

THE LION

EL LEÓN

LE LION

O LEÃO

Sexta Edición - Chía, Diciembre de 2017



THE LION



EL LEÓN · LE LION · O LEÃO

Sexta Edición - Chía, Diciembre de 2017

Revista semestral publicada en inglés, francés, portugués y español por la Fundación Educativa Rochester, Chía, Colombia.

Director Editorial

Juan Pablo Aljure
Presidente de la Fundación Educativa Rochester

Editor

Henry A. Sánchez

Editor de Producción

Adriana Villegas

Diseño y Diagramación

Juan Diego Rivas

Revisión de Textos

Susi Lorena Rodríguez

Las ideas y opiniones expresadas en los artículos son las del autor y no reflejan necesariamente el punto de vista de la FUNDACIÓN EDUCATIVA ROCHESTER. Las denominaciones empleadas y la presentación de los datos que contiene esta publicación no implican de parte de la FUNDACIÓN EDUCATIVA ROCHESTER juicio alguno sobre la situación jurídica o política de países, regiones o territorios.

ISSN: S.N. © ROCHESTER Comunicaciones y Medios. 2015

REVIEWING AND DOING

- Loncheras saludables 5
- Lo que se escribe en el Rochester 11
- Lo racional de lo irracional 12
- Deseo lo mejor para ti 13
- Brevísima historia de la mujer 14
- El jugador número 12 16
- ¿Has bailado alguna vez con el diablo a la luz de la luna? 18



LINGUISTIC ENLIGHTENMENT

- Criticism is a plague 20



CLASS FOUNDATIONS

- Una semana en la vida de un nadador 25
- Acrobacia Aérea 26
- Rutina de una Voleibolista rochesteriana 27



A WINDOW TO THE WORLD

- Teaching Fusca kids 29
- A necessidade de despertar nos alunos interesse pelo estudo de uma terceira lingua nos dias atuais. 30
- Francés: Tercera lengua en el Rochester 31



GUEST FOR A DAY

- El encuentro con el autor 37



CREATIVE WRITERS CORNER

- The Great and Beautiful 38
- El País 40

LONCHERAS SALUDABLES

¿Son inocuas?

Alimentarnos es un acto voluntario y consciente, por lo tanto educable.

"Los niños en edad escolar necesitan alimentarse bien a fin de desarrollarse adecuadamente, evitar las enfermedades y tener energía para estudiar y estar físicamente activos. También necesitan conocimientos y habilidades para escoger opciones alimentarias correctas".



La OMS (Organización Mundial de la Salud) dentro de su capítulo de nutrición infantil menciona... "Los niños en edad escolar necesitan alimentarse bien a fin de desarrollarse adecuadamente, evitar las enfermedades y tener energía para estudiar y estar físicamente activos. También necesitan conocimientos y habilidades para escoger opciones alimentarias correctas."

Los menús elaborados por Gastrotek, además de invitar a la comunidad a recorrer el mundo a través de su gastronomía, ampliar el espectro de sabores, culturas y costumbres de los países que nos acompañan cada semana con una gran variedad de platos que nos ofrece, garantiza la inocuidad y suministra los nutrientes necesarios para el adecuado desarrollo de la comunidad.

Sentarnos a la mesa es una invitación a compartir, a disfrutar, a aprender. Los grandes eventos de la vida se dan alrededor de la

comida, actos simbólicos en las diferentes religiones, cerrar negocios, celebrar fechas especiales...Hoy en día somos habitantes del mundo...démosle a los niños la oportunidad de conocer los países a través de su gastronomía, que prueben, que sientan, que se acostumbren a sabores, texturas, olores y colores diferentes. Hagámoslo desde casa también, si en casa el consumo de vegetales y alimentos variados es frecuente, muy seguramente lo será también fuera de ella, lo más seguro, es que la inclinación por una alimentación saludable y balanceada, baja en azúcar refinado no va a ser lo natural y preferido.

Una alimentación saludable debe contener todos los grupos alimenticios...estos grupos son:

PROTEÍNAS

Aminoácidos esenciales



Son el componente principal de las células. La función más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo.

PROTEÍNAS

Aminoácidos esenciales



¿CÚANTA PROTEÍNA NECESITO AL DÍA?

- ESPINACA**: 49% Proteína
- COL RIZADA**: 45% Proteína
- BROCOLI**: 45% Proteína
- COLIFLOR**: 40% Proteína
- SETAS**: 38% Proteína
- PEREJIL**: 34% Proteína
- CALABACIN**: 24% Proteína
- PIMIENTOS**: 22% Proteína
- REPOLLO**: 22% Proteína
- TOMATES**: 18% Proteína
- TERNERA**: 25,8% Proteína
- POLLO**: 23% Proteína
- HUEVOS**: 12% Proteína

LACTANTES

0 - 0,5 Años	13 G/Día
0,5 - 1 Años	14 G/Día

INFANTIL

1 - 3 Años	16 G/Día
3 - 6 Años	24 G/Día
7 - 10 Años	28 G/Día

JUVENIL Y ADULTO

EDAD	HOMBRE	MUJER
11 - 14 Años	45 G/Día	45 G/Día
15 - 24 Años	58 G/Día	45 G/Día
25 - Adulto Mayor	63 G/Día	45 G/Día

CARBOHÍDRATOS

Los Hidratos de carbono o Carbohidratos, son los alimentos que nos proveen la energía.

COMPUESTOS



SIMPLES



GRASAS

Las grasas, sus tres funciones principales son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.

Colesterol de Alta Densidad



HDL

Colesterol de Baja Densidad



LDL

VITAMINAS

La mayoría, funcionan como cofactores o co-enzimas de reacciones químicas. Sin vitaminas no se obtiene energía de los alimentos, no funciona bien el sistema defensivo y nuestro sistema nervioso se ve alterado.

MINERALES

Son elementos químicos indispensables para que el organismo funcione correctamente y se mantenga sano. Se conocen alrededor de 20 minerales imprescindibles para conservar todas las funciones de los tejidos.

MACROELEMENTOS

Se componen de:

Sodio - Potasio - Calcio - Cloro
Fósforo - Magnesio - Azufre.

MICROELEMENTOS

Se componen de:

Hierro - Flúor - Yodo - Cinc
Manganeso - Cobalto - Cobre.

OLIGOELEMENTOS

Se componen de:

Silicio - Níquel - Cromo - Litio
Molibdeno - Selenio.

¿A qué hora preparo la lonchera?

¿A qué temperatura permanece la lonchera antes de ser consumida?

¿A qué hora es consumida la lonchera?




La temperatura de seguridad para mantener los alimentos es por debajo de 5 o por encima de 65, podemos lograr esta condición en una lonchera?

Ahora que sabemos que debe llevar una lonchera, es importante saber si es INOCUA

Las bacterias se reproducen a una alta velocidad, en condiciones de temperatura por encima de los 5°.



Aseguramos una alimentación sana, saludable, nutricionalmente balanceada, en las porciones adecuadas e inocua, es una responsabilidad que queremos asumir como Gastrotek S.A.S. 

Lo que se escribe en el Colegio Rochester

Juan Francisco Gómez
Director Área Español

Hace poco un colega de otro colegio de la Uncoli me preguntó ¿Qué tanto y qué tan bien se escribe en el Rochester? Me quedé pensando y al rato le di un paseo mental por los diferentes bloques de la institución contándole acerca de la labor de los docentes de las diversas áreas al respecto y acerca de los intereses escriturales de los estudiantes. También le comenté acerca del curso que toman los docentes en Composición en Español y de la cruzada constante de las publicaciones de la institución por invitar a la comunidad a expresarse por medio de la escritura.


Pensando en ello decidí hacer un paneo escrito (me permito esta licencia cinematográfica) para mostrarle a nuestra comunidad educativa lo que se escribe actualmente en el Rochester.

La primera parte de la muestra tiene que ver con los trabajos escritos de nuestros estudiantes:

Durante el segundo momento del semestre en grado octavo, se llevó a cabo un proceso de escritura de un reportaje noticioso sobre un canto asignado de La Ilíada, obra de la literatura griega clásica. De manera que los estudiantes se han acercado a este género periodístico para darle vida a la lectura de este libro, como si los hechos narrados en este fueran hechos recientes, que los mismos estudiantes (en calidad de periodistas) hubieran vivido. En este proceso los estudiantes han logrado reconocer la estructura del género y pautas de escritura para que el texto tenga cohesión, coherencia y adecuación lingüística. Para llegar a este producto, en clase empezamos por presentar distintos modelos de reportaje que le permitieran a los estudiantes aclarar los elementos clave en su composición. Asimismo,

durante las clases hubo momentos para discutir tal estructura y escribir una versión de prueba, antes de llegar al producto final, que se publicaría en un blog. En este espacio los estudiantes -en una dinámica de aprendizaje colaborativo- han compartido su interpretación y han comentado el trabajo de sus compañeros, de manera que al final de todo este proceso han logrado una comprensión global de la obra. En conclusión, esta metodología ha permitido abordar de una manera más dinámica el acercamiento a este clásico de la literatura universal y ejercitarse en la elaboración de textos escritos de circulación pública. Presentamos a continuación tres de los mejores reportajes, uno por grupo, y el link de los blogs de cada uno, para quienes quieran conocer más muestras de este trabajo.

<http://tramos9o.edublogs.org>
<http://discursoycomposicion.edublogs.org>
<http://leonardobetancourt.edublogs.org/wp-admin/edit.php>

En grado undécimo en el AP de Literatura y cultura española, los estudiantes realizaron dos ejercicios. El primero es un ensayo argumentativo en una hora de clase donde se debía dar cuenta de la utilidad que le hallaban a los contenidos del curso. En el segundo, los estudiantes sacaban al azar un tipo de texto: noticia, ensayo, informe, carta, etcétera y debían combinarlo con una posición ideológica (también sacada al azar) a favor o en contra del hecho histórico del Descubrimiento. El objetivo de este ejercicio es fortalecer las cualidades argumentativas de los estudiantes, enfrentándolos a un problema ficticio que deben solucionar (encuentre este artículo en Creative Writers Corner, página XX). 

LO RACIONAL DE LO IRRACIONAL

Gabriela Parra 11º

IRRACIONALMENTE HE APRENDIDO MÁS DE HISTORIA UNIVERSAL EN EL CURSO AP DE ESPAÑOL QUE EN TODAS LAS CLASES DE HISTORIA DURANTE MI VIDA ESCOLAR

Parece extraño decir que en el curso AP de Cultura y Literatura española analizamos hechos históricos que no han afectado directamente a España o a sus triunfos, sin embargo, ha sido más enriquecedor de lo que parece. El mundo durante la historia se ha visto absorbido por malos actos y resucitado por los buenos, cosa que aterra porque tienden a dejar huella solo aquellos en los que el ser humano se degrada o en los que ha tocado limpiar sangre. Y es triste, suena sin piedad, pero tristemente así es como está sintonizada la humanidad, y por humanidad de refiero a la interna, a la de cada persona que no se ve a simple vista pero afecta al mundo entero.

Como adolescente, me resulta gracioso ver cómo han surgido eventos debido a tan malas decisiones pero a la vez es un reto para no cometer los mismos errores, pensar antes de actuar no solo en mí, sino por un bien común, hablar no solo abriendo la boca sino transmitiendo y aportando algo, no ser estúpida y ser más humana. Eso es lo que más rescato del curso AP, aprender de algo, haciendo un análisis entendiendo el porqué pero sobre todo para no repetir la historia. Es como un viaje, una experiencia, un camino arduo pero con una muy buena recompensa, que no solo me aporta información y más conocimiento sino la herramientas para ser mejor ciudadana del mundo y persona.

Además de esto, vivimos en una sociedad en la que cada día se nos recuerda lo "importante" que ciertos hombres han hecho por la humanidad pero muy pocas veces valoramos los logros o sacrificios por los cuales varias mujeres han pasado y que de alguna u otra forma han marcado un alto en la historia. Me gustaría, por ejemplo, que las mujeres de la comunidad rochesteriana (ya sean madres de familia, profesoras, de servicios generales o las mismas alumnas) tuvieran una participación más activa y una voz que suene más alto cada vez: que las niñas tomen con más liderazgo el tema de la personería, que las madres tengan una acción más presente en el colegio, que las señoras de servicios generales asuman una posición más

fuerte en la comunidad del colegio Rochester, etc. La mujer ya ha sido bastante degradada y denigrada en su paso por este mundo, por su parte la literatura rescata todo lo lindo de la mujer y ese es otro punto positivo que me llevo del AP; el voto a favor que la literatura le da a la mujer es muy rescatable y lo valoro no solo por el hecho de que soy mujer si no porque soy humana.

Afortunadamente, he dado con muy buenos profesores de literatura durante mi vida escolar, gracias a esto he podido desarrollar una muy buena relación entre la literatura, la historia mundial y por su puesto con mi humanidad; consolidar mis valores, mis aptitudes y falencias en una sola ideología. A pesar de esto, siento que la historia no solo se enseña con lecturas o presentaciones de una guerra, sino con preguntas en las que los estudiantes seamos capaces de cuestionarnos a nosotros mismos sobre problemas mundiales pero a la vez, seamos capaces de resolverlos. Con todo esto, me puedo basar también en lo aprendido para escribir mi propia historia; qué ha pasado en mi vida y qué cosas quiero que sigan estando en ella, qué estoy haciendo el día de hoy para hacer cosas positivas y prósperas en el futuro, a qué aspectos voy a ser receptiva frente al mundo pero también qué cosas quiero yo aportar al mundo. Al encargarme de escribir mi historia no solo me baso en redactarla sino también soy parte de la audiencia: hago un análisis más detallado de quién quiero ser, quién soy y quién amo ser.

Para resumir, considero que el AP me ha dejado más que presentaciones de hechos históricos o una simple nota, me ha dejado un sentido de esfuerzo por pensar en un futuro mejor para mi país y para hacer escuchar mis ideas, pero así mismo, hacerlas realidad yendo más allá de lo que espero; respetar las percepciones de otros pero extraer el mejor provecho de las diferencias. Quiero también resaltar que la literatura va más allá de las letras, versos, oraciones o incluso que libros enteros con portadas maravillosas, la literatura es la comprensión de una sociedad mediante un arte.

Dentro de nuestra comunidad educativa siempre surgen retos que en ocasiones decidimos resolver por medio de escritos con un éxito inesperado. Les presento dos casos: el primero es un interesante escrito que al ser ilustrado se transformó en libro y el otro un escrito/ponencia de una profesora/madre de familia de nuestra comunidad.



Deseo lo mejor para ti

Es un álbum ilustrado, escrito por Lelio Ariza e ilustrado por Martha Arango que le da la bienvenida a los niños nuevos en nuestro colegio. Es un corto pero sustancioso viaje por nuestra institución, por su filosofía y por su campus: estructurado por un lenguaje cálido y unas ilustraciones tan alegres que dan ganas de hojear y leer y volver a hojear y leer. Es muy interesante que una publicación así de bien hecha dé la bienvenida a los niños nuevos en nuestra institución y por qué no, adultos que nos visitan y que perciben un producto tan cargado de espíritu rochesteriano. Felicitaciones a Lelio y a Martha por este ingente esfuerzo.





BREVÍSIMA HISTORIA DE LA MUJER¹

Milena Caballero González

Vivimos en una sociedad (me refiero a la colombiana y podría extenderme hacia la sociedad occidental) en la que poco o nada se pregunta o se reivindica la historia de la mujer. Más allá de ciertas campañas específicas, en ciertos momentos álgidos en donde la figura, el rol y la individualidad de la mujer se utilizan para satisfacer ciertas motivaciones particulares y temporales, estas poco o nada han colaborado para hacer un análisis verdadero de nuestra condición como individuos, como parte de una sociedad y nuestro papel y relevancia en el desarrollo de los acontecimientos, que denominamos como Historia. No nos digamos mentiras. La "Historia oficial" ha sido escrita en su mayor parte por algunos hombres: ganadores, políticos, historiadores, militares, filósofos, etc... así, la historia de algunos hombres ha sido prácticamente, la historia de la humanidad. Con la intención de superar esta posición y de realizar aquí un acto informativo e inductivo sobre la historia de la mujer, me permitiré hacer un breve recuento de nuestra participación en el desarrollo histórico de la humanidad, a manera sintética, me gustaría introducir los distintos roles que hemos sustentado a través de la historia. Y en últimas, invitar a todos los presentes a reflexionar, sobre un asunto que no está acabado y se relaciona con la consecución de los derechos inherentes, que no hacen distinción de sexo o género, de los que todos los presentes somos titulares.

Durante las primeras sociedades prehistóricas, las mujeres ayudaron de manera importante en el sostenimiento y la satisfacción de la necesidad de supervivencia de sus respectivas colectividades, así como los hombres eran los encargados de la caza de animales, las mujeres lo eran de la recolección de frutas y vegetales, asimismo, hay algunas teorías antropológicas que

sostienen que gracias a este conocimiento específico en la flora y en la vegetación de los lugares que habitaban, las mujeres pudieron haber sido las primeras agricultoras, liderando el paso hacia la era Neolítica. De la misma manera, se atribuye que como consecuencia de este enfoque, pudieron haber sido las primeras en trabajar las cualidades medicinales de las plantas y su tratamiento.

En el antiguo Egipto y la civilización mesopotámica, las mujeres cumplían distintos roles: reinas, campesinas, escribas del rey... podían ejercer ciertos empleos y oficios, sus vidas no estaban totalmente atadas a las vidas de sus padres o esposos y gozaban de ciertas libertades, como por ejemplo, de comprar y vender, andar libremente, recibir herencias y en algunos casos, acceso a la educación. No era perfecto, pero se puede destacar el hecho de que por ejemplo en el código Hammurabi (1750 a.c) se daban a la mujer ciertos derechos y se contemplaba su figura dentro del código político y económico que regía en la antigua Mesopotamia.

Otro cantar para la mujer sonaba en la civilización griega. Para uno de los filósofos clásicos más importantes de Occidente, Aristóteles, la mujer era un ser incompleto, por tal motivo, estaba totalmente sometida al varón, quien debía encargarse de cuidarla, protegerla y guiarla. Las mujeres no eran consideradas ciudadanas, no hacían parte de lo público, de la política ni de la libertad, hacían parte de la esfera privada, el hogar u oikos, del cual el hombre era la cabeza. Siendo Grecia la cuna de la democracia, era bastante preocupante la situación de la mujer en este contexto. Como un objeto, era pasado de las manos de su padre a las manos de su esposo, luego de un intercambio de bienes. Su educación era limitada a las supuestas dotes que

debía tener una buena esposa de la época. Aunque cabe aclarar, que había diferencias entre las distintas polis griegas, no todas fueron tan estrictas con este código que marginaba a las mujeres a un espacio limitado, en Esparta, las mujeres podían entrenarse como atletas y competir como tales, también podían recibir una educación más amplia, inclusive en las artes.

La situación era un poco más abierta para las mujeres romanas, a pesar que como las mujeres griegas no eran ciudadanas. Las mujeres romanas sí tuvieron la oportunidad de manifestarse en contra de ciertas leyes que consideraban injustas, más específicamente relacionadas con su vestimentas y accesorios, sin embargo, tenían la posibilidad de salir a la calle y asistir a ciertos eventos con un poco más de libertad aunque con recato. Podían llevar sus propios negocios y comerciar, iban al mercado y participaban en juegos.

Durante la Edad Media, el rol económico de la mujer fue relevante, pero no gratificante si pensamos en una evolución de derechos: si no hacían parte de la nobleza, podían trabajar en el campo, en las labores de siembra, recolección, arado y en el cuidado de rebaños, pero por salarios más bajos que el de los hombres; también podían trabajar de criadas y sirvientas de mujeres nobles, muchas veces sin salario y solo obtenían a cambio su hospedaje y alimentación, por su parte, el matrimonio se mantenía como un proceso de intercambio de bienes. En las ciudades que se fueron formando, las mujeres podían realizar otros oficios distintos, sin embargo su remuneración era bastante inferior a la de los hombres. Ellos seguían liderando la vida social y política, y solo en casos muy particulares, las mujeres iban adquiriendo mayor protagonismo, por ejemplo en el caso del marido ausente, por abandono, guerras y demás. Al entrar a la Edad Moderna, con el Descubrimiento de América, el Humanismo y el desarrollo de la ciencia experimental, el antropocentrismo se centró en el hombre, pero no en la mujer. Todos estos cambios y el Renacimiento como tal, supusieron un freno en seco a la reivindicación femenina.

Para las mujeres campesinas, la Edad Media no había terminado. Los burgueses cerraron las puertas laborales, hereditarias, profesionales y educativas. Se estableció un sistema mucho más masculino, en donde el primogénito tenía mayor importancia que la madre. Las mujeres fueron altamente relevadas de la actividad productiva y económica de las ciudades.

Luego de la Revolución Francesa, en 1791, Olympe de Gouge una mujer no muy educada según los parámetros de la época, se atreve a publicar una contestación de la Declaración de los derechos del hombre y del ciudadano, llamada "Declaración de los derechos de la mujer y de la ciudadana" en donde se lee que: "la mujer nace libre y debe permanecer igual al hombre en derechos", de la misma manera que: "la Ley debe ser la expresión de la voluntad general; todas las ciudadanas y los ciudadanos deben contribuir, personalmente o por medio de sus representantes, a su formación". Este texto, tan obvio, fue considerado como una parodia y a pesar de los aires revolucionarios y libertarios de la Francia de la época, las posturas de de Gouge la condenaron a la guillotina en 1793. En Inglaterra, dos filósofos lideran en los siglos XVIII y XIX la lucha por la reivindicación de los derechos de la mujer. En 1792 aparece un texto titulado "Vindicación de los derechos de la mujer" escrito por la filósofa Mary Wollstonecraft, en la que contradecía la posición del filósofo franco-suizo, padre de la democracia moderna, Jean Jacques Rousseau, que argumentaba que las mujeres no necesitaban una educación, porque esto generaría la insubordinación, ya que así podrían acceder a trabajos remunerados que permitieran su independencia económica. Para Wollstonecraft la reivindicación no pasaba por sugerir una superioridad femenina sino una igualdad jurídica, que garantizara a la mujer dominio sobre sí misma y no sobre los

demás.

Por otro lado, John Stuart Mill, filósofo del utilitarismo, con su esposa también activista, Harriet Taylo Mill, llegó a proponer la posibilidad del voto femenino, en 1866 plantearon una iniciativa al Parlamento inglés, que fue recibida con burlas y ataques enérgicos en contra de la posibilidad del sufragio femenino. Durante la Revolución Industrial en Inglaterra las mujeres, pero también los niños, llenaron las fábricas de mano de obra muy barata, trabajando jornadas de entre 16 a 24 horas, en situación de hacinamiento y salarios paupérrimos. Así como esta situación dio origen a los movimientos obreros, surge también, de una forma mucho más clara, el movimiento feminista. La principal intención en aquel momento fue la de conseguir el voto. Comenzó así una reivindicación que no estuvo exenta de violencia, poco a poco en Europa fueron cediendo: el derecho de sufragio femenino en general se decretó en Nueva Zelanda (1893) y en Australia, progresivamente otros países se fueron sumando, Imperio ruso (1906), Noruega (1913), Dinamarca (1915), Alemania (1918), Estados Unidos (1920), Suecia (1921), Gran Bretaña (1928), España (1931), Francia e Italia (1945). Colombia fue uno de los últimos países de América Latina en conceder la ciudadanía a la mujer, en 1954, durante la dictadura del General Rojas Pinilla impuso una reforma constitucional que decretó el derecho al sufragio y a ser elegidas en cargos de representación política a las mujeres, el primer acto fue la cedulación y la designación por un periodo de tiempo breve de una Ministra (en la cartera de Educación); la primera votación de la mujer en nuestro país fue el 1ro de diciembre de 1957, en el plebiscito que dio origen al periodo conocido como el Frente Nacional.

Durante el siglo XX, e irónicamente gracias a dos guerras mundiales, la mujer entró masivamente al mercado laboral. Y con ello, algunas dinámicas sociales comenzaron a cambiar, como por ejemplo el acceso a la educación, al mejoramiento salarial, a la visión mujer-madre-hogar, sin embargo, no todo se ha logrado, a pesar de los muchos avances que se han conseguido. Poco se puede argumentar que en el mundo occidental, la equidad sea el parámetro en las relaciones entre lo masculino y lo femenino. Ni qué hablar de lo que sucede por fuera de las fronteras de lo que consideramos como nuestra civilización.

Invito a los presentes, primero a reflexionar sobre la forma en que llevamos a cabo nuestras relaciones cotidianas y segundo a construir "nuestra civilización" con base en el respeto, la equidad, la igualdad y la justicia. Nuestras acciones cotidianas construyen nuestros hábitos y debemos pensar que a pesar de las diferencias, todos hacemos parte del conglomerado de la humanidad. Pensemos y actuemos. Construyamos juntos la Historia. Gracias.

Bibliografía

Díaz Pérez, J., & Nohava Restrepo, T. (2011). Historia de los derechos humanos de la mujer en Colombia. Revista De Semilleros De Investigación Cultura Investigativa.
González Fonseca, J. (2017). Retrieved 6 December 2017, from <http://jesusgonzalezfonseca.blogspot.com.co/2011/04/la-mujer-traves-de-la-historia.html>
Los Derechos Humanos de las Mujeres: Una reflexión histórica.. (2017). Segobver.gob.mx. Retrieved 6 December 2017, from http://www.segobver.gob.mx/genero/docs/Biblioteca/Los_derechos%20humanos.pdf
Reseña histórica de la evolución de los derechos de las mujeres. (2013). In Teoría feminista del derecho. Guatemala. Retrieved from <https://www.ehu.eus/documents/3012743/4523330/Trujillo-Chanquin-Martha-Regina.pdf>

¹ Ponencia presentada al Comité Social Cultural y Humanitario SOCHUM, el día 29 de Noviembre, durante el MiniModelo de Naciones Unidas XI.

Continuando con la visita a lo que se escribe en el colegio Rochester les quiero mostrar tres de los mejores textos que resultaron del curso Composición escrita en Español que impartimos y compartimos con mi colega Milena Caballero: un interesante cuento, un artículo informativo-argumentativo sobre los cuentos de hadas y un ensayo que parte del cómic y se adentra en las sombras de nuestra sociedad:

EL JUGADOR NÚMERO 12

Lelio Ariza

Sentado sobre mi cama, pensaba en lo que podría suceder en la gran final. Necesitaba ir al estadio, era mi responsabilidad acompañar al equipo de mis amores. Por primera vez disputaba una estrella, en setenta y tres años de historia.

Desde muy pequeño, sentía una pasión por su camiseta. Defendía sus colores, como si representaran mi familia. Lloraba en sus derrotas y celebraba con todo mi corazón las victorias. Aunque generalmente era tranquilo en mi forma de ser y no era bueno para jugar fútbol, cuando se trataba de acompañar mi equipo, todas mis emociones florecían a su máximo nivel.

No quería preocuparme antes del partido, porque sabía que era perjudicial para mi salud; pues yo sufría del estómago. Cuando estaba nervioso, toda esa ansiedad bajaba desde mi cerebro hasta mis intestinos, sentía un frío cruel que se manifestaba en un dolor agudo en mi abdomen. Y por supuesto, directo al baño. Sin embargo, no pude evitar leer todos los artículos de los principales periódicos que hablaban sobre la gran final, nadie se arriesgaba a dar un posible ganador, aquí los dos eran favoritos.

En los noticieros, recordaron los diferentes encuentros entre los dos equipos y sus goles; también analizaron las estadísticas

y entrevistaron a sus hinchas. Todos coincidían en pronosticar el empate. Hasta trajeron un pulpo reconocido porque pronosticaba el ganador, lo pusieron frente a las dos camisetas para ver cuál escogía, el animalito no seleccionó ninguna de las dos, se devolvió. El problema era que ese marcador no nos servía. Habíamos empatado de visitantes y no queríamos que la estrella se definiera desde los doce pasos. Un empate sería lo peor que nos podría suceder.

Esperaba que los jugadores se prepararan si había empate, cobrar un penalti es tenaz, y más en una final. Había visto errar a grandes del fútbol, los mejores equipos del mundo ganaron en esta instancia, pero también perdieron. Sinceramente, esperaba que no llegara ese momento, pobre de aquel al que le correspondiera semejante responsabilidad.

El día pasó rapidísimo, sentía malestar estomacal, la angustia se apoderaba poco a poco de mi aparato digestivo. Me sudaban las manos.

Llegamos al estadio tres horas antes del partido. Allí todo era fiesta, éramos los más grandes, miles de hinchas coreaban un solo canto: ¡OH EEE, OH AAA! ¡LAS AGUILAAS A GANAR! Al final

del coro, nos abrazábamos como si nos conociéramos de toda la vida; éramos los locales, estábamos llamados a vencer. Sólo teníamos que meter un gol, ¡un gol! y dejar nuestra valla en cero. Comenzó el partido, nuestro equipo corría buscando la victoria, el rival se defendía y esperaba el contragolpe. Fueron 45 minutos de fuerza, empuje y uno que otro tiro al arco. Así terminó la primera parte, sin abrir el marcador. Comenzó el segundo tiempo. Salimos con todo, desbordes por las bandas, disparos desde todo lado, se sentía venir el gol. Esto se iba a complicar si no anotábamos en los primeros 15 minutos.

Me comía las uñas, mientras derrotas del pasado venían a mi mente. Intentaba no ir al baño. Llegamos a los treinta minutos en ceros, comenzamos a corear con más fuerza: ¡OH EEE, OH AAA! ¡LAS AGUILAAS A GANAR! El equipo necesitaba un empujón, gritábamos con el alma, la ansiedad salía por nuestros poros. Comenzamos a desesperarnos, los jugadores del otro equipo se caían, quemaban tiempo, simulaban calambres. El árbitro indicó que se jugarían dos minutos de reposición.

Me animaba pensar que algunos equipos habían ganado en el último minuto de juego. Tiro de esquina, sale a cabecear nuestro

arquero, nos quedamos sin defensa, es el todo por el todo. Frentazo al marco ¡Fuera! Pasa rozando el vertical. El árbitro levanta su mano y se lleva el pito a la boca. Piiiiii....Tiempo cumplido, todo se definirá desde los doce pasos. Mis temores se estaban haciendo realidad.

Arrancó la tanda de tiros, los jugadores que pensamos que lo botarían, lo hicieron y los mejores cobradores, fallaron. Cobraron dos veces los once jugadores, más los suplentes; cada técnico patió un penal, el cuerpo técnico también cobró, pero nada que se definía el ganador. Si erraba uno, el otro también fallaba y si uno lo metía, el otro también lo hacía. El juez central tuvo que llamar a la FIFA, a la COMEBOL, a los estudiosos del fútbol. Entre todos acordaron que lo más justo era que un hincha de cada equipo cobrara el penal definitivo, al fin al cabo durante muchos años se le había dado el nombre del jugador número 12.

Comunicaron por alta voz la decisión y procedieron a hacer el sorteo con el número de la boleta de entrada. Podría ser hombre o mujer, niño o niña, anciano o anciana. En las piernas del hincha favorecido, estaría la decisión del próximo campeón.

La tensión de la cancha pasó a la tribuna, algunos intentaron cambiar las boletas; otros se fueron del estadio, no querían asumir semejante responsabilidad. Una cosa era gritarles a los jugadores cómo patear un penal y otro muy diferente saber cómo hacerlo. Se hizo el sorteo, el número seleccionado salió en la pantalla. ¡Era mi número! ¡yo era el afortunado! o mejor, el desafortunado. Esto no era como el billete dorado de Willy Wonka, nadie quería ganar este sorteo. Las boletas estaban marcadas con el nombre del comprador. Yo era un niño, tenía solo 9 años. Bajé hasta la cancha, pasé por los camerinos, los jugadores me aplaudieron, me alentaron. Ellos no sabían que la única vez que había metido un gol de penalti, fue jugando Wii contra mi prima.

Representando al otro equipo apareció un hombre con la camiseta de su equipo firmada por los jugadores, medía aproximadamente 1.83 metros de altura, tenía zapatos deportivos. Los dos nos paramos frente al balón, mientras se realizaba un sorteo para definir quién cobraría primero. Perdí. Pensé que sería un presagio de la derrota. El árbitro pitó señalando el momento del cobro. Creo que este hombre había sido futbolista, pateo la pelota con tanta fuerza que nuestro arquero no tuvo oportunidad de reaccionar. Sin embargo, el balón golpeó el palo horizontal y salió por arriba. No lo podía creer, si yo metía el gol ganaríamos.

Estaba tan nervioso que comencé a sentir un dolor intenso de estómago. No podía resistir las ganas de ir al baño. Le expliqué al árbitro pero él no accedió. Pitó y salí corriendo impulsado por una fuerza abdominal. Esa potencia intestinal bajó hasta mi pierna. Pateé la pelota y corrí derecho hasta el baño. Sin fijarme en mi disparo. Cuando salí del baño, me estaban esperando periodistas, jugadores e hinchas para felicitarme y agradecerme. No me gusta que me vean salir del baño. Al día siguiente, llegó a mi casa una camiseta de mi equipo del alma, firmada por los jugadores y marcada con el número 12.

¡Éramos los campeones! 🏆

¿Has bailado alguna vez con el diablo a la luz de la luna?

Ramiro Londoño

Esta frase que caracteriza uno de los momentos más importantes de la película Batman de 1989 dirigida por el gran Tim Burton y utilizaba un gran ícono del pop al momento de asesinar a alguien.

Podemos acercarnos a parte de la personalidad de uno de los personajes más representativos de los cómics, en algunos visto como loco, mafioso, anarquista o simplemente psicópata; el Joker AKA el Guasón. Adjetivos que describen no solo a este personaje, sino a nuestra sociedad que en este momento ya no sé si se pueda llamar post-moderna o pre-apocalíptica, en la que estamos inmersos, que presenta una clara crisis de identidad y propiedad y con el claro acompañamiento del lado oscuro del ser humano.

Al seguir describiendo este personaje creado por Jerry Robinson, Bill Finger y Bob Kane para Batman No. 1 (1940) como un maniaco asesino, con la apariencia de un arlequín o payaso medieval, que utilizaba como marca personal una carta de la baraja de póquer que anunciaba su aparición y siguientes crímenes, con el propósito de causar terror además de marcar su territorio dejando naipes en la escena de su arte maestro (su sonrisa asesina). Adicionalmente a su apariencia, al pasar los años y la evolución de la sociedad lectora, las frases, look, métodos de muerte y sus apariciones fueron cambiando haciéndose más y más populares sus citas, que cada vez describen aún más el porqué este personaje ha marcado generaciones desde su nacimiento.

"Sólo hace falta un mal día para sumir al hombre más cuerdo del mundo en la locura. Así de lejos está el mundo de donde estoy yo, a sólo un mal día". Un mal día, solo un mal día el cual puede marcar el filo de un ser humano con valores o sin ellos, puede convertirse en la explosión de todos sus más oscuros deseos, al no encontrarle sentido a su vida y tomar la decisión de solo vivir o sobrevivir. ¿Cuántas veces escuchamos el tan común "tal vez sí, tal vez no", al solicitar que alguien nos argumente sobre algún tema que es importante, siendo esta respuesta totalmente pertinente de revisión y no dejarla pasar por ser simplemente normal, ya que esta muestra la falta de confianza y debilidad de toma de decisiones de la persona que la utiliza, ya que se puede discernir falta de valores sólidos para emitir conclusiones u opiniones ante una situación: en otras palabras la tan nombrada zona de confort, de no me afecta y no afecto al otro, no es negro ni blanco es gris y nadie me toca, en fin, "al son que me toquen: bailo".

Es así como el Joker es descrito en su evolución, diferentes apariciones y adaptaciones sea en forma escrita o personificada por actores como: César Romero, Jack Nicholson, Heath Ledger, Jared Leto, Cameron Monaghan (Serie de T.V: Gotham) y Mark Hamill (Voz del Joker en serie de T.V y películas animadas) como un ser en un punto medio, inestable y como la pólvora: volátil y explosivo, características que nuestra sociedad actual esta continuamente padeciendo en donde podemos esperar cualquier acción totalmente salida de cabales, y adicionalmente

la reacción de esta sociedad ante algunos eventos caóticos resulta pasiva e indolente. El Joker no tamiza circunstancias, lugares, ni personalidades, con él no hay discriminación, es más, es lo más incluyente que existe ya que su medio de cultivo es el caos, en donde se siente con toda la seguridad para cometer y propagar su mensaje: la no existencia de la tregua y la destrucción son su marca. Destrucción, no solo de lo físico sino de lo moral, como el crear las diferentes situaciones para que un ser firme y legal, pueda decidir transformarse en un ser de venganza, tal como es mostrado en El caballero de la noche de Nolan. "Instaura una pequeña anarquía, altera el orden establecido y comenzará a reinar el caos"; como ha sucedido con muchos en estos tiempos modernos.


Psicológicamente y muy apropiadamente analizado por Eloy Caloca Lafont en "Volumen de Ensayos Ocio y Civilización" (Par Tres, 2013), el Joker puede ser catalogado como un ser que sufre de trastorno de personalidad antisocial (TPA), desencadenando que no siga reglas, sea impulsivo, nunca planee nada, sino ir como le dicta su ser y no importarle si va a ser afectado por sus actos, estando constantemente en peligro de morir y disfrutando aún más de esos momentos, aunque pueda afectar a otros, es feliz siendo el diablo que la religión dice que tenemos dentro.

Ya que su principal némesis es Batman (el cual se puede analizar en otro momento), creado por Bob Kane y Bill Finger como representación del orden, disciplina, educación, trabajo, inteligencia, valores y señal de ayudar a una ciudad en decadencia, el Joker se presenta como todo lo anti de lo anterior y en donde se vale todo para que se cumplan sus deseos ya que todo se torna como un chiste, una broma que en la mayoría de casos asesina, no importa si para el fin se tengan que destruir alcaldías, iglesias, hospitales, escuelas o aquello

que se cruce en su camino.

Creo que hemos llegado a un punto en el cual puedo encender mi televisor, la radio, entrar a internet, escuchar a mi vecino o simplemente ver a los jóvenes o adultos de mi lado para ver en sus actos la tan ponderable "sociedad actual", en donde todo es un chiste o simplemente el "yo no fui" o el "tal vez sí o tal vez no", una broma todo el tiempo y un ¿no sé por qué lo hice!, así como la continua mentalidad de vivir al límite, sentir la adrenalina de que me atrapen y más aún, el fin justifica los medios, ah y no olvidemos el placer, lograr experimentar todo el placer que el mundo nos ofrece sin importar a quien podamos dañar incluyendo al mismo que lo siente, una sociedad donde los valores se transformaron por conseguir lo material y la satisfacción de obtenerlo así lo que se consiguió no tenga ningún propósito en la vida de las personas y al no lograr lo que se quiere destruir lo que no logre.

Es así, como puedo decir que en un personaje de ficción puedo ver lo que está en los ojos de muchos a mi alrededor, me da pautas de lo que estamos haciendo mal y hacia dónde vamos, de los riesgos que existen en un mal día, que pueda volverte loco, de como el diablo sí puede estar bailando contigo bajo la luz de la luna y no te has dado cuenta, dándote el compás de cómo hacer la cosas.

Para finalizar, el Joker tiene la habilidad de reinventarse día a día, de analizarse y cambiar para que sus propósitos se logren, es más, desarrollando niveles de creatividad tan altos que ni el mejor investigador del universo DC a veces puede descifrar, ¿por qué no reinventarnos día a día y ser lo suficientemente creativos y explotar lo bueno de nosotros? o ¿tendremos que quemar toda la ciudad ya que no pudimos atrapar a los maleantes que la atacaban y así poder empezar de nuevo? 

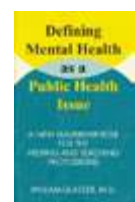
Criticism is a plague

Juan Pablo Aljure
Rochester School President

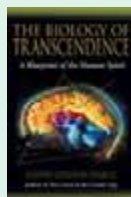
Criticism can be defined as a description of someone or something that is perceived by the receiving party as value judgments or external negative evaluations or generalizations. I have not met anyone that likes to be criticized but I do know many people who think criticism is essential to growth and improvement, which I find incongruent and curious. In other words, people do not like to be criticized but many see it as needed. This is a belief that has easily generated many years and decades of marriage failure, child abuse, punitive legal systems, and wars. The only thing I find useful in criticism is that it is a form of giving attention or importance to the person or the object being criticized, because ignoring them would be worse.

Criticism can be perceived and processed in many ways. There are people that perceive it and go into a state of protection by leaving, silencing, or looking down. Others perceive the criticism as a threat and go into offensive mode by attacking. Some people perceive it as a form of stereotyping with generalizations like introverted, loving, silent, good, bad, selfish, among many others. Some people resent it when they perceive a qualifying remark about their work with statements like "that's good", "that's bad", "that's acceptable", or "it can be improved". Other people resent it when they know that other people have been talking or gossiping about them. Gossiping is typical in many cultures that prefer to criticize someone that is not present to avoid confrontation for some reason. Gossiping also generates distortions of the truth or the facts because information passes through perceptual filters of many people. I think there are a few people that can perceive criticism and reframe it almost instantly as growth or connecting opportunities.

When we criticize, we are behaving totally because we are thinking about something; doing something through talking, moving, posturing and acting; feeling in certain ways like angering; and behaving physiologically with changes in brain chemistry and electricity, body temperature, heart rate, skin color, and who knows what else. Choice Theory (Glasser, 1999) explains this concept of total behavior as purposeful and always our best attempt at the time to get what we want at that time. When we criticize, our thoughts are usually negative external evaluations or negative evaluations of something or someone external to us. We can also self-criticize which is making a negative evaluation of oneself through generalizations that do not add value to one's growth and wellbeing, like "I'm so bad at Mathematics" or "I'm such a loser".



Masaru Emoto, a Japanese scientific researcher about water, has discovered profound impacts of our thoughts and words in water and its surrounding context like lakes, rivers, plants, animals, and humans. He explains his findings in *The Hidden Messages in Water* (Emoto, 2004). Dr. Emoto has scientifically demonstrated that thoughts and words about hate and criticism inhibit water crystal formation at freezing temperatures, as a form of absence of life and growth. If we are almost ¾ water, his discoveries are very important in our lives, and for biodiversity in general because where there is water usually life can be found. Dr. Emoto and his colleagues have found non-intrusive or non-contaminating ways of cleaning and "healing" bodies of water like lakes through special prayers rich in gratitude and love. How can our critical thoughts impact our health when we are almost ¾ made of water? How do loving and gratitude thoughts impact our emotional and physical health? His books are full of answers to these and other questions.



Bruce H. Lipton, a North American cellular biologist, explains in *The Biology of Belief* (2005) how our internal biology is continuously changing according to our perceptions and thoughts in every moment. He has also found that those perceptions and thoughts are generated by our beliefs, concluding that our beliefs produce our emotional and physical health. For example, someone could perceive a discussion between two people as annoying or frightening, while another person can perceive it as challenging and interesting. But it is the same discussion or interaction in both cases. In the first case, the person goes into protection mode and activates a circuit between the hypothalamus, the pituitary gland, and the adrenal glands with elevated levels of adrenaline. In that state, he says each cell in the body goes into protection mode by reducing its size, conserving energy, and defending itself. In the second case, the person activates learning and growth with activation of the neocortex and each cell physically expands its cell wall to enhance interchange. In this state, the organism has adequate levels of serotonin and dopamine for success and happiness.

Joseph Chilton Pearce, scientific researcher of the brain, explains in *The Biology of Transcendence* (2002) that even our heart is part of that governing body of our thoughts and actions. He has found great correlation between heart anomalies and thinking and acting patterns. Dr. Chilton recommends opening our hearts and thinking through love and compassion to promote adequate electrical and chemical levels in the heart and to inhibit heart conditions like hypertension and stroke.

William Glasser, a North American psychologist, psychiatrist, and chemical engineer, author of Reality Therapy and Choice Theory, explains in Chapter 9 of *The Control Theory Manager* (1994, now called *The Choice Theory Manager*) why there is not such a concept as constructive criticism and how criticism is always destructive somehow. "Criticism should be defined as anything an employee interprets as criticism, because that employee will act as if it were and quality will always suffer." Dr. Glasser focuses criticism in the receiver, the person who will act to defend oneself and not to improve or change. At the beginning of the chapter, he recommends to managers and leaders to put a sign on their offices stating something like this: "In this department, I attempt to help all employees solve all problems that either I or they become aware of, but in doing so, I will not criticize, put down, or punish. I encourage all employees to do the same with me and with each other." The emphasis here is in solving any kind of problem through the connecting working relationship. The problem solving mode requires cooperation, method and creativity, which are not present in the blaming and criticizing mode. The criticizing and blaming mode disconnects people and worsens the original problem by adding layers of distrust and closeness.

The resentment on the part of the criticized person is channeled with resistance and low quality, which is the opposite of what the initial intention surely was with the suggestions and comments offered for improvement of the work and the ideas to come about. Criticism is usually based on the premise of believing what is correct and good for the other person and the related program. Glasser (1998) explains this as a belief in the first chapter of his Choice Theory seminal book. Our genetic instruction for freedom and autonomy helps us free ourselves from submission and external control. We have the capacity to aspire for better futures through autonomy and creativity. We can always find

intelligent options without feeling as victims of the past or others. We can always develop the ability to reframe other people's criticism and external evaluations as information that we can discard or change to suit our needs and our wellbeing. In *Defining Mental Health as a Public Health Issue*, Glasser (2005) offers an interesting description of a mentally healthy person as a separate entity of mental illness, synonymous to happiness: **"You are mentally healthy if you enjoy being with most of the people you know, especially with the important people in your life such as family, sexual partners and friends. Generally, you are happy and are more than willing to help an unhappy family member, friend, or colleague to feel better. You lead a mostly tension-free life, laugh a lot, and rarely suffer from the aches and pains that so many people accept as an unavoidable part of living. You enjoy life and have no trouble accepting other people who think and act differently from you. It rarely occurs to you to criticize or try to change anyone. If you have differences with someone else you will try to work out the problem; if you can't, you will walk away before you argue and increase the difficulty. You are creative in what you attempt and may enjoy more of your potential than you ever thought possible. Finally, even in very difficult situations when you are unhappy--no one can be happy all the time--you'll know why you are unhappy and attempt to do something about it. You may even be physically handicapped as was Christopher Reeve, and still fit the criteria above."**

Evaluating someone's work (worker, student, child) could be a form of criticism, specially when the person perceives the evaluation as negative. Evaluating the work of others can seriously inhibit their reflexive and creative thinking because the evaluated individual usually goes into protection and defensive mode to validate what he or she did instead of going into learning and creating mode. There is a time for learning and a time for celebrating, and if we want the person to self-reflect on their work and improve, we need to be careful how we speak and facilitate that thinking process. Facilitating self-evaluation through questions and challenging scenarios promotes the creative stress, not the destructive distress, that is needed for learning. It can be hard not to express an evaluation even when the student, colleague or son asks for it. Let me give you an example: You are the supervisor of someone at work that asks you after you have observed his performance "Did you like it? Do you think it's good work?" You can easily answer "Yes" or "No" and the person will stop thinking about his or her work if you answer "Yes" or start defending his or her work if you answer "No". Neither party is creative and reflective thinking on behalf of the person who did the work and if that continues it could bring negative consequences for the organization. If it is a moment to celebrate, then you could answer "Yes, thank you and congratulations" but if it is the time to go into reflective and learning mode, then it is best to ask high level thinking questions and/or provide analytical or challenging comments without external evaluations. You can always promote creative and reflective thinking by answering something that is not evaluating, like "More important than what I like or think is what you think and feel about your work. In what ways were you proud of your work? What would you do differently next time and why?" These are opened questions that promote internal evaluation of one's work, not self-criticism, and at the same time keeps the supervisor and the person connected and talking and thinking about the work at hand. If the supervised asks for suggestions, the supervisor could give two or three to promote challenging thinking on the part of the supervised. One is not an option, two is a dilemma, and three could help think about the options. Analytical or

challenging comments could be something like "I have enjoyed your work/presentation", "What I understood about _____ is _____. How accurate is that?", "I felt angry when you said _____, and then anxious with _____. What did you mean by _____?". The important idea behind these suggestions is to really help the person evaluate his or her performance, work or production with respect to what the person wanted (self), what others involved wanted (others) and what was agreed on from the start (context). As part of the context it can also be included criteria about how legal or sustainable it is.

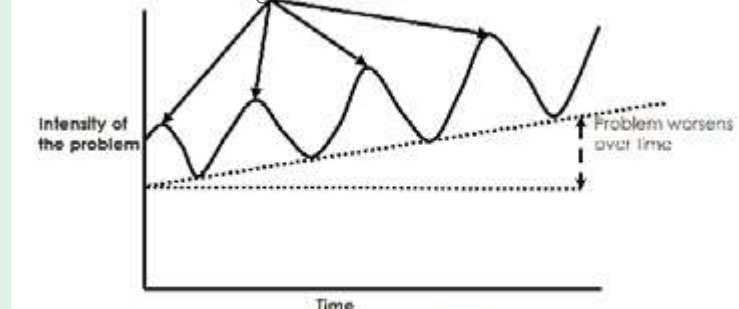


Figure 1. Graph of the problem or the undesired symptom over time after continuous external evaluations or criticism.

Figure 1 shows the ineffectiveness of criticism and external evaluation when dealing with problems or undesired perceived realities. When the problem or difference with the other person is perceived, the person is criticized or evaluated with the intention to change the situation or the person. For example, a Mom says to her son "Don't be messy", the teacher says to the student "That's wrong", or the supervisor says to the worker "That's unacceptable". At this point in the graph, the problem disappears or seems to be resolved because the other person complies (son cleans the room, student goes back to studying, worker says he is sorry). After a while, the problem resurfaces with a greater intensity, like when the person gets criticized, coerced, or evaluated even more ("Your sister is tidy, not like you", "You will fail if you keep messing it up", "I will not recommend you for next year if you continue to perform deficiently"). The problem again disappears temporarily through compliance but with passive resistance and active resentment. In a way, the problem changes from its original form to one that has added relationship issues and dissatisfaction. Over time, the problem worsens because many layers of dissatisfaction are added and other unintended consequences come about, like the organization losing money and clients, large turnover of personnel, poor quality in what is being produced, children become distant and irresponsible. The cycle in Figure 1 is an example of a systemic archetype called fixes that backfire.

Couples suffer greatly from the cycle presented in Figure 1. As an example, the husband criticizes his wife for not recognizing him as he deserves and the wife punishes him by not talking to him and not being caring and loving. As this criticizing-punishing cycle continues, one of the two could get interested in another person's love or recognition, creating an even larger disconnection between them, which in turn inhibits the desire to find fundamental solutions to their relationship.

How is criticism or external evaluation useful? I have found that it is only useful when compared to the other option of ignoring the other person. In that case, the criticism or external evaluation is a form of acknowledging the existence of the other person. The real issue with criticism or other forms of external evaluation is that the unintended consequences that are generated are sometimes overwhelming for the people involved. People like to receive comments about their work and behavior but the external evaluation framework is not what they are asking for. People need to feel autonomous, some more than others, and would gladly accept feedback in the form of questions and comments that could help them increase their effectiveness with a sense of self-control (autonomy and freedom). When it is time to celebrate and acknowledge accomplishments through a professional process of internal evaluation and improvement, you could simply say something like "Congratulations for accomplishing all that you strived for!" or "Thank you for taking the time and effort for creating what we agreed on" or "I feel very happy for both of us". These are recognition comments without external generalizations like "you did a good job".

With respect to knowledge that cannot be improved, that is either correct or incorrect, we could agree with the learner or worker a set of feedback gestures that could help the person understand where to check for corrections. This kind of knowledge is related to agreed on conventions like grammar and other agreed-on facts, like multiplication facts. Circling the word could mean there is a spelling error, underlining a letter with three lines could mean a capitalization mistake, and so forth. This is agreed on prior to the feedback process and always done similarly and because of this, it is generally not perceived as criticism.

Abilities like speaking, listening, working in teams, leading, and problem-solving can always be improved or enhanced throughout our lives. The feedback process would look something like I presented earlier through questions and challenging scenarios so that the person can "see" his or her work through a flat mirror, without distortion from the person giving feedback. The key is for the person giving feedback to refrain judgment and promote reflective and creative thinking by the person who did the work.

Performance evaluations or performance appraisals in the workplace are usually based on external evaluations, generalizations, and criticism. Sometimes, they also ask for self-evaluations by the worker without teaching him or her how to do it with professional methodologies. These external evaluations generate fear and defensiveness by the worker, which are incompatible with the emotional state needed for self-reflection, improvement, and innovation. The brain of a person in a state of fear or self-defense activates high levels of cortisol, dopamine, norepinephrine, and epinephrine (adrenalin) through the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis, which also inhibits activity in the frontal lobe used for short-term memory, concentration, and rational thought (Lipton, 2005). This is usually called protection mode which could also come with suppression of the immune system under repeated or chronic stress or perceived threats. That is why chronic stress usually comes with chronic or repeated physical issues, like getting sick. In a state of learning and growth the associated brain chemistry activates the frontal lobe for rational thought and the thinking needed in self-reflection. Self-criticism activates the HPA axis, not the self-reflection and thinking needed for change and learning. We can safely say that perceived external evaluation and criticism ultimately invites low quality work and performance, as

well as poor mental and physical health. External evaluations create adversarial relationships and an environment conducive to protection, not growth. Trusting and challenging working relationships are needed for excellence and innovation. Successful and creative companies have learned this and teach their personnel to develop trusting relationships, work as a team, and professionally self-evaluate with preset and agreed on criteria and methods.

Professional self-evaluation is the opposite of criticism and external evaluation, and it requires training, patience, trust, and resources. It is the key to creativity, innovation, and happiness. Professional self-evaluation could be defined as the capacity to reflect on the effectiveness and efficiency of one's behavior with respect to one's goals and desired outcomes, other people's goals and desired outcomes of one's work, as well as the task expectations. Reflection is the key word because self-evaluation is usually seen as a grade you give to yourself. Reflecting includes expressing analytical remarks about many aspects of the work, not simple phrases like "I did good". Analytical remarks are comments like "The quality of this product has improved by 10% in durability and declined 15% in attractiveness, according to the collected data." It is not a grade you give to yourself, it is a set of analytical reflections about the quality of your work, your methods, and your results. For this you need to be very clear from the start about the quality criteria and indicators you will be using.


Professional self-evaluation can follow a simple plan similar to the baseball game with three bases that need to be covered before you get to home. The following explanation is based on Lynn Sumida's work on self-evaluation. The first base is to reflect on your work individually and to record your conclusions. The second base is to collect perceptual information from your co-workers and clients with specific questions about what they have learned with you, how they have felt, what they have seen or heard (smelled, tasted, touched – sensory information as well), and the best moments for them and why. You could also collect suggestions for change of the product, service, or relationship, but be careful because you could be setting yourself up for external evaluation and criticism. After collecting this information, you then review and enhance your original reflection remarks about your work and results. Up to second base, we can call it an informed self-evaluation, but if you stay in the first base it is a naive self-evaluation. The third base is to reflect on your work and results with respect to the quality criteria and specifications originally agreed on (rubrics, checklists, and any other preset quality criteria), as well as any other job expectation from the job description, the code of ethics, the legal context, and sustainability elements (environmental, economical and social). After the third base, it can now be accepted as a professional self-evaluation. Only after going through all three bases, you would be able to effectively plan for improvement and innovation ("home" in the baseball game). Usually people want to plan after the first base but it is too risky and poorly informed.

The people around the person that is self-evaluating his or her work, could help as guides or facilitators by asking self-evaluative questions (questions that facilitate self-evaluation) like "What did you accomplish?" "How can you be sure you met each criteria of the check list?" "How did you meet the criteria of _____?" "In a satisfaction scale of 1 to 10, how much do you think you accomplished and why?" If you have a trusting relationship with the person that is self-evaluating and you disagree with his or her reflection remarks (self-evaluations), you could say something like

"I do not understand how you came to that conclusion. Please explain." You can also help with challenging scenarios like "What would that person think and feel about your conclusion?" "What data do you have to support your conclusions?" or "I did not see that, please explain", "I do not agree because..."

I dream about generations of people around the world understanding how to "see" themselves in a reflective manner as opposed to evaluating others. I dream about generations of people who are internally responsible with what they do and want. I dream about proactive and happy citizens, not reactive and unhappy people. I dream about people really respecting one another.

References

- Emoto, M. (2004). *The hidden messages in water*. Beyond Words.
- Chilton, J. (2002). *The Biology of Transcendence: A Blueprint of the Human Spirit*. Park Street Books.
- Glasser, W (2005). *Defining mental health as a public health issue*. William Glasser.
- Glasser, W. (1999). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. Harper Perennial.
- Glasser, W. (1994). *The Control Theory Manager (now The Choice Theory Manager)* HarperCollins, New York.
- Lipton, B. H. (2005). *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles*. Mountain of Love/Elite Books, Santa Rosa. 

Una semana en la vida de un nadador



Campeonato fase departamental de los Juegos Supérate, Intercolegiados.



Entrenamientos de lunes a sábado.



Entrenamiento de fuerza 3 veces por semana.

CLASS FOUNDATIONS

Los proyectos presentados en esta sección, son el resultado del trabajo realizado por estudiantes del colegio a lo largo de este semestre, usando las bases de la clase para desarrollar un producto.

Los vemos casi todos o todos los días vagando por la neblina de la mañana con tono decidido. Son nuestros deportistas, esos mismos de los que a veces sabemos tan poco o nada, por eso los invitamos a que nos mostraran sus rutinas semanales. A ver si todos elegimos ser sus epígonos y nos animamos a seguirles el ritmo en sus entrenamientos.

Juan Francisco Gómez
Director Área Español

1

LUNES

Me levanto a las 5:20 y desayuno. Llego a la ruta de Cedritos en la cual llegamos a el colegio a las 6:20. Estiramos antes de entrar a la piscina a las 6:35. Los lunes normalmente nadamos largo más o menos 3000 metros. Terminamos el entrenamiento a las 7:45. Como 4 veces durante el día. Luego tenemos entrenamiento en la escuela militar de cadetes o en el colegio donde entrenamos fuerza y agua. finalmente llegamos a las 6:00 p.m a la casa donde comemos y hacemos tareas.

2

MARTES

Me levanto a las 5:10 y como huevo y fruta. Me voy en la ruta de Unicentro para llegar a el colegio a las 6:30. Después entramos a la piscina y hacemos un trabajo de R2. (resistencia gluquímica). Luego desayuno y durante el día como alrededor de 4 veces. Durante el día trato de adelantar todos los trabajos que pueda por qué llego a las 8:30 pm a mi casa cansada y solo pensando en dormir. Llego a esta hora porque por la tarde vamos a entrenar en el club Los arrayanes con otros equipos de 5:00 a 7:00 pm.

3

MIÉRCOLES

Me despierto a las 4:15 am. Desayuno salchicha, chocolate, fruta y pan. Llego a la ruta de San Rafael a las 5:45. Para llegar a entrenamiento por la mañana. Después estudio y traigo onces de mi casa para poder ir comiendo durante el día, el almuerzo también lo traigo de mi casa. Como no tenemos natación por la tarde, me voy a la casa de mi abuela donde como y hago tareas. A las 7:30 p.m salgo a mi casa a dormir.

4

JUEVES

Me levanto a la 5 de la mañana y salgo a las 5:30 para poder llegar a la ruta de San Rafael para ir a natación. En natación los jueves usualmente hacemos TL (tolerancia lactasia). Empezamos clase a las 8:10. Después almuerzo en el colegio y tomo onces también. Me devuelvo a mi casa en la ruta, llego a las 5:00 y me pongo a hacer tareas y finalmente descanso.


5

VIERNES

Me levanto a las 5:00 a.m. Desayuno un Sandwich con café, después llegó al paradero a las 5:45 y estoy llegando al colegio a las 6:20. Entrenamos normalmente R2. Después estudio hasta las 3:45 p.m. Por la tarde entrenamos fuerza afuera en las estructuras que tiene el colegio. Estamos saliendo a las 6:00 p.m. Finalmente me voy a comer algo en el Tiger Market y cojo flota para Cajicá.

6

SÁBADO

El entrenamiento contiene 3 fases. De las cuales destacamos la primera llamada calentamiento, consiste en activar y disponer los diferentes sistemas del organismo a través de actividades como el movimiento articular o el estiramiento. Así mismo el calentamiento específico que se puede realizar también nadando. La segunda fase donde se desarrolla el objetivo planteado para la sesión, el cual consiste en el entrenamiento de la fuerza. Este se realiza a través de actividades como trabajo de ejercicios funcionales con auto carga. Finalmente, la tercera fase es de recuperación que consiste en actividades que permitan relajar y recuperar los grupos musculares implicados durante la fase central. Es importante hacer un a actividad lúdica o juego para estimular la motivación y voluntad de los muchachos. 

Acrobacia Aérea

Telas aéreas y acrobacia en lira

LA ACROBACIA AÉREA ES UNA MODALIDAD DE PRÁCTICA CIRCENSE. ESTÁ BASADA EN LA FUSIÓN DE LA DANZA CONTEMPORÁNEA, LAS ARTES CIRCENSES Y EL TEATRO. DE ESTA MANERA, EL ARTISTA SE EXPRESA A TRAVÉS DE SU CUERPO Y SUS MOVIMIENTOS.

YO EMPECÉ A PRACTICAR ESTE DEPORTE PORQUE EN UNA SIMPLE ACTIVIDAD PUDE ENCONTRAR LO QUE NINGÚN OTRO DEPORTE TIENE; Y ESTO ES LA SUMA DE LA ADRENALINA, EL COMPROMISO, EL SENTIMIENTO DE PODER VOLAR Y LLEGAR A UN PUNTO EN QUE TU CUERPO TE DICE QUE NO PUEDES MÁS PERO YA HICISTE LO INIMAGINABLE.

Martes y Miércoles

A LAS 4:00 PM DIECISÉIS ESTUDIANTES ENTRENAMOS EN LA CAFETERÍA. ESTE ENTRENAMIENTO COMIENZA CON UN ARDUO CALENTAMIENTO, EL CUAL DURA 40 MINUTOS, EN EL QUE INCLUIAMOS JUEGOS. EN ESTE EJERCITAMOS EL TREN SUPERIOR E INFERIOR, EL CORE (PARTE BAJA DE LA ESPALDA Y ABDOMEN) Y LAS MANOS. CONTINUAMOS CON UN ESTIRAMIENTO EL CUAL ES PRIMORDIAL YA QUE LA FLEXIBILIDAD ES CASI INDISPENSABLE EN ESTE DEPORTE Y A TRAVÉS DEL

TIEMPO Y CON ESFUERZO CADA ESTUDIANTE LA VA ADQUIRIENDO. DESPUÉS, CADA PERSONA SE DIRIGE A LA TELA O LIRA Y DIRIGIDAS POR ESTEFANÍA RAMIREZ (PROFESORA) SE HACE UN BREVE CALENTAMIENTO EN CADA INSTRUMENTO Y AHÍ SI EMPEZAMOS A PRACTICAR FIGURAS Y CAÍDAS, COMO: GRIEGA, DESENROLADA, "P", ELEFANTE, MORTAL, ETC. SEGUIDAMENTE, ALGUNAS ESTUDIANTES PRACTICAN SUS COREOGRAFÍAS LAS CUALES EXIGEN UN GRAN ESFUERZO FÍSICO Y MENTAL YA QUE SE BASA TODO EN SER PERSISTENTE. FINALMENTE, TERMINAMOS LA CLASE CON UN ESTIRAMIENTO PARA QUE AL SIGUIENTE DÍA LOS MÚSCULOS NO ESTÉN MALTRATADOS.

Fin de semana

ALGUNOS FINES DE SEMANA ALGUNAS ESTUDIANTES VAMOS A ALGÚN PARQUE EN EL CUAL PODAMOS COLGAR LA TELA EN UNA RAMA FIRME DE UN ÁRBOL CON AYUDA DE UNA CUERDA Y UNA PIEDRA. AMARRAMOS LA CUERDA A LA PIEDRA Y A LA TELA Y LANZAMOS LA PIEDRA PARA QUE CRUCE LA RAMA; DE ESTA MANERA CONSEGUIMOS QUE LA TELA LLEGUE A LA ALTURA DE LA RAMA. COLGAR LA TELA ES UN POCO COMPLICADO PERO CON PRÁCTICA SE NOS HA FACILITADO UN POCO. DESPUÉS, PROCEDEMOS CON EL MISMO ENTRENAMIENTO QUE HACEMOS LOS MARTES Y MIÉRCOLES, EVITANDO HACER CAÍDAS YA QUE NO TENEMOS EL ACOMPAÑAMIENTO DE LA PROFESORA.

No dejes que el miedo a caer te impida volar 🦋



Rutina de una Voleibolista rochesteriana

Lunes

Me levanto a las 5:40 am, me baño e intento desayunar alguna proteína. Mi mamá me lleva al colegio y llego al calentamiento a las 6:30 am, el calentamiento lo comenzamos sin balón y cuando ya tenemos más temperatura comenzamos con el balón. Los lunes son para practicar técnica debido a que entrenamos con la categoría de juvenil e infantil. Consiste en jugar un complejo en el cual se practican los 3 pases (recepción, armado y remate) y se van corrigiendo las fallas, en medio de las correcciones hacemos fortalecimiento de abdomen y espalda. Finalmente en los últimos 5 o 10 minutos son de sólo saque.

Martes

La rutina en mi casa es la misma, llego al colegio y calentamos: se varía un poco el calentamiento para no aburrirnos de siempre hacer los mismos calentamientos, aún así primero el calentamiento es sin balón y después con balón. Los martes entrenamos sólo las de la categoría de mayores y en esos entrenamientos perfeccionamos y corregimos la técnica del juego (la formación del equipo en la cancha). Ensayamos nuevas posibilidades de organización y practicamos nuevos estilos de juego. En un momento nos dedicamos a sólo ataque por nuestras posiciones y perfeccionamos los ataques.

Miércoles

Me levanto otra vez a las 5:40 am, me baño y desayuno como siempre e intento que sea un desayuno completo. Llego al colegio y para fortalecer nuestros músculos y evitar lesiones tenemos un entrenamiento de crossfit, nuestros entrenamientos se enfocan en ejercicios para mejorar el físico específicamente para voleibol y la entrenadora decide qué parte vamos a fortalecer.

Jueves

La rutina antes de llegar al colegio sigue siendo la misma, llego al colegio y hacemos el calentamiento en parejas, calentamos de la parte superior a la inferior para entrar bien en calor. Hacemos una serie de ejercicios que consisten en desplazarse por la cancha practicando la recepción del balón y mejorar la entrega. Otro ejercicio es recepción armado y remate en el cual una compañera saca la otra recibe y hace una recepción la cual el levantador tendrá que ponerla para ser atacada. Finalmente si hacemos un buen trabajo podemos jugar los últimos minutos.

Viernes

Los viernes podemos descansar o ir a crossfit. 🦋



Teaching Fusca kids

A highly rewarding experience

Martha Susana López
English Teacher

The day Miss Margaret and I were asked if we wanted to be part of the social sustainability project "Bilingualism Fusca Project", which consisted on teaching English to a group of children who study at the Vereda Fusca Schools, neither of us hesitated for a second. Without knowing the conditions, we said "yes" immediately. I don't regret it. I think this has been the most interesting and unforgettable experience in my long teaching career.

We all know that teaching itself is an act of service that has to be done with the proper attitude of delivery, passion, patience, but above all, love. Teaching requires not only knowledge but vocation. Those who have been teachers for a long time as Miss Margaret and myself know it perfectly. Some days are harder than others. Working with some students is harder than working with others. However, no matter what, we love what we do, and we do it everyday trying to do our best to give our students not only the knowledge, but also the tools to be good human beings.

If this is what we do everyday with our regular students, who come to school and whose parents pay for their education, what would it be like with students that have so little, and don't have this kind of opportunities in their lives? I thought it was going to be wonderful to have a real act of service for the community that surrounds our school, and also to have the chance of teaching English to students that have no access to English at all. A very challenging task! We didn't know anything about when, or how, or where, or how much. We decided to take a blindfold jump into the water and just do it.


Three months have gone by since the very first day when 24 little kids came to our classroom. Their ages are 6 to 7 years old, most of them are in First Grade in two different schools; La Caro and El Cerro. This last one is about twenty five minutes from our school by bus. They come every afternoon from Tuesday to Friday, arrive at 1:30 pm., have their lunch that is provided by Rochester School, go to recess for 15 minutes, and then, start English class from 2:15 to 4 pm. Margaret and I teach the whole group together and recently, we have had the help of some Eleventh-Grade-Rochester School students, who are part of the sustainability project. They come and support us tutoring the children or assisting us.

It is really amazing to see how these children have embraced

English as part of their lives. They like it, enjoy it, and love it! They know up to date about ten songs in English, including Christmas Carols, they can say a prayer, tell short sentences and daily routines, and can participate and understand simple conversations. They can also read and write short phrases about themselves. It is really awesome to have these results in such a short time, which often surprise us as teachers.

However, the most important thing is not what we have taught these children or how successful we feel as teachers. The most remarkable thing of all this, is what they have given us as human beings. I don't regret for an instant having made the decision of taking these classes. These kids are just adorable. They come to our school and love each and every moment they spent with us and their desire of learning and giving the best they can is incredible. That is when the magic happens. The way they express their gratitude towards what Rochester School is doing for them, is being themselves and learning. What else can we ask for?

Every year, we develop an Integrated Project as part of our curriculum with our Rochester students. I suggested that my Kindergarten Team have a social project with the kids from Fusca, as I thought it would be a nice opportunity for our students to make new friends and share things together. Both, Fusca and Rochester students have had the privilege to share beautiful moments together as the Scavenger Hunt, when they met; the visit to El Cerro School, where we had a great time playing and having fun. They have become friends and now we can see them playing together in the schoolyard.

Finally, we had our Christmas Novena Celebration, when 100 kids sang and prayed on stage, without social or economical differences. They were exactly the same, 100 hearts gathered by the Christmas Spirit. Our goal was to finish the project with this event, but we want more. We have seen so many benefits for all these children that include not only improving their social and learning skills, but the sense of sharing and accepting each other no matter who we are or what we have. Incredibly, Fusca kids are changing our hearts. They though they were going to receive so many things: food, education, facilities, etc. They are the ones who are giving us much more: the opportunity to discover in ourselves the best we can be as human beings. 

A necessidade de despertar nos alunos interesse pelo estudo de uma terceira lingua nos dias atuais.

Marcia Costa Reis
Docente Português

OBJETIVOS

“La importancia de tener un tercero idioma”

CONTENIDO

No se duda para alguien que habla otro idioma es cada vez más imprescindible a la hora de conseguir un buen trabajo.

INDIVIDUAL

Lee y reflexiona: Los fundamentos de la dignidad de la persona humana.

Gracias a las sólidas relaciones económicas y posición geográfica del Brasil, sea en inglés o español ya representa un requisito básico y sin diferencial más profesional entre los candidatos para el primer trabajo. Por lo tanto, conocer un tercer idioma se convierte en una ventaja competitiva de gran valor para cualquier persona que quiere obtener una buena posición en el mercado de trabajo.

El tema va mucho más allá de una garantía de empleo. Tercera lengua en el currículum aumenta las posibilidades en el tiempo para iniciar un post-graduación, para obtener una beca, principalmente en el extranjero - , para pasar por delante de los candidatos durante un proceso de selección, para desarrollar un currículum con un diferencial que, finalmente, tener una titulación es más consistente y asegurar su marketing personal incluso antes de ser llamado a una entrevista.

Brasil es el enfoque estratégico de la época y todas las apuestas si se dirigen al mercado brasileño. Y ¿cómo podemos estar preparados para todo ello gestiona un intercambio de satisfacciones y beneficios?

Apuesta por el aprendizaje de nuevos idiomas es clave de respuestas. Hoy en día, el mundo ya sabe que el mercado es de color verde y amarillo es constante para el turismo y los negocios y personas que viajan a este destino si se sienten más cómodos cuando se contesta por alguien que habla, incluso de forma rudimentaria, el idioma de ellos. E incluso quienes se expresan en chino, japonés y coreano pasa por delante de los candidatos que no son conscientes de estos idiomas, por más que la experiencia profesional y/o académica es mayor.

Así, la elección de un tercer idioma está directamente relacionada con el objetivo de diferenciación. La preferencia en la contratación de nuevos empleados para las funciones operativas aún está en inglés. El español, japonés, francés, alemán, chino (mandarín), árabe, ruso y coreano incluso complementario, respectivamente, en orden de interés, la lista de idiomas que han hecho una diferencia en el mercado laboral.

Más de certificados de conocimientos de otros idiomas, los candidatos necesitan saber para utilizarlas con facilidad y muy liso para eludir situaciones cotidianas en el ambiente de trabajo.

Además del diploma, es interesante que el candidato sepa acerca de la cultura de la lengua, que es a menudo un requisito fundamental para una negociación internacional. Debemos disolver el conocimiento, dividiéndola en la comprensión, habla, lectura y escritura.

Es evidente que el aprendizaje de un tercer idioma sólo aporta ventajas, más allá del poder de la comunicación en gran estilo con un mayor número de personas en los campos, también es un hecho que las oportunidades que tenderá a crecer. Y la cuestión es aún más valoradas cuando observamos que, en el momento de decidir a aprender un nuevo idioma, hemos decidido ampliar nuestro contexto sociocultural y explore nuestra visión del mundo y el conocimiento. La tasa de crecimiento de las nuevas tecnologías y las enormes posibilidades que ofrece la red de comunicaciones de hoy favorece el surgimiento de un sistema mundial de comercio en que se encuentran los límites de la acción. Cualquier mediana empresa ubicada en algún punto remoto del mapa del mundo tiene la capacidad de crear nuevas redes de cooperación y comercio con otras empresas.

Es con la lectura que hemos mejorado nuestro vocabulario y nuestra interpretación de los hechos. Mejorar los conocimientos y son capaces de desarrollar los temas, asumiendo posiciones, razonar y tomar conocimiento de hechos importantes. El hábito de la lectura debe fomentarse desde la infancia, a fin de que los niños pueden aprender que la lectura es algo importante y placentera porque la realice un adulto culto, dinámica y perspicaz. Transformando las vidas de las personas.

Por lo tanto, el aprendizaje de un idioma se ha convertido en un requisito, y un diferencial.

Francés

Tercera lengua en el Rochester

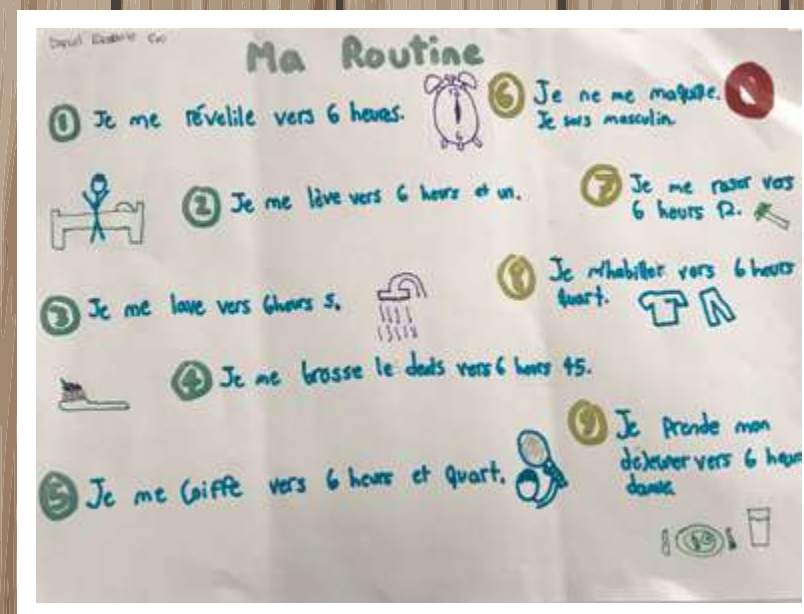
A continuación queremos Compartir algunos de Los trabajos de nuestros estudiantes durante su proceso de aprendizaje de la tercera lengua extranjera, en nuestro caso Francés.

Los estudiantes de **Octavo** se han acercado a esta tercera lengua desde las nociones básicas, hablar de su rutina y realizar un comic ennumerando su cotidianidad.

Los estudiantes de **Noveno** empiezan a conocer el uso del pasado en esta lengua y lo hacen a través de un escrito en el que presentan un personaje o evocan su niñez y sus creencias: "Cuando era pequeño"

Los estudiantes de **Décimo** realizan un trabajo en pasado en el que también evocan su pasado pero empleando el passé composé y el imparfait.


Los estudiantes de **Undécimo** redactan noticias sean reales o inventadas para trabajar la argumentación escrita.



Ma journée

Je me lève à 6 heures.	Je prends une douche.	Je m'habille.	Je me coiffe.
Je prends le petit déjeuner.	Je me lave les dents.	Je prends le bus scolaire.	J'arrive au collège.
J'ai couru avec mes amis.	Je prends le déjeuner.	Je reprends le bus scolaire.	J'écris mes devoirs.
Je fais mes devoirs.	Je m'habille.	Je regarde Netflix.	Je dors.

Paul Walker



"Si un jour la vitesse me tue, ne pleure pas parce que je souris."

Il est né le 12 septembre 1973 aux États-Unis, Californie.


Paul Walker a été un acteur américain, modèle, conducteur de voiture et biologiste de la mer. Il a épousé Jennifer Richard-Bossell et ils ont eu un fils nommé Meadow Rain Walker. Il a 19 ans. Il était connu pour son rôle de "Brian O'Conner" dans le film "Rapido & Furioso". Paul est mort le 30 novembre 2013. Quand il est mort, il avait 40 ans. Il est mort dans un accident de voiture. Son meilleur ami était un acteur nommé Vin Diesel. Je l'admire parce qu'il est en train de faire ce qu'il aime et il n'a pas eu peur de la mort.




Le Reine Elizabeth II est née le 21 Avril 1926, elle est la reine de Royaume Uni depuis le 26 février 1952. Son nom est Elizabeth Alexandra Mary Windsor. En plus elle est mariée avec Philippe duc d'Édimbourg. En plus elle a 4 fils et 8 arrière petits enfants. Elle aime le Royaume Uni, elle est la plus grande monarque qui a régné Royaume Uni en plus elle règne une union de nations. Elle est super jolie, elle est la plus grand monarque qui a régné Royaume Uni. Après tout, elle est mon inspiration parce qu'elle est une femme forte et elle est admirable.

Ed Sheeran

Edward Christopher Sheeran est né le 17 février 1991 à Halifax. Il est auteur-compositeur-interprète musical. Depuis qu'il était un enfant, il a joué de la guitare. En 2005, il a publié "The Orange Room" et quand il avait 19 ans, il a rencontré P Diddy. En 2011, Ed est devenu un artiste incroyablement célèbre. Son album "X" a eu beaucoup de succès, spécialement pour la chanson "Thinking out loud". Il a composé des chansons avec quelques artistes célèbres (comme Taylor Swift). En 2017, il a fait l'album "Divide". Ses chansons sont bien connues. Maintenant, il est en train de faire un tour du monde avec son nouvel album.



Rosa Parks

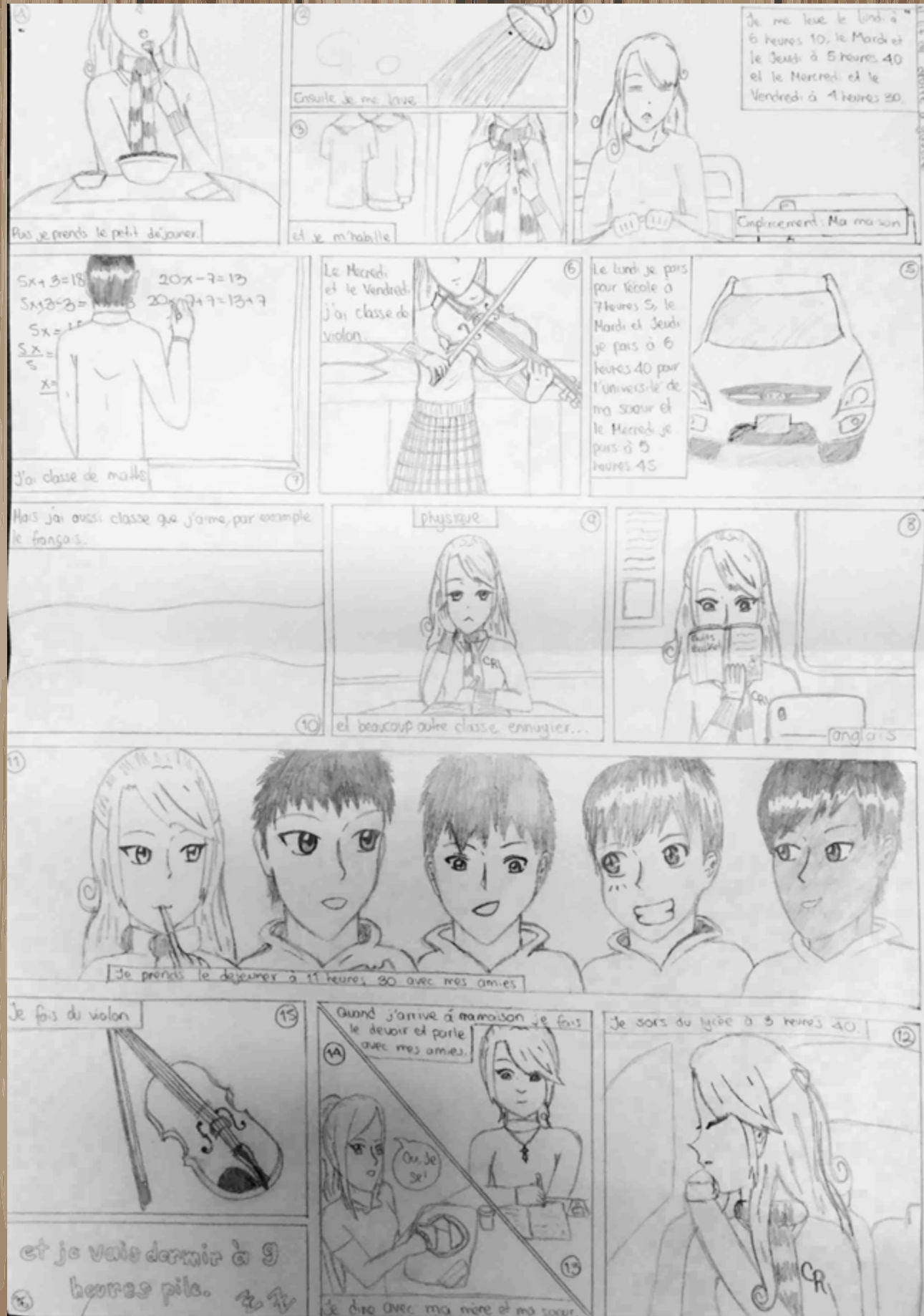


née le 4 février 1913

C'est une femme afro-américaine elle a fait un acte de protestation contre le système de ségrégation raciale.

- Je l'admire parce qu'elle est courageuse, forte et elle s'est battue pour ce qui est correcte. Aussi parce qu'elle était militante des droits civiques.

"Vous ne devez jamais avoir peur de ce que vous faites quand c'est correcte."

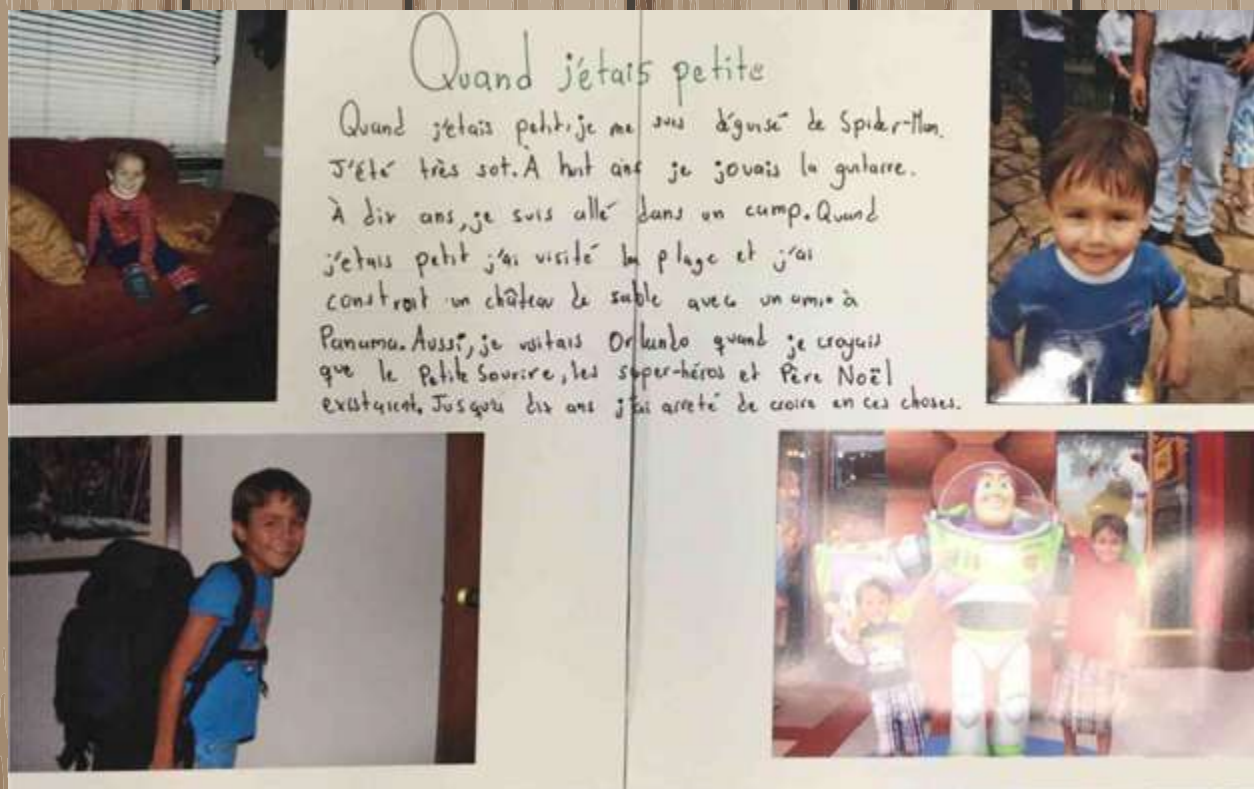


Quand j'étais petite...

Quand j'étais petite, j'habitais au Brésil. Je jouais beaucoup avec mon frère, je prenais des cours de natation, j'allais à la crèche et puis à l'école, où j'ai connu mes meilleures amies, Stefanie et Isabela. J'aimais la piscine et la plage, où j'allais avec mes parents et mon frère. Toutes les vacances, je visitais ma famille en Colombie, et parfois aux États-Unis. Tous les ans, je me déguisais pour le Carnaval et Halloween. J'adorais les voyages avec l'école et aller au parc et escalader les arbres. J'aimais aussi jouer au foot et faire du sports. Quand j'étais petite, je m'amusais beaucoup!



Sofia Palomino



EL ENCUENTRO CON EL AUTOR

Olga Margarita Bohórquez G.
Asesora en Fomento a la lectura

El encuentro con el autor, es una actividad que se lidera en el programa "LA ALEGRÍA DE LEER" desde el centro de recursos para el aprendizaje (C.R.A). Con esta actividad se brinda la posibilidad de que los niños experimenten alternativas didácticas, que quizá no son tan comunes en otros colegios, como conocer a los escritores de los libros que ellos leen, acercándolos al mundo de los libros, pues la literatura infantil tiene la fuerza, el encanto y la responsabilidad de ser la puerta de entrada nuevos universos artísticos que no solo se limitan a la literatura, sino también a la música y las artes plásticas, creando la receta perfecta para que ellos cultiven el gusto por la lectura, escuchando la versión de los protagonistas. Nosotros vemos los libros como obras de arte, pues son el producto del trabajo de artistas, tanto el que lo escribe como el a que lo ilustra.

Este encuentro ha sido diseñado como un momento de mutuo aprendizaje, aquí no solo son los autores quienes cuentan a los niños sobre sus obras, sino que a la vez los estudiantes asumen su papel de lectores con criterio, y toman la palabra para retroalimentar desde su punto de vista los libros, hablando sobre lo que les gusta y lo que no, así como de temas sobre los que les interesaría leer.

Con lo anterior, se evidencia la necesidad de una preparación previa de los estudiantes ante el encuentro, leyendo los diferentes títulos, conversando sobre los temas

que trata, encontrando significado y conexión con la vida de cada uno. Para esto, se seleccionan más de dos títulos para que los niños elijan el que desean, en la biblioteca se hace la lectura y en la clase de español se trabajan más detenidamente según el tema. Todos los invitados han quedado gratamente impactados con el proyecto escolar, con la actitud, el conocimiento, la participación, la calidad de las preguntas y de las respuestas de los niños.

Hemos invitado a muchos ilustradores y escritores, tanto colombianos como extranjeros. Este año han venido: Beatriz Helena Robledo, Jairo Ojeda, Charito Acuña, Paula Bossio, Ivar Da Coll, Celso Román y José Rosero. La elección de cada escritor es meticulosa y exigente, pues a pesar que las editoriales continuamente están ofreciendo a sus escritores, se seleccionan a los ilustradores y escritores, que lleven una gran trayectoria, que hayan escrito varios libros, que tengan reconocimientos a nivel nacional e internacional y que los temas que traten en sus libros se identifiquen con la propuesta escolar en muchas ocasiones.

Al finalizar cada visita ocurre uno de los momentos más esperados de los niños; el escritor firma a cada uno su libro, la emoción es grande, es el momento en el que los libros se convierten en un tesoro exclusivo para cada uno, una pieza para su colección que crecerá con los años junto con su amor por la lectura.

The Great and Beautiful

Shadia Fayad
12th Grade Student

Education, health, freedom, equality, home, privacy, family, nationality, food, life. All these words have a lot in common. They all belong to a group, a very special one that we should all be aware of. They belong to the group of the great and beautiful Human Rights. The right of education, of access to health, freedom of speech, right to equality, having a home, possessing a nationality, being part of a family, having privacy, always having food at hand, and the right of life. They are all extremely important in their own ways, but not one of them is less or more important than the other. Human Rights, according to the Stanford Encyclopedia of Philosophy, are "norms that help to protect all people everywhere from severe political, legal, and social abuses." I agree, but I am a firm believer that Human Rights are more than simply norms. I believe they have a moral implication, I mean they should, otherwise, how could they ask people to have moral at all? Because that's what they do, they ask us to be moral beings instead of only human, they ask us to be more kind and respectful, have compassion, be mindful and aware of our surroundings, and be the best individuals we can in this community of many.

We need to have them around all the time, they help maintain peace and security in our society, they are the boundaries and bases of our decisions and actions. Human Rights are common sense, they are required to prompt progress and create development. People that lack common sense, are usually the ones that commit atrocities, that make mistakes. They are the people who have no good relationships and usually end up someplace neither you nor I would like to be in. There are so many examples of this. Rafael Uribe Noguera


kidnapped, raped and murdered a seven year old girl, Yuliana Andrea Samboní. He lacked common sense. He violated her right of privacy, her right of freedom, and her right of life. Ted Bundy raped, tortured, and killed several women. Some say that over a hundred, but he could only be accused of killing thirty six for sure. He violated their rights of life, freedom, and everything he could. His common sense was nonexistent. The FARC are the perfect example of a single entity violating several rights at a time. They have violated almost all of them. The right of freedom in every way, the right of family, of having a home, of privacy, of life, of having access to food and a good health system. It is one of the best ways to prove how lacking of common sense can lead to committing atrocities. Like this, many more, Charles Manson, Donald Trump, Mike Pence, Luis Alfredo Garavito, Nicolás Maduro, Pablo Escobar, Adolf Hitler, Joseph Stalin, "El Chapo Guzman", and so many more people you'd be surprised.

Common sense is actually not a common thing, and it is such a shame because it truly is the bases of what our society should be like. Isaac Asimov once said that, "It is the obvious which is so difficult to see most of the time. People say 'It's as plain as the nose on your face.' But how much of the nose on your face can you see, unless someone holds a mirror up to you?" Don't take it for granted. Make an effort to apply common sense all the time to be aware that others just like you can feel, and feel much, and because of that, you should always be kind and compassionate towards others. It is the bare minimum to accept. Respect and take into account everyone's basic Human Rights. It would be so much easier if we did. For all of us, it is a need for me and you just as much

as it is for a dad in Africa, a grandmother in France, a little boy in Canada, or a teenage girl in Lebanon. We all have the same rights, and they should all be respected equally. Take a moment right now, to think about how different it would have been if you had been born someplace else, with some other parents and different living conditions. Don't you think you would still be as important and valuable as you are right now? Cause I do, and you should too. Your value doesn't decrease because of someone's inability to see your worth, so value everyone, respect everyone, love everyone, be yourself and tomorrow be better. No matter what color you have on your skin, what country you are from, your age, gender, sexual preferences. Nothing at all really matters when it comes to our rights. We all have the same rights, and they should all be respected equally by everyone.

I remember reading once something that Robert Green Ingersoll wrote, "It is a thousand times better to have common sense without education than having education without common sense." And it is, think about it. There are so many people that have less money than you and I do, which means they probably have restricted resources including access to

education, and that doesn't make them any less than us, actually they can even be more, more respectful, grateful and kind than a lot of us. That makes them better members of our community, with a higher common sense that allows them to respect every Human Right and encourage others to do so as well. It may be because they are not spoiled. Maybe we are, but primarily it is because of who they are. Their value is still high, non dependent on their social status, color, neighborhood, and all the factors that could contribute to our categorizing them somehow.

You and I may think we cannot do much, but if we choose to change and do it now, that would truly make the difference. It is a matter of respect. Treat others nicely. It is beneficial for you, me and everyone else. Love is love; water is life; immigrants make every country great; women rights are human rights; equality is quality. Let's understand this. Accept it. Be a part of it and promote it through every step of your way, every moment of our day and every great and beautiful right of ours. 



EL PAÍS

Lunes, 27 de noviembre de 2017

Alonso Sierra

Diario El País

Hallan pronunciamiento del Rey Carlos I del año 1521 en el que proclamaba México nuevo territorio español.

En definitiva, el Reino Español se convirtió en uno de los reinos más ricos de Europa y esto no habría sido posible sin el descubrimiento de América, que sin duda alguna no solo ayudó a que este reino expandiera su territorio de manera incontenible si no que además contribuyó a que fuera consecuentemente aún más rico. Este es sin duda alguna uno de los momentos más importantes de la historia de España, época que guarda consigo grandes momentos de triunfo para los españoles, que marcan en definitiva la historia de todo un continente.

Durante la época de la conquista del Imperio Azteca, Hernán Cortés reconocido y valiente conquistador, escribía cartas a su Rey Carlos I para narrarle y mantenerlo al tanto de todo aquello que iban logrando en el territorio Mexica. Cartas que reflejan sin duda alguna el gran poder que tenían los Españoles y que


muestran de manera clara como fácilmente se adueñaron del territorio. No es un secreto para nadie, que es motivo de gran orgullo todo aquello que fue logrado durante esta época para nosotros los españoles y con este importante hallazgo se puede evidenciar que no solo nosotros al ser españoles sentimos eso si no que pudimos conocer la gran felicidad y el gran regocijo que sentía el Rey Carlos I al conocer todos los logros y éxitos que habían tenido las expediciones lideradas por Hernán Cortés. Los historiadores consideran este, uno de los hallazgos más inesperados, debido a que no solo es una muestra de lo mencionado anteriormente sino que además prueba lo importante que era para el Rey Carlos I que las personas conocieran todo

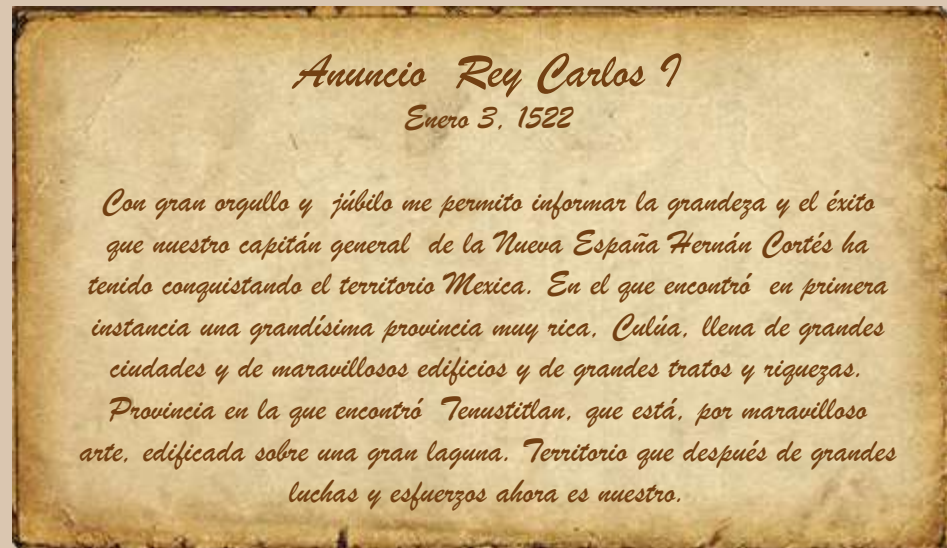
aquello que durante su reinado se iba logrando. Aunque es un pequeño anuncio, el documento encontrado, guardaba consigo grandes noticias para el Reino Español.

Anuncio que es sustancialmente importante debido a las descripciones que daba el Rey Carlos I de lo que era la provincia de Culúa y en la que además describe las grandes riquezas arquitectónicas que en ella había. Este es un anuncio surge a partir de la llegada de la segunda carta de relación de Hernán Cortés que fue firmada en Segura de la Frontera el 30 de octubre de 1520 afirman los historiadores. Este documento será no solo una muestra de lo imponente

que era el reino, pero además es una forma de evidenciar la manera en la que la información se transmitía concluye el historiador Fernando Alonso.

Este es el anuncio que tiene aproximadamente 495 años y que es sin duda alguna una insignia de nuestra historia, de todas la luchas que tuvieron nuestros conquistadores para adueñarse de un territorio que

ellos encontraron. Los historiadores anhelan que este hallazgo sea el primero de muchos y que a través de estos se pueda seguir reconstruyendo fragmento a fragmento, documento a documento la impresionante historia de la conquista para que así sea cada vez más evidente la valentía y el valor que todos nuestros conquistadores tuvieron para que el Reino español se convirtiera durante un tiempo en uno de los más grandes y poderosos reinos. "Con orgullo y júbilo" como lo mencionó nuestro Rey Carlos I hoy digo me siento orgulloso de ser español. 



¿Tienes un artículo?

Te invitamos a participar con tus escritos o trabajos en nuestras publicaciones:

RocheSTEM - The Lion - Elegir

Envíanos tus artículos a comunicaciones@rochester.edu.co



En el Rochester aprendes las habilidades y competencias para el Siglo XXI





Inspiring and educating
students to take charge
of their lives with the
world in mind

PBX: 749 60 00
www.rochester.edu.co



Te invitamos a conocer nuestras
demás publicaciones