaros,
Le caían gotas desde la coronilla
Hasta la zuela del zapato.

La mueca de dolor se transformo
en una sonrisa,
la lluvia le lavaba la tristeza.
Entonces, comenzó a reír
como loca, estaba completamente
Empapada, completamente feliz.

Miro al cielo y una hermosa luna
creciente se vió en su rostro.
Todo había terminado,
la lluvia había cesado
llevándose con ella cualquier
rastros de un duelo pasado.

Anny Gisell Hoyos Cruz. Grado 11°A.

EL PODER DE LA CONSTANCIA

Había una vez, dos hermanos mellizos; que, aunque criados de igual manera, con el mismo amor, el mismo colegio y hasta incluso; la misma ropa, estos hermanos eran totalmente distintos, física y mentalmente. Cada uno era un mundo diferente.

El hermano llamado Juan, era muy constante; mientras que el otro, llamado Steven, era totalmente lo contrario.

Juan no era tan inteligente como Steven, pero se esforzaba en hacer siempre lo mejor que podía. Steven, como ya se había dicho; era muy inteligente pero no se esforzaba; porque él creía que todo lo que hacía le daría el mismo resultado, pero con más cansancio.

Lentamente, Juan fue superando a su hermano en todas las materias e incluso se le adelantó dos años llegando al grado once.

Llegó el día de la feria de la Ciencia que realizaban en su colegio y el ganador podría aplicar para una beca, en la mejor universidad.

Cuando Juan se enteró, se puso a crear un nuevo artefacto que revolucionaría el mundo. Una máquina que daría gran cantidad de energía; pero lo más interesante de esto, es que esa energía sería infinita.

Al llegar el día de la feria, efectivamente; Juan ganó el primer lugar y sólo debía llevar su experimento a casa y enseñárselo al día siguiente, a los encargados de otorgar la beca.

Steven, al enterarse de esto, no soportó que su hermano lo superara y lograra ingresar a la mejor universidad y de inmediato pensó en copiar su idea y de esta manera lograr alcanzarlo; pero cuando Steven vio esta máquina tan compleja; se dio cuenta que no podría replicarla y mejor la destruyó con un bate.

Al día siguiente, cuando Juan se levantó a ver su experimento y lo vio destruido, fue y le contó a sus padres quienes de inmediato, iniciaron una sanción ejemplarizante a Steven.

Poco después, Juan con mucho esfuerzo y dedicación, logró ganarse un cupo en una universidad más básica y de esta manera fue ascendiendo y aprendiendo cada vez más. De esta manera logró perfeccionar su invento y volverse un gran científico.

Samuel González Zuluaga. 8º B.

SOL DE OSCURIDAD

Como un brillante sol que resalta entre las estrellas tu bella personalidad mi mirada capto.
¿Qué debería hacer? ¿me debería rendir?
Te amo, te odio no sé qué sentir,
Amarte, odiarte, admirarte o alejarme, aunque sé que mi tiempo debo tomar, tu mirada me atrae más,
No sé, si te debería dejar y más tiempo esperar;
O hablarte y decirte lo mucho que te quiero junto a mí,
Te amo, te amo, te amo y a veces no sé que me pasa.
Sentimientos que me invaden y no me dejan dormir
No sé si te dejo ir o lo intento y pierdo después, aunque
Te amo y tú a mí no, eso me derrumbó,
dos pequeñas estrellas que separadas están,
espero que algún día se puedan encontrar.

Laura Sofía Gómez 9ºA.

LA CONFUSIÓN DE UN "¿SIN SENTIR?"

Me encontraba divagando los pasillos de aquella mansión; y no supe diferenciar aquel rencor en mi interior. Traté de buscar respuestas hasta con las estrellas, pero se volvieron cenizas al perder su esencia, fue entonces donde me dirigí al pozo del infierno, el cual me terminó consumiéndolo.

Supuse que hablar con aquel personaje, colmaría mi desespero, y en busca de una última esperanza terminé despedazando mi alma...

Ana Sofía Ramírez González. 9ºA.

¿CÓMO ME SIENTO?

Cómo me siento en estos momentos... es confuso, siento como una jungla de emociones y recuerdos, algunos son buenos, pero otros son "difíciles" de procesar que necesitan mucha fuerza para recordar... Otros me dirán "¿Por qué no buscas ayuda? ¿Tienes a quien hablarle?" Y solo le respondo que no lo necesito, pero en el fondo solo pido ayuda para desahogar todo, pero me da miedo que no me entiendan así que guardo todo para mí, es como un mar que está en tormenta y a veces está en calma, a veces solo ni siento nada es un bloqueo constante que no sé controlar, solo pasa y me daña al ver que les afecta a las personas que me aman, temí perderlas... pero no logro la fuerza para desahogarme solo espero hundirme en este mar y perderme en esta jungla.

Sara Sofía Cerquera Builes 8ºA.

TOCANDO EL CIELO CON LOS PIES

Dicen que el fútbol es solo un deporte, pero:
Yo veo más que eso, yo en mi locura por
este deporte tan hermoso o más bien
esta pasión que vuelve loco a muchos.

Mi locura por este deporte está más allá de
lo entendible, para demostrar esto, solo
hace falta volver al año 2018 y
recordar aquel partido, que partidazo.

Aquel partido en el que vi volar
a un ser humano, ese día en el
que vi algo que creía imposible
Hasta ese día...

Todavía recuerdo como en medio de
aquella jugada, alguien fue capaz
de elevar sus pies más arriba de
todas las cabezas presentes.

Aquella chilena rompió todas las barreras
construidas por los equipos y solo por
aquel día, todos nos pusimos de pie
para intentar alcanzar tu grandeza.

Andrés Felipe Pineda Zuluaga 11ºD.

SENTIMIENTOS CONFUSOS

Sé que estás leyendo esto,
y sé que sabes que estoy hablando de ti
y aunque nunca te lo he dicho,
sé que sabes que solo pienso en ti.

Aún no he podido descifrar
si es la forma en que me ves,
o si es la forma en que me tratas
cuando nadie ve ¿SON SEÑALES LO QUE ME DAS?
¿O SOLO SOY UNA MAS?, lo único que me gustaría
sería conocerte un poco más.

Le he hablado a mis amigos de ti
y lo que todas ellas opinan
es que tu sonrisa y la mía,
pero que bonito combinan, si estás viendo esto
sé que sabes que estoy hablando de ti,
pero si llegaste hasta aquí creo que tú también
piensas en mí.

Sofía Ramírez Giraldo 11ºA.

LA LUZ DE LA NOCHE

Isabela García Acevedo 11ºD.

La luna brilla en el cielo,
Un faro de plata en la noche serena.
Las estrellas parpadean como diamantes,
Y el mundo duerme bajo su luz suave y serena.

El viento susurra al oído,
Y las sombras bailan en la pared de la luna llena.
Nos invitan a soñar,
Y en su luz al reflejarse todo parece lleno de grandeza.

Oh luz de la noche,
Escucha siempre mi clamor,
Necesitamos de tu presencia
En tantas noches de espesor...

SIMPLEMENTE

YO

A veces me siento tan sola, mi ojos se nublan y lloro sin parar, mi cabeza se llena de mil pensamientos, problemas, traumas, amores y mil cosas más. Me esfuerzo cada día más por obtener lo que quiero pero pienso... "no voy a lograrlo" "no soy capaz", todas esas palabras me abruman y me bloquean no me dejan progresar.

Muy pocas veces tengo el apoyo de mis padres y familiares a veces hasta puedo decir que mi mejor compañía es la soledad y jugar mi deporte favorito El VOLEIBOL, aunque también tengo mis problemas deportivos y me ahogo en ellos.

Las personas me preguntan:
¿Alejandra estas bien?

Les respondo: Si, estoy bien pero mi corazón dice porque finges, tu estado emocional. por, que finges que estas mal.

Mi mente responde: tal vez me gusta fingir una careta para que los demás no se preocupen o se termine cansando de mi.

Si tal vez soy difícil de querer, dicen que mi genio no me deja progresar, y lo entiendo quien me entendería si siempre ando de mal genio, me cuesta socializar con los demás.

Simplemente estoy rota por dentro, no puedo conmigo misma y eso realmente me duele.

María Alejandra Hoyos Jiménez. Grado 8ºA.

“DOS MUNDOS DISTINTOS”.

En dos mundos distintos uno de sombra y otro de luz,
Dos puentes entrelazan dos almas,
Dos mundos que chocan, pero a la vez se complementan,
Un lenguaje único entre ambos mundos,
Con matices tan distintos pero que encajan a la perfección,
Tal vez sea la curiosidad a lo diferente lo que despierta mi interés,
O que en tus palabras encuentro un acento extraño
Un misterio difícil de aclarar.

Anny Fernanda González 9ºB.

PALABRAS DE AGRADECIMIENTO 11º A



Un día somos niños entrando a la escuela de la mano de nuestra mamá, asustados por cómo será nuestra profesora o compañeros, en un rato hemos hecho amigos y somos felices jugando; el tiempo pasa en un parpadeo y llegamos a ser los más grandes del colegio, pensando en el diploma, en el grado y en nuestro incierto futuro aún inexistente, entre ahorrar para la fiesta y gastar todo en otras actividades llegamos al tiempo donde solo nos faltan días para terminar este ciclo en nuestras vidas, solo entonces comenzamos a recordar todas esas cosas extraordinarias que hemos experimentado sin saber y que sin darnos cuenta llegan a su fin.

Siempre nos han dicho que el colegio es nuestro segundo hogar y es lo más cierto que escucharemos, pasamos más tiempo en este lugar que en nuestra propia casa, y los más increíbles sucesos ocurren allí; si llegamos tarde nos

cierran la puerta, nos quejamos de estar todo el tiempo estudiando pero bien que asistimos todos los días a clases, somos unos genios poniéndoles apodos a nuestros profesores pero no somos capaces de resolver una regla de tres simple. Podemos llegar a hablar más con nuestros compañeros que con nuestros padres, las relaciones de los demás y los chismes son los temas más escuchados en clase dejando de lado la explicación del profe. El "tengo hambre", "¿que horas es?", "¿que clase toca?", "¿Había tarea?" Que se escuchan todo el tiempo pasan de ser el pan de cada día a solo recuerdos de lo que dejará de ser.

El clásico de llegar y ver a todos tus compañeros con carteleras menos a tí y a tu amigo, se vuelve inolvidable al igual que la charla de ese profesor, que ahora entiendes, diciendo que te pusieras las pilas que once se iba rápido.

DESPEDIDA ONCE

Mirando hacia atrás vemos a nuestros primeros compañeros de clase, esa profesora dulce y cariñosa de transición, la primera chica o chico que nos gustó, los cuadernos y lápices gastados, los que robamos, el balón con el que jugamos miles de descansos que nunca duraban lo suficiente, el uniforme que nos pesaba y ahora portamos con orgullo, el himno que cantamos con nostalgia. Siempre quedarán en nuestra memoria al igual que esos compañeros de lucha que ahora llamamos amigos, al chistoso del grupo, a las chismosas, los inteligentes, los lambones con los profesores, al guapo, a la callada, ese grupito que se ríe todo el tiempo, los deportistas, los que miran el teléfono todo el tiempo, la parejita... Cada uno de sus nombres se graba en nuestra memoria porque más que compartir con ellos todos los días, se volvieron en una familia, extraña y disfuncional pero familia al fin y al cabo, reímos y lloramos juntos, algunos se quedaron en el camino pero siguen en nuestro corazón.

En algunos días vestiremos por última vez el uniforme, cantaremos por última vez el himno, tal vez también nos abrazaremos por última vez, algunos llorarán mientras otros festejarán por culminar esta etapa, no sabemos lo que nos espera, solo sabemos que estará lleno de éxito y que podremos cumplir esa promesa de cambiar el mundo.

No queda más que agradecer a todos aquellos que dejaron una huella en nuestra vida siendo parte de este proceso con sus enseñanzas, su cariño y dedicación para formar en nosotros el futuro.



PALABRAS DE AGRADECIMIENTO 11ºB



Hoy, nos despedimos de un lugar que ha sido mucho más que un colegio. El Liceo ha sido nuestro segundo hogar, el escenario de incontables momentos que marcaron nuestras vidas. Aquí aprendimos, no solo de libros y materias, sino también sobre la amistad, el esfuerzo, la perseverancia, y los valores que llevaremos con nosotros donde quiera que vayamos.

A lo largo de estos años, cada rincón del colegio ha sido testigo de nuestras risas, de los desafíos que enfrentamos, de los sueños que alcanzamos y de los logros que celebramos. Siempre recordaremos con cariño las largas jornadas de estudio, que marcaron en nosotros el deseo de participar en todos los actos cívicos. Cómo olvidar la posesión de los cargos que nos dejó a todos sorprendidos, o el uniforme de empresa que tantas veces quedamos exhaustos, pero que recordaremos con afecto y cariño. Esos días inigualables en la empresa, haciendo desorden, quedarán grabados en nuestra memoria para siempre.

Nos vamos con el corazón lleno de gratitud, por los profesores que siempre creyeron en nosotros, por los amigos que se convirtieron en familia, y por todas las experiencias que nos formaron como las personas que somos hoy.

Hoy cerramos este capítulo lleno de risas, nostalgias y experiencias que llevamos en nuestros corazones. Los recuerdos, las lecciones y los momentos que nos hicieron mejores seres humanos, donde el Liceo fue partícipe, nos acompañarán siempre. Nos espera un mundo lleno de oportunidades, y aunque nuestros caminos se separen, siempre recordaremos que aquí comenzó todo.

Gracias, Liceo, por ser parte de nuestras vidas. Ahora nos toca volar alto y perseguir nuestros sueños con la seguridad de que llevamos en el corazón todo lo que aquí aprendimos.

Con cariño y gratitud,
La Promoción 2024, 11ºB.

DESPEDIDA ONCE

PALABRAS DE AGRADECIMIENTO 11°C



DESPEDIDA ONCE

Querido colegio.

El grupo 11C desea expresar su más sincero agradecimiento por todo lo que haces por nosotros, por sus actividades recreativas y espacios de sana convivencia. Consideramos que esta iniciativa ha sido de gran valor educativo, ya que nos ha permitido aplicar los conocimientos adquiridos en clase a situaciones reales y desarrollar un pensamiento crítico más profundo.

Agradecemos especialmente a todos los maestros nos enseñan con todo el amor y que hacen que nos preparemos para la vida, a esos docentes que nos transmiten tanto cariño.
Mil gracias...

Atentamente 11°C.



PALABRAS DE AGRADECIMIENTO 11º



Todavía recordamos el primer día en que llegamos al aula de clase con sentimientos encontrados, aquel lugar en el que encontramos apoyo en nuevas personas a las que llamamos amigos y aprendimos cada momento a ser mejores gracias al acompañamiento de nuestros profesores.

Es en este lugar en el cual crecimos y nos formamos desarrollando nuestras habilidades, proyectándonos y creando momentos inolvidables que nunca se borrarán de nuestras memorias.

A partir de allí el colegio se convirtió en nuestro lugar seguro, el cual dejará siempre una huella grande en nuestros corazones .



PORRISTAS

IE LUIS RODOLFO GÓMEZ RAMÍREZ



Una bendición para mí como entrenadora y directora, poder decir q este lindo proceso con las porristas, lleva ya 26 años. Mantenernos en los años, digo yo, ha sido gracias al compromiso y dedicación de cada una de sus integrantes y también gracias a que logramos siempre dejar en alto el nombre de nuestra Institución y del municipio.

Años anteriores solo contábamos con 1 solo grupo de porristas, las cuales eran pertenecientes a la jornada de la tarde del colegio. Ahora tenemos la fortuna de tener 3 grupos, niñas desde primer grado hasta décimo. Para estos procesos con las más chiquitas, me apoyan 2 ex alumnas, apasionadas cómo yo por este deporte. Nayely Cano, con el grupo de las mini y Laura Gómez con el grupo de las juniors.

Espero seguir formando niñas para el deporte y para la vida.

TIGERS UNA VEZ!!!

TIGERS PARA SIEMPRE!!!

Revista Pedagógica "FACETAS LICEISTAS"



Francy Catalina
Ramírez Ciro
Entrenadora y Directora.



SEMILEROS: PORRISMO

INSPIRACIÓN COMFAMA

Inspiración comfama



Es un programa provocador, que fomenta la apertura de nuevos mundos y que complementa de una forma diferente, lo que los niños, niñas y jóvenes viven en su cotidianidad. Lo anterior, se hace con un aliado como la fundación Colombia somos todos James Rodríguez, a través de la estrategia de jornada escolar complementaria.

Por medio de la JEC, se busca contribuir al adecuado desarrollo integral, físico, cognitivo y socioemocional, de los niños, niñas y jóvenes en el marco de procesos que permitan a los estudiantes adentrarse a otros ambientes de aprendizaje, más allá del sistema escolar, teniendo herramientas muy poderosas, el juego y el deporte, como herramientas de transformación social y por medio de las cuales, se planifican experiencias significativas, que abran el espacio para el abordaje de temáticas importantes como las habilidades para la vida, las capacidades para la vida y el control y manejo de las emociones. Lo anterior, enmarcados en uno de los 4 mundos que plantea Comfama para el desarrollo del programa como lo es el mundo corporal. Allí se estimula la consciencia, el disfrute, la vitalidad, el cuidado del cuerpo, a través de la actividad física, yoga, meditación, expresión corporal, entre otros.

Cada encuentro semanal, esta guiado por unos momentos de aprendizaje iniciando con LA CONEXIÓN, que es el momento en el que los NNJ se disponen para la experiencia del día, se generan acuerdos y se acercan a sus propósitos individuales y colectivos, buscando que se genere un aprendizaje para la vida.

LA EXPERIENCIA, es el espacio para experimentar desde el mundo, la mente, el cuerpo y las emociones, descubrir nuevas posibilidades que aporten a las diversas opciones de relacionarse con éste y con los demás. LA REFLEXION, se desarrolla en la parte final y es el tiempo para dar protagonismo a la pregunta, a narrar, contar y socializar lo que se realizó, lo que se vivió y los que les llamo la atención o no de las actividades que se llevaron a cabo desde lo individual y colectivo.

En la institución educativa Presbítero Luis Rodolfo Gómez del municipio de Santuario, siempre se ha tenido un excelente acompañamiento por parte de los directivos y docentes para el buen desarrollo del proceso que allí se adelanta hace algunos años. Se ha buscado impactar positivamente a los niños, niñas y jóvenes tanto de la sede primaria como la de secundaria, obteniendo una muy buena respuesta de participación a las experiencias. En el mes de octubre, 8 estudiantes de dicho establecimiento educativo, tuvieron la posibilidad de viajar a la ciudad de Pereira a participar del segundo festival de talentos Comfama, donde se relacionaron con otros 7 jóvenes de El peñol y 1 de Marinilla, teniendo el acompañamiento de 3 de los mentores que dirigen los procesos de la fundación en la alianza con Comfama y del coordinador deportivo, viviendo así una experiencia significativa para cada uno de los participantes y generando aprendizajes significativos para la vida de cada uno (se anexa fotografía).



SEMILLERO DE GIMANASIA

DIAGNÓSTICO

El programa DIVERMENTES Comfenalco Antioquia, dicta a los grados, tercero, cuarto, quinto y algunas de sexto, clases de gimnasia olímpica de piso, experimentando con técnicas apropiadas para este deporte de conjunto.

Los grados 3, 4, 5 y 6 de la I.E. Presbítero Luis Rodolfo Gómez en su mayoría han practicado este deporte, DIVERMENTES extracurricular de COMFENALCO Antioquia desde hace 9 años, ha expresado con alegría el mejoramiento de algunas técnicas personales como lo es el Volteo adelante, el inicio a la flexibilidad, parada de manos, se resalta el esfuerzo de cada uno de ellos por hacer las cosas mejor cada día en su proceso de aprendizaje.

Estas niñas les traerán grandes beneficios el practicar este deporte después de sus clases de estudio diario ya que pueden disfrutar con muchas más compañeras, desarrollaran mucho más sus capacidades físicas, aprovecharan el tiempo haciendo algo productivo mejoraran sus lasos sociables, aprenden a dominar su equilibrio, adquirir hábitos saludables para su cuerpo y mente, muchos de ellos conocen y han participado en años anteriores del programa con Comfenalco y relatan lo bueno que han pasado en otras actividades en las que se les ha tenido en cuenta en el transcurso de todo el año escolar, al igual que los docentes y directivas de la institución ven con mucho agrado el poder contar con el programa en el colegio, profesores de otros grupos preguntan con frecuencia que deben hacer para que sus alumnos también

puedan hacer parte del programa. por ser grupos limitados en su número de participantes, es muy satisfactorio ver la afinidad y el impacto que está generando en esta y en muchas otras instituciones por ende los niños con mucho mas gusto trabajan y se esmeran por sobresalir en los entrenamientos.

PLAN DE FORMACIÓN/DISEÑO PEDAGÓGICO GENERAL

Fortalecer la técnica del volteo adelante, la parada de manos, control del equilibrio, saltos, control de tiempo y espacio: con ejercicios de coordinación dinámica, lanzamientos básicos, saltos de longitud, flexibilidad, giros, dominio del equilibrio.

Avanzar en procesos de flexibilidad, destreza y equilibrio.

Ante todo, fijar en el alumno su equilibrio, mejoras la confianza en sus habilidades y agilidades.

Dominar tiempo y espacio, teniendo en cuenta su proceso de flexibilidad.

Mejorar su salto, fuerza e impulsos .

Las capacidades, habilidades físicas se pueden desarrollar y fortalecer por medio diversas tareas, sesiones de entrenamiento que nos permita aplicarlas a los practicantes teniendo en cuenta la edad, su avance, cada día puede mejorar según su grado de entusiasmo y práctica.

El tiempo del entrenamiento según el objetivo planificado para alcanzar la meta.

El alumno deberá cada día mejorar sus técnicas, mediante la práctica diaria.

Estos procesos también se logran con practica esta clase, en recreos o tiempos disponibles en casa.

En este proyecto deportivo se llevarán a cabo dos entrenamientos por semana con una duración de dos horas y media el cual tendrá un tiempo para el calentamiento, parte central donde se enfocan los ejercicios específicos del día, un tiempo límite para la hidratación antes durante la clase también un juego que sea recreativo y formativo para evidencias los avances en el deportista, donde se realizará un estiramiento estático para la vuelta a la calma, una retroalimentación en las tareas para el buen entendimiento y desarrollo individual y colectivo. En el final, cada alumna deberá mostrar lo aprendido ante el grupo, y así mejora su seguridad





Juan Camilo Bustamante Zuluaga

Grado: 11°B

En el transcurso de este año he participado en torneos municipales quedando campeón, en torneo de liga oriente quedando sub campeones con el equipo del El Santuario, participé de los juegos Intercolegiados dando una gran representación y tuve la oportunidad de ser subcampeón nacional con Guerreros de Antioquia, un torneo que ha sido disputado en Cundinamarca hace muy pocos días, me siento muy orgulloso y feliz de dejar en alto el nombre de mi Institución Educativa Presbítero Luis Rodolfo Gómez Ramírez y de mi municipio El Santuario (Antioquia).



María José
Giraldo Cano
Grado: 11°B

Soy María José Giraldo Cano tengo 17 años, práctico kARATE desde hace 7 años aproximadamente.

Este año 2024, tuve la oportunidad de ser campeona nacional, representé a mi Institución Educativa Presbítero Luis Rodolfo Gómez Ramírez en los juegos Intercolegiados y quedé campeona, fue una experiencia muy agradable con la cual quedé muy contenta ya que me esforcé mucho y mediante la disciplina se pueden conseguir grandes triunfos, este es uno de ellos.

También pude representar a mi país (Colombia) en la modalidad de Kata equipo, en el campeonato centroamericano donde quedamos campeonas, en el sudamericano y panamericano donde sacamos medalla de bronce.

Cada torneo fue una experiencia agradable, gratificante, y sorprendente dejándome muchos aprendizajes y haciéndome sentir orgullosa con cada logro.



Víctor Daniel *Salazar Tabares*

Mi nombre es Víctor Daniel Salazar Tabares, hace aproximadamente 4 años practico el deporte de Karate- Do. Inicié aquí en El Santuario, mi mentor es el Sensei Gustavo Agudelo gracias a él, a mi disciplina y perseverancia pertenezco a la selección Antioquia y selección Colombia de karate, agradezco mucho a la Institución Educativa Presbítero Luis Rodolfo Gómez Ramírez, a los directivos, profesores y a mis compañeros de clase. La institución me ha apoyado concediéndome los permisos para los días de entrenamiento y los días que me ausento por mis competencias.

Este deporte me ha aportado disciplina, compromiso, respeto por todo lo que hago y por las personas que me rodean.

También agradezco mucho a él instituto de INFORDES, junto a la administración municipal de El Santuario.
Por el apoyo que me han dado en este proceso.

Y finalmente agradezco a mi familia que siempre me ha estado apoyando en mi deporte.

Querido CLEI 6

Hoy me despidó con el corazón lleno de gratitud y nostalgia. Hemos compartido más que horas de estudio; compartimos sueños, sacrificios y un compromiso que nos llevó a desafiar las noches cansadas y los días largos. Juntos, creamos un espacio donde cada tarea y cada esfuerzo cobraron sentido, porque sabíamos que todo era por alcanzar esa meta tan esperada: nuestra graduación.

Cada uno de ustedes ha dejado una huella en mi vida, y me llevo los recuerdos de risas, retos y victorias compartidas. Espero que sigan adelante con la misma dedicación y pasión que demostraron aquí. Sepan que este logro es solo el comienzo de lo que pueden conquistar.

Gracias por ser parte de este viaje. Les deseo todo lo mejor en el camino que tienen por delante. Nunca dejen de luchar por sus sueños.





Repositorio Digital de anteriores colecciones de la revista educativa
“Facetas Liceístas” y materiales educativos de gran importancia.

<https://patrimonioelsantuario.gov.co/>

Revista Pedagógica “**FACETAS LICEISTAS**”



REVISTA
FACETAS