
Editorial

VOZ POLICARPISTA

Policarpa Salavarrieta

Facatativá, 6 de mayo de 2024



"El Primero de Mayo nos brinda la oportunidad de honrar el legado de quienes sacrificaron tanto para garantizar condiciones laborales justas y equitativas."

Celebrando la Solidaridad y la Lucha en el Primero de Mayo

Cada primero de mayo, el mundo se ilumina con los colores de la solidaridad y la esperanza. Es el Día Internacional de los Trabajadores, una fecha que nos recuerda la importancia y el valor del trabajo digno. Aunque en ocasiones puede parecer solo una celebración, es mucho más que eso: es un recordatorio de la fuerza y la determinación de aquellos que lucharon por los derechos laborales que hoy disfrutamos.

El Primero de Mayo nos brinda la oportunidad de honrar el legado de quienes sacrificaron tanto para garantizar condiciones laborales justas y equitativas. Es un día para reconocer el arduo trabajo de millones de personas en todo el mundo, desde los obreros de la construcción hasta los agricultores, desde los médicos hasta los maestros. Es un día para celebrar la diversidad y la unidad de la fuerza laboral global.

Aunque aún quedan desafíos por superar y luchas por librar, el Primero de Mayo nos inspira a seguir adelante con optimismo y determinación. Nos recuerda que, a pesar de las adversidades, podemos lograr grandes cosas cuando nos unimos en solidaridad y trabajo conjunto. Cada pequeño paso hacia adelante, cada victoria en la lucha por los derechos laborales, nos acerca un poco más a un mundo donde todos puedan prosperar y alcanzar su máximo potencial.

Este Primero de Mayo, celebremos no solo los logros del pasado, sino también el potencial del futuro. Demostremos nuestro apoyo a los trabajadores de todo el mundo, reconociendo su invaluable contribución a nuestras comunidades y sociedades. Recordemos que juntos somos más fuertes y que, con determinación y perseverancia, podemos construir un mundo más justo y equitativo para todos.

Profesores

VOZ POLICARPISTA

Policarpa Salavarrieta

¡Cuidado con la Dopamina! El Peligro de los Dispositivos y las Redes Sociales



Fernando Soto - Alvaro Veloza
Facatativá, 6 de mayo de 2024

"Es crucial ser conscientes de cómo nos afecta la dopamina al usar dispositivos y redes sociales."

En la era digital en la que vivimos, es crucial hablar sobre el impacto de la dopamina y la adicción a los dispositivos y las redes sociales en nuestros hijos. La dopamina, ese neurotransmisor responsable de hacernos sentir bien, puede convertirse en una trampa cuando se trata de la tecnología.

Imaginen esto: Su hijo recibe un "like" en una publicación que compartió en redes sociales. Esa pequeña notificación desencadena una liberación de dopamina en su cerebro, haciéndolo sentir bien consigo mismo. Lo que tal vez no sepan es que esta sensación de satisfacción puede volverse adictiva. Su hijo podría empezar a buscar constantemente esa validación en línea, convirtiéndose en una especie de caza del tesoro digital.

Quizás han notado que su hijo pasa más tiempo del que les gustaría frente a la pantalla de su teléfono o tableta. Puede que lo vean revisando constantemente sus redes sociales, jugando juegos interminables o viendo videos sin parar. Esto puede parecer inofensivo al principio, pero a largo plazo puede tener graves consecuencias para su salud mental y bienestar.

La adicción a los dispositivos y las redes sociales puede afectar el rendimiento académico de su hijo, su capacidad para concentrarse y su calidad de sueño. Además, puede interferir en sus relaciones interpersonales y en su desarrollo emocional. Como padres, es importante estar al tanto de estas señales y tomar medidas para ayudar a su hijo a encontrar un equilibrio saludable en su vida digital.

Una forma de hacerlo es estableciendo límites claros sobre el tiempo de pantalla y fomentando actividades fuera de la pantalla que promuevan la conexión interpersonal y el bienestar físico. También es importante modelar un comportamiento saludable en cuanto al uso de la tecnología. Si ven que ustedes mismos están constantemente pegados a sus teléfonos, es probable que su hijo siga su ejemplo.

Recuerden que la clave está en la moderación y la conciencia. No se trata de prohibir completamente el uso de dispositivos y redes sociales, sino de enseñar a su hijo a usarlos de manera responsable y equilibrada. Con su apoyo y orientación, pueden ayudarlo a desarrollar habilidades para gestionar su vida digital de manera saludable y disfrutar de lo mejor que la tecnología tiene para ofrecer, sin caer en las trampas de la dopamina.

Así que, ¡cuidado con la dopamina! Estén atentos a las señales de adicción y tomen medidas proactivas para proteger la salud y el bienestar de sus hijos en el mundo digital.

Juegos

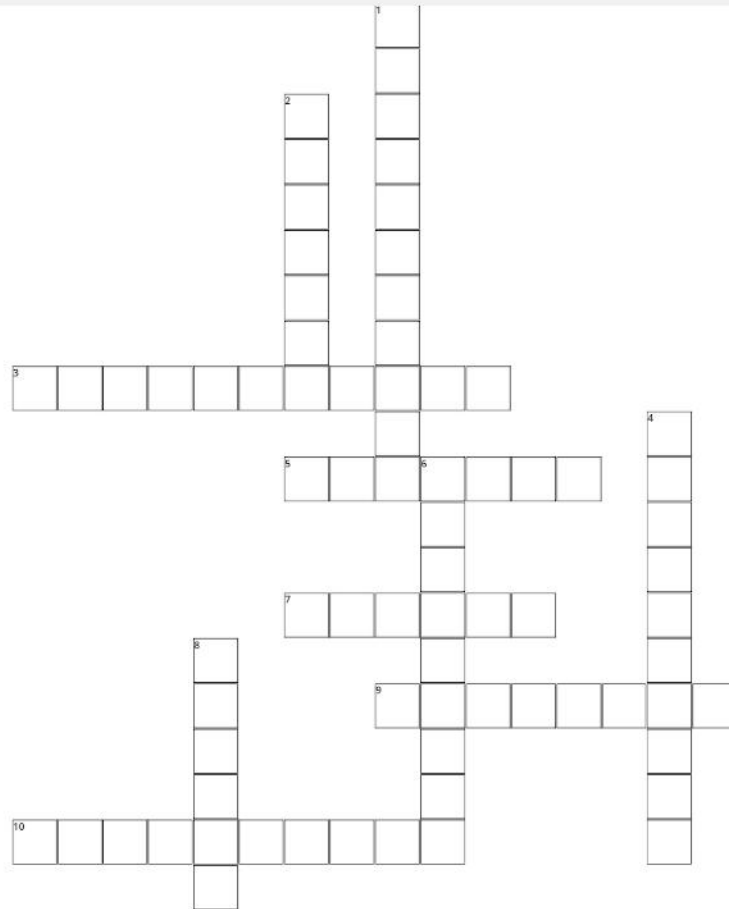
VOZ POLICARPISTA

Policarpa Salavarrieta

Facatativá, 6 de mayo de 2024

Crucigrama

Afronta este reto y resuelve este crucigrama con personajes de tus cómics favoritos.



Horizontales

3. Contenido compartido en redes sociales.
5. Símbolo (#) utilizado para categorizar contenidos en redes sociales.
7. Efecto utilizado para editar fotos en redes sociales.
9. Tendencia o tema popular en redes sociales.
10. Personas que siguen tu perfil en redes sociales.

Verticales

1. Respuestas o interacciones que recibes en tus publicaciones.
2. Forma de expresar que te gusta una publicación en redes sociales.
4. Persona que tiene gran influencia en las redes sociales.
6. Contenidos efímeros que desaparecen después de un tiempo en algunas redes sociales.
8. Foto que tomas de ti mismo.

Juegos

VOZ POLICARPISTA

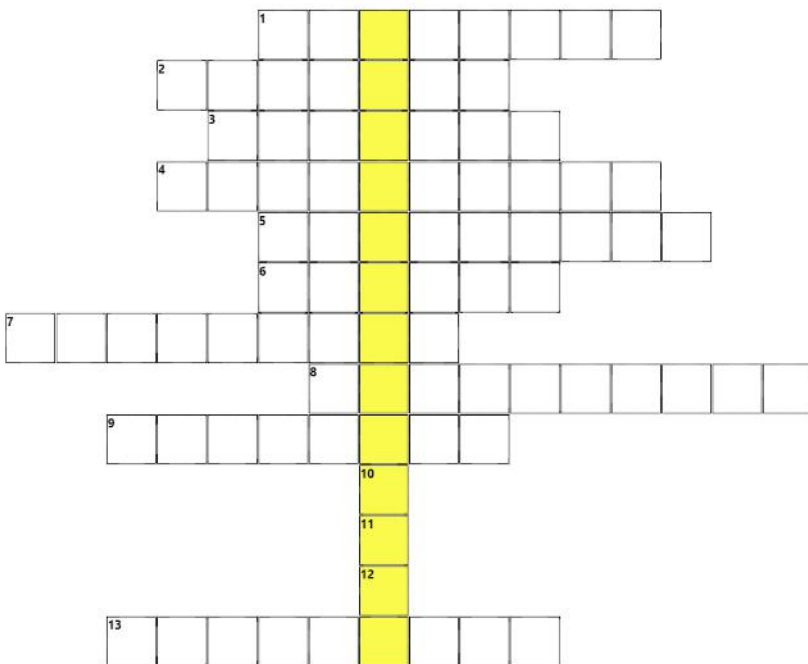
Policarpa Salavarrieta

Facatativá, 6 de mayo de 2024

Palabra Oculta

Encuentra la palabra oculta

Moda



1. Plataforma donde desfilan los modelos en un evento de moda. 2. Atractivo o encanto relacionado con la moda y el estilo.
3. Evento donde se presentan las últimas colecciones de moda. 4. Productos utilizados para resaltar la belleza facial.
5. Persona que crea prendas de vestir u accesorios de moda. 6. Forma de vestir o de comportarse característica de una persona.
7. Conjunto de prendas de vestir que conforman un atuendo. 8. Elementos complementarios que se usan para realzar un conjunto.
9. Profesión que consiste en exhibir prendas de moda. 13. Estilo o moda popular en un momento dado.

Paradojas



Paradoja del Cocodrilo

Un cocodrilo roba un niño y promete devolverlo si el padre adivina correctamente lo que hará. ¿Qué debería hacer el cocodrilo?

Paradoja de Pinocho

Si Pinocho dice "mi nariz crecerá", crea un dilema. Si es cierto, su nariz debería crecer, lo que significa que miente.

Paradoja del Valor

Cosas realmente importantes como el agua son baratas, pero cosas menos necesarias como los diamantes son caras.

Intenta pensar en un ejemplo similar a esta paradoja y coméntala al profesor que quieras.



VOZ POLICARPISTA
Policarpa Salavarrieta

Facatativá, 6 de mayo de 2024

Humor



1. Átomos:

- o Dos átomos están caminando por la calle. Uno de ellos dice: "¡Creo que perdí un electrón!" El otro le responde: "¿Estás seguro?" y el primero contesta: "¡Sí, estoy positivo!"

2. Cuestión de espacio:

- ¿Por qué los astronautas no pueden mantener una relación?
- Porque necesitan espacio.

3. Entre matemáticos:

- Un matemático tropieza y se cae en un agujero profundo.
- ¿Qué hace? Calcula la profundidad.



Ilustración cortesía de Miquel Àngel Santos Guerra

Deportes

VOZ POLICARPISTA

Policarpa Salavarrieta

Facatativá, 6 de mayo de 2024

Desafía al Sedentarismo y Descubre el Poder del Deporte en nuestro Colegio

Atención, estudiantes! ¿Están listos para un desafío que cambiará sus vidas? ¡Hablemos de deporte! Sí, lo sé, suena a levantarse temprano y correr vueltas interminables, pero espera, hay mucho más en juego aquí.



Imaginen esto: ustedes, sentados en sus escritorios, desplazando sin fin la pantalla de sus teléfonos, sumergidos en el mundo digital de las redes sociales. ¿Es familiar, verdad? Pero, ¿qué pasa con sus cuerpos? ¿Qué hay de esa sensación de correr, saltar, sudar y sentirse vivos?

El deporte en el colegio no se trata solo de lanzar una pelota o correr alrededor de una pista. Es una invitación a explorar su potencial físico y mental, a desafiar los límites y a descubrir lo que realmente son capaces de lograr.

¿Por qué deberían preocuparse por dejar de lado el sedentarismo y ponerse en movimiento? Bueno, aquí hay algunas razones:

1. **Mente sana en cuerpo sano:** El deporte no solo fortalece sus músculos, también fortalece su mente. ¿Sabían que el ejercicio físico libera endorfinas, esas hormonas que hacen que se sientan felices y llenos de energía? ¡Es como una dosis natural de alegría y positividad!
2. **Rendimiento académico en alza:** ¡Sí, leyeron bien! Estudios han demostrado que los estudiantes que participan en actividades deportivas tienden a tener mejor desempeño académico. ¿La razón? El deporte mejora la concentración, la memoria y la capacidad de atención, lo que se traduce en mejores notas en el salón de clases. Aunque para ello, lo primero es ser responsables; la disciplina hace parte de cada aspecto de la vida estudiantil.
3. **Actitud ganadora:** En el campo de juego, aprenden sobre trabajo en equipo, liderazgo y resiliencia. Estas son habilidades que no solo son útiles en el deporte, sino también en la vida cotidiana. ¡Nunca subestimen el poder de una actitud positiva y perseverante!

Así que, ¿están listos para el desafío? Es hora de dejar atrás la vida sedentaria y limitada a las redes sociales y abrazar el poder del deporte en su colegio. ¡Aprovechen esta oportunidad para fortalecer su cuerpo, su mente y su espíritu, y descubran todo lo que son capaces de lograr!

Recuerden, ¡juntos podemos alcanzar la cima! ¡Vamos, equipo!

Salud

VOZ POLICARPISTA

Policarpa Salavarrieta

Facatativá, 6 de mayo de 2024

El Poder de la Comida Saludable



¡Hola! ¿Quieres sentirte lleno de energía y preparado para enfrentar los desafíos diarios? La alimentación saludable puede ser tu mejor aliada en este camino. Pero, ¿qué sucede con las tentaciones que encontramos en las tiendas y los menús de comida rápida? Es importante hablar sobre los efectos negativos de la comida poco saludable y las bebidas energéticas. Prepárate para conocer cómo tus elecciones alimenticias pueden marcar la diferencia en tu bienestar.

Comencemos por lo positivo: la comida saludable. ¿Qué tal un plato lleno de frutas y verduras frescas, granos integrales y proteínas magras? Este tipo de alimentación proporciona a tu cuerpo los nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima. Desde vitaminas y minerales hasta antioxidantes y fibra, cada alimento contribuye a tu salud y bienestar.

¿Y cuáles son los beneficios? Son numerosos: energía constante, piel radiante, sistema inmunológico fortalecido y mantenimiento de un peso saludable, por mencionar algunos. Además, una alimentación adecuada puede mejorar la concentración, la memoria y el estado de ánimo.

Ahora, hablemos de los riesgos de consumir comida chatarra y bebidas energéticas. Estos productos suelen ser ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y calorías vacías, lo que puede aumentar el riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas y otros problemas de salud. Las bebidas energéticas, por su parte, pueden afectar el sistema nervioso y el sueño. ¿Qué puedes hacer al respecto? Es importante tomar decisiones informadas sobre tu alimentación. Opta por alimentos nutritivos y balanceados, y limita el consumo de comida chatarra y bebidas energéticas. Tu cuerpo te lo agradecerá y podrás disfrutar de una mejor calidad de vida.

Recuerda, tú tienes el control sobre lo que comes. ¿Estás listo para priorizar tu salud y bienestar a través de una alimentación saludable? ¡La decisión está en tus manos!

VOZ POLICARPISTA

Policarpa Salavarrieta

Facatativá, 6 de mayo de 2024

Homenaje al Día del Maestro: Un Viaje por las Aulas de Colombia

En un rincón de Colombia, en cada aula de clase, hay un tesoro invaluable que no se encuentra en los libros de texto ni en las pizarras. Es el corazón y el alma de la educación: los maestros. En este Día del Maestro, es hora de rendir homenaje a aquellos que dedican sus vidas a inspirar, educar y transformar a las generaciones futuras.

Permítanme llevarlos en un viaje a través de las aulas de Colombia, donde la magia de la enseñanza se entrelaza con las historias de los maestros que dejan una huella imborrable en la vida de sus estudiantes.

En un pequeño pueblo en la región cafetera, conocí a la Sra. Rosa, una maestra de primaria cuya pasión por la enseñanza ilumina cada rincón de su aula. Su creatividad no tiene límites: desde convertir las lecciones de matemáticas en juegos emocionantes hasta organizar excursiones para explorar la naturaleza, la Sra. Rosa sabe cómo hacer que el aprendizaje sea una aventura emocionante.

En la bulliciosa ciudad de Bogotá, encontré al Sr. Juan, un profesor de historia cuya narración cautivadora transporta a sus estudiantes a épocas pasadas. Sus clases no son solo lecciones de historia, son viajes en el tiempo donde los estudiantes pueden imaginar y comprender el mundo que los rodea.

Y en la remota selva amazónica, conocí al Profesora. , un maestro indígena que enseña a los niños de su comunidad sobre la riqueza de su cultura y tradiciones ancestrales. Su aula es el bosque, donde cada árbol, planta y animal cuenta una historia que conecta a las nuevas generaciones con su tierra y su identidad.

Estas son solo algunas de las muchas historias inspiradoras que se encuentran en las aulas de Colombia. Detrás de cada lección, cada sonrisa y cada logro de los estudiantes, hay un maestro dedicado que trabaja incansablemente para sembrar semillas de conocimiento y esperanza en el corazón de su comunidad.



En este Día del Maestro, es importante recordar que el papel de un maestro va más allá de transmitir conocimientos académicos. Son guías, mentores y modelos a seguir que moldean el carácter y el futuro de sus estudiantes. Son héroes cotidianos cuya labor nunca será suficientemente valorada.

Así que levantemos nuestras voces y celebremos a los maestros de Colombia y del mundo entero. Que su dedicación y pasión por la enseñanza continúen iluminando el camino hacia un futuro lleno de oportunidades y aprendizaje para todos.

¡Feliz Día del Maestro!

"Detrás de cada logro estudiantil hay un maestro dedicado sembrando semillas de conocimiento y esperanza."

Eventos

VOZ POLICARPISTA

Policarpa Salavarrieta

Facatativá, 6 de mayo de 2024

Eventos Policarpistas

Izada de Bandera sobre el día del maestro

¿Alguna vez te has detenido a pensar en el increíble trabajo que hacen nuestros maestros todos los días? Bueno, el Día del Maestro es el momento perfecto para hacerlo. Es un día especial en el que les decimos "gracias" a esos héroes que nos enseñan, nos guían y nos inspiran.

Los maestros son como esos superhéroes que no usan capa, pero que tienen el poder de cambiar vidas con sus palabras y su dedicación. Ellos son los que nos enseñan matemáticas, ciencias, historia y mucho más, pero también nos enseñan sobre la vida y cómo enfrentar sus desafíos.

Imagina un mundo sin maestros. Sería como un libro sin palabras, ¿no crees? Ellos son los que nos ayudan a entender ese libro llamado "vida" y nos dan las herramientas para escribir nuestra propia historia.

Cada uno de nosotros tiene una historia sobre un maestro especial que hizo una diferencia en nuestras vidas. Puede ser aquel que te ayudó a entender una lección difícil, aquel que te animó cuando estabas triste o aquel que simplemente te hizo sentir especial.

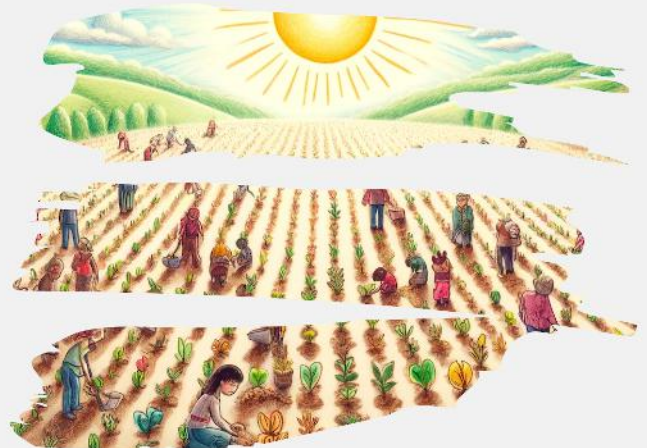
En este Día del Maestro, recordemos decir "gracias" a esos maestros que dedican su tiempo, su energía y su amor a ayudarnos a crecer y a convertirnos en las mejores versiones de nosotros mismos. Juntos, sembramos en campos de amor y de paz, gracias a su labor incansable.

Así que ¡gracias, maestros! Gracias por todo lo que hacen por nosotros, por ser nuestros guías, nuestros amigos y nuestros héroes. ¡Feliz Día del Maestro!

El estudiante anónimo



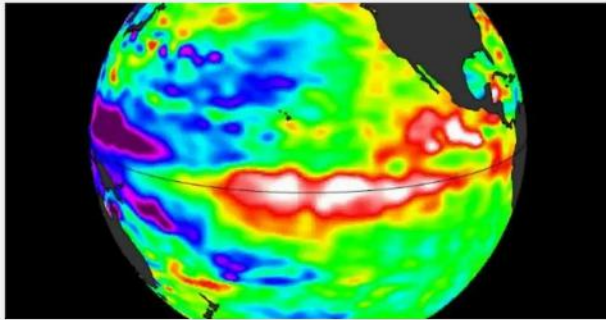
**"Juntos, sembramos
en campos de amor y
de paz."**



VOZ POLICARPISTA

Policarpa Salavarrieta

Facatativá, 6 de mayo de 2024



Actualidad en el Mundo

El fenómeno de El Niño termina: qué efectos tuvo y qué puede ocurrir con La Niña en los próximos meses

BBC News Mundo
16 abril 2024

El poderoso fenómeno meteorológico de El Niño contribuyó, junto con el cambio climático, a elevar las temperaturas globales a nuevos máximos en los últimos meses.

Ahora ha terminado, según indicaron este martes los científicos de la Oficina Australiana de Meteorología.

El Océano Pacífico se enfrió "sustancialmente", según datos recogidos la semana pasada por esta organización.

Por su parte, la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica de EE.UU. (NOAA, por sus siglas en inglés) pronosticó también hace una semana que El Niño llega a su fin y que lo hará entre los meses de abril y junio.

Coincide la Organización Meteorológica Mundial (WMO por sus siglas en inglés), que estima que hay un 80% de posibilidades de condiciones neutrales (ni El Niño ni La Niña) entre este abril y junio.

Tomado de <https://www.eitb.eus/> <https://www.bbc.com/mundo/articles/c6py6nn466go>

5 Avances Tecnológicos en Paneles Solares: Un Vistazo al Futuro de la Energía Limpia

1. **Módulos Fotovoltaicos de Capa Delgada:** Estos paneles, desarrollados con materiales semiconductores más delgados, ofrecen un diseño uniforme y flexible. Su fabricación sin marco los hace ideales para adaptarse a diferentes superficies y aplicaciones estéticas.
2. **Paneles Solares Bifaciales:** Diseñados sin lámina de aluminio posterior, estos paneles captan la radiación solar tanto por la parte frontal como por la posterior, aprovechando la luz reflejada. Su mayor rendimiento los hace ideales para proyectos en lugares con alto grado de radiación de albedo.
3. **Captadores Solares Orgánicos:** Utilizan una composición de células de carbono y plástico, reduciendo costos de fabricación. Su flexibilidad y variedad de colores los hacen atractivos para aplicaciones integradas en edificios y entornos urbanos.
4. **Módulos Solares Transparentes:** Fabricados con materiales como plástico, vidrio y silicona, estos paneles son casi transparentes y generan electricidad gracias a la luz solar. Son ideales para su integración en fachadas de edificios y muros cortina.
5. **Placas Solares de Alta Concentración:** Utilizan celdas de silicio más pequeñas y un cristal óptico para concentrar los rayos solares sobre la celda fotovoltaica. Esto reduce la cantidad de silicio necesario y mantiene altos rendimientos.

Tomado de: <https://noticiasdelaciencia.com/art/48391/5-avances-tecnologicos-en-paneles-solares>
