



# EN BOCA DE TODOS

## 150 AÑOS CONSTRUYENDO EL PORVENIR

**En este año de jubileo y reflexión, en el que la Comunidad de las Hijas de la Sagrada Familia de Nazaret cumple 150 años, hemos querido como periódico escolar, hacer un pequeño retrato de algunos elementos que nos hacen únicos en el carisma y la misión.**

**Convirtiéndonos en una red de colegios innovadores que sigue transformándose constantemente para responder a las fuerzas del cambio de nuestra época y permanecer abiertos al porvenir.**

**Hace 150 años un grupo de valientes hermanas impulsadas por la idea de San Jose Manyanet.**

**Porque más allá de la tecnología, la innovación y las diferentes propuestas pedagógicas, es el carisma a las familias y el respeto a lo humano, lo que marca una profunda diferencia en la formación de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes.**

**Cada joven es considerado único y desde este punto de vista se busca respetar y potencializar sus habilidades, su forma de aprender y ver el mundo. Los estudiantes de nuestra institución son jóvenes que aman la vida, poseen pensamiento crítico y diversas formas de llevar en alto nuestro carisma: en el ámbito deportivo, cultural, académico, espiritual y familiar. Todo ello se evidencia en las diferentes actividades y pensamientos que presentamos a continuación, un grupo de estudiantes que desde sus diferencias, caminan juntos y desde sus realidades comparten un carisma, un método y una misión.**

# MANYANET CELEBRA LA PALABRA



**Durante la semana del 22 al 26 de abril el Colegio San José Manyanet fue testigo de una celebración verdaderamente especial “Manyanet Celebra la Palabra”. En honor al día del idioma se llevaron a cabo diferentes eventos destinados a poner a prueba las habilidades lingüísticas de nuestros estudiantes, así como a fomentar una relación con el poder transformador del idioma. Desde concursos de ortografía hasta desafíos de redacción y pruebas de vocabulario, nuestros estudiantes demostraron un nivel excepcional en el arte del lenguaje**

**a través de estas competiciones, no solo se destacó el talento individual, sino que también se ha promovió un ambiente de aprendizaje conjunto donde los estudiantes pudieron inspirarse mutuamente para mejorar sus habilidades.**

**Uno de los aspectos más conmovedores de esa semana fue la integración**

**entre los jóvenes y los niños más pequeños de nuestra institución, los mayores tuvieron la oportunidad de compartir su amor por la lectura al leer libros a los más pequeños. Esta actividad no solo fortaleció los lazos entre diferentes grupos, sino que también inculcó en nuestros jóvenes el valor de compartir el conocimiento y el gusto de la lectura con los demás.**

**Sin embargo, en medio de las celebraciones, también es importante reflexionar sobre la educación lingüística de nuestros estudiantes, si bien muchos de los ganadores demostraron habilidades sólidas en áreas como ortografía, redacción y vocabulario, también hemos visto que algunos jóvenes deben mejorar sus conocimientos básicos en estas áreas.**

**Recordándonos la importancia de seguir promoviendo la educación lingüística en nuestro colegio, más allá de las competiciones y eventos.**



# MANYANET CELEBRA LA PALABRA

**debemos esforzarnos por brindar a todos nuestros estudiantes las herramientas y el apoyo necesario para que desarrollen una comprensión y una apreciación del poder de la palabra.**

**La palabra es una herramienta poderosa que puede cambiar el mundo y el colegio al ser promotor de una educación innovadora, es nuestra responsabilidad cultivar y nutrir esta conciencia en nuestros jóvenes, para que puedan convertirse en ciudadanos informados y grandes comunicadores en el mundo.**



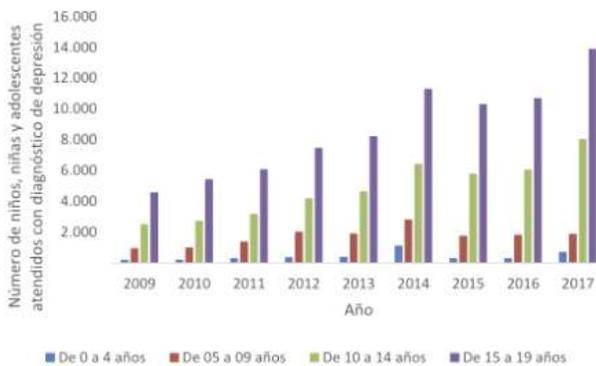
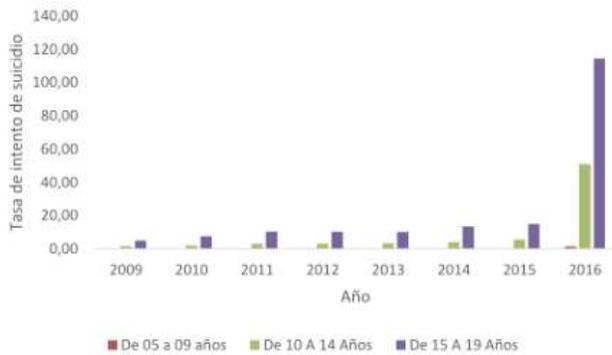
**Sin embargo, esta responsabilidad no recae únicamente en el colegio, es fundamental que como padres y tutores, apoyemos y promovamos prácticas lingüísticas en nuestros hijos. Debemos incentivar el hábito de la lectura, la curiosidad por aprender nuevas palabras y la expresión clara y efectiva de sus ideas,**

**solo así lograremos formar niños amplios en conocimientos y que no se conforman con la pequeña información que el mundo nos ofrece. Al trabajar juntos, podemos asegurar que nuestros hijos desarrollen las habilidades lingüísticas necesarias para enfrentar los desafíos del futuro y enriquecer su mundo con el poder de la palabra.**



**Al fomentar una cultura que valore y celebre la palabra, estamos construyendo un futuro donde la educación lingüística sea una prioridad, y donde nuestros jóvenes puedan utilizar su voz y su escritura para hacer una diferencia significativa en el mundo que los rodea.**

# LOS JÓVENES Y SU SALUD MENTAL



Se cuenta por ahí que la generación actual tiene mas tendencia a padecer de problemas de salud mental, y aunque algunos jóvenes lo reafirmamos, otros lo negamos ¿pero qué hay de cierto en esta afirmación? Eso vamos a explorar en este artículo

Una creencia popular que se tiene hoy en día es la de que junto a este nuevo milenio, llegó un empeoramiento en las condiciones de salud mental tanto del joven promedio como del adulto, esta creencia puede ser atribuida a una amplia multitud de factores como la creciente presión ejercida por la sociedad y las redes sociales, la “normalización” del consumo de sustancias

psicoactivas entre jóvenes, la hostilidad y desintegración de ambientes familiares, el contenido dañino y fácilmente asequible en internet y el estigma social que se tiene sobre quienes recurren a ayuda profesional por problemas de salud mental. Las estadísticas revelan que efectivamente, a lo largo de los años han aumentado los casos de problemas mentales entre menores de edad como la tasa de tratamientos por diagnóstico de depresión, ansiedad o intento de suicidio.

Si siente que sus problemas psicológicos se le salen de las manos, puede acudir alguna de las siguientes líneas:

Línea de la Vida: 107

Línea de atención en salud mental del ICBF: 192

WhatsApp del ICBF: +57 317 426 1692

Página web del ICBF: <https://www.icbf.gov.co/>

la Fundación FES: 300 771 4343

Se puede decir que hoy en día en el país tenemos una crisis con el incremento en la tasa de suicidios, ansiedad y empeoramiento en general de las condiciones de salud mental de los jóvenes, más específicamente de los adolescentes de 15 a 19 años. Pero lo que resulta curioso es que los jóvenes actuales de la clase media crecen en condiciones relativamente menos hostiles que las generaciones pasadas, ya que tienen mayor tranquilidad económica, tienen mayores facilidades y cuentan con más comodidades.

# LOS JÓVENES Y SU SALUD MENTAL

Mientras que a las antiguas generaciones no siempre les alcanzaba para comer, veían como un lujo muchas comodidades cotidianas actuales y solían tener ambientes familiares más hostiles. Pero aún así las nuevas generaciones son las que tienen peor salud mental. Este fenómeno puede ser atribuido a factores como que a las viejas generaciones se les enseñaba a reprimir sus emociones, no se le solía hacer encuestas ni se les llevaba al psicólogo y se les mostraba el suicidio como algo diabólico o cobarde

Mientras que el modelo de crianza que se le da a las nuevas generaciones se les enseña a tratar sus emociones de forma diferente, no se les imponen fuertemente el fervor religioso y en cierto modo se los hace más “blandos”. Además de que con las comodidades actuales también vino la presión social extrema tanto de adultos como compañeros, los extraños estereotipos producidos en las redes sociales, la accesibilidad y normalización del consumo de sustancias psicoactivas entre jóvenes.

Algunos consejos que podemos dar para evitar entrar en las cifras de ansiedad e intento de suicidio son:

- No reprimir un problema emocional, lo único que hace es empeorarlo
- No tener miedo de pedir ayuda, los problemas psicológicos son algo muy común (en especial en el nuevo siglo)
- Evitar el consumo de sustancias psicoactivas.
- Procurar convivir en grupos sociales donde la salud mental de nadie puede haberse perjudicada.

---

En nuestro colegio afortunadamente contamos con un servicio de ayuda psicológica por parte de nuestras psicólogas Adriana Hernández y Lina Marcela Correa, y más allá de las clases de socioafectividad podemos acceder a citas personales para casos que lo requieran ¿pero cómo podemos acceder a este servicio? pues en el colegio los estudiantes podemos ir en cualquier momento a hablar con Lina o Adriana, nuestras dos psicólogas que están disponibles para escuchar nuestros problemas, aconsejarnos, o directamente para darnos un plan de terapia y acompañamiento por si tenemos un verdadero problema que tratar. En casos más extremos donde haya riesgo de daños físicos, haya problemas psicológicos derivados de un duelo o haya algún trastorno de neurodesarrollo, se dejará el caso del estudiante en manos de un profesional externo cualificado.

---

## NUESTROS REPRESENTANTES ANTIOQUEÑOS

Con el pasar del tiempo se ha evidenciado que el deporte ha cobrado un papel importante en el mundo, teniendo en cuenta el aporte fundamental que hace a la vida del ser humano en todos los aspectos, tanto en la salud mental, física y emocional. En nuestro colegio contamos con una gran cantidad de deportistas, que a diario se esfuerzan en dar lo mejor de sí mismos en una gran variedad de deportes tales como el fútbol, voleibol, básquetbol entre otras disciplinas que también son de gran valor. Todo esto apoyado por parte de la institución donde se hace una apuesta por un estilo de vida saludable en cada uno de los alumnos, promoviendo e incitando a practicar la gran variedad de deportes con los que podemos contar en nuestro país. Y que mejor ejemplo de deportistas dedicados que nuestros representantes departamentales de los cuales estamos muy orgullosos.



Disputaron el pasado 3 de abril del presente año, un encuentro en la ciudad de Pereira, representando a nuestro departamento de Antioquia en el fútbol de salón después de haber ganado las etapas anteriores para hacer parte del equipo antioqueño.

## EXCLUSIVA...

Para adentrarnos un poco más en lo que sintieron estos deportistas le haremos unas preguntas a Santiago Cano, futbolista clave del equipo.

¿Cómo se sintió esta nueva experiencia?.

La verdad fue una experiencia muy bonita, fueron buenos momentos ya que el grupo estaba muy unido, el grupo estaba feliz y ansioso de jugar el primer partido.

Ya que nos hablas sobre esa felicidad y esas ansias de tu equipo para jugar,

¿Qué tan unido sentiste al grupo?.

El grupo estaba muy unido ya que veníamos de un proceso muy lindo que se remonta desde que somos pequeños porque siempre hemos jugado juntos compartiendo buenos momentos. El grupo siempre estuvo muy contento y unido sin importar las circunstancias.

¿Cuál fue la parte más difícil de todo este proceso?.

La parte más difícil de todo esto fue el momento en el que tuvimos que afrontar el segundo partido del torneo, ya que con una victoria podríamos haber asegurado el pasar de fase y aunque el equipo jugó un muy buen partido, ese encuentro lo perdimos por un gol.

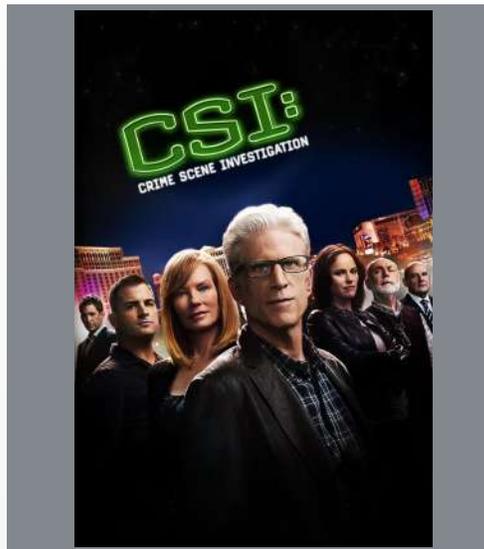
Estos deportistas de nuestro colegio han estado en boca de todos, ya que han sido unos guerreros que no solo representaron a nuestro departamento, sino también a Itagüí y a nuestro colegio, y gracias a esto fueron premiados con un reconocimiento deportivo otorgado por parte de la institución.

La historia de este gran equipo que tiene el colegio San José Manyanet quedará en nuestras memorias como aquel grupo que se volvió familia durante un proceso tan importante y especial, donde cada uno de los integrantes obtuvo un aprendizaje y una experiencia de los cuales es seguro que no se van a olvidar. Para terminar, queremos resaltar la importancia que tiene el deporte en la vida de muchas de las personas de este país, esperamos que

todos aquellos deportistas que están en nuestro colegio sigan demostrando y destacando sus habilidades en todos aquellos deportes que practican los estudiantes.

Nuestros representantes antioqueños son una muestra de que las cosas con esfuerzo y dedicación se pueden lograr. Queremos que cuando vean a este grupo piensen en los lugares a donde cada uno de ustedes puede llegar con el suficiente esmero y dedicación.

# CAJA DE ENTRETENIMIENTO



Regresamos con esta maravillosa sesión en la que hablamos de diferentes formas de entretenimiento para tu fin de semana, para esta edición comenzaremos con la recomendación de la serie que puede convertirse en tu nueva favorita y que te puede tener muchos fines de semana entretenidos.

Estamos hablando de CSI: Crime Scene Investigation, esta serie se centra en un equipo de científicos forenses del Laboratorio de Criminalística del Condado de Clark en Las Vegas, Nevada. Utilizan métodos científicos para recopilar y analizar pruebas de la escena del crimen para resolver asesinatos y otros delitos. La serie sigue al equipo mientras investigan una amplia gama de crímenes, desde asesinatos hasta robos y agresiones sexuales. Utilizan una variedad de técnicas forenses.

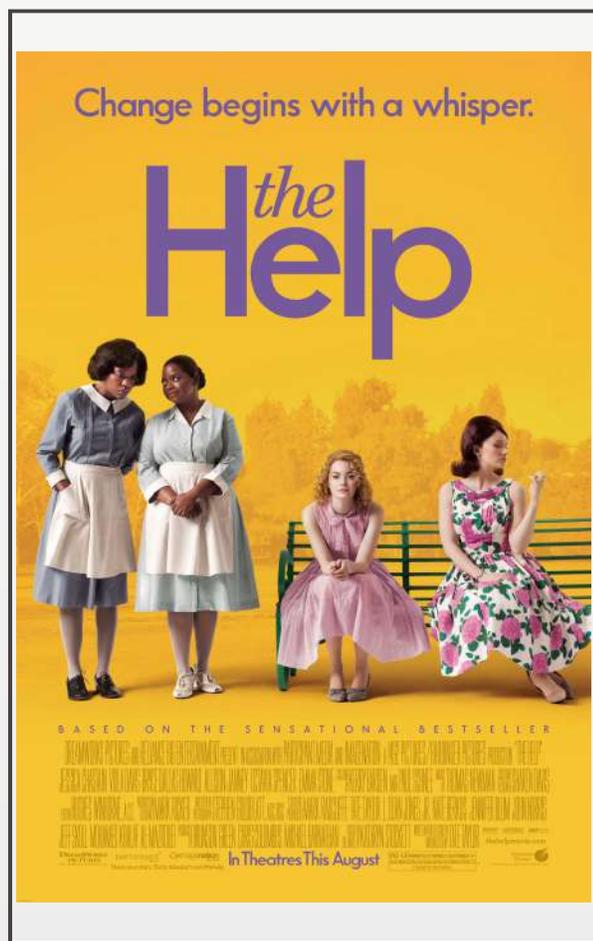
Incluyendo la dactiloscopia, el análisis de ADN y la balística, para identificar a los culpables y llevarlos ante la justicia. CSI fue una serie innovadora que ayudó a popularizar el género de drama forense. La serie ha sido elogiada por su representación realista del trabajo de los científicos forenses y su uso de efectos especiales innovadores. También fue elogiada por su enfoque en los problemas sociales. Esta serie es muy entretenida, además pone a pensar tu cerebro ya que te hace incluirte en la historia y buscar la solución del caso. Si eres fanático del drama criminal o simplemente estás interesado en cómo funciona la ciencia forense, entonces definitivamente deberías ver CSI. Es una serie emocionante que te mantendrá enganchado desde el primer episodio hasta el último.

**Calificación: 8.5/10**

# The Help

Luego de hablar de esta gran serie, ahora recomendamos una excelente película: Estamos hablando de "The Help" o también llamada "Vidas cruzadas", esta historia se desarrolla en Misisipi durante la década de 1960 y narra la relación entre tres mujeres: Skeeter Phelan, una aspirante a escritora blanca, y Aibileen Clark y Minny Jackson, dos afrodescendientes que trabajan como empleadas domésticas para familias blancas, las cuales les dan un mal trato en su trabajo y le imponen muchas reglas clasistas y racistas, impidiéndoles tener un trabajo digno y abusando laboralmente de ellas. Skeeter, cansada de la vida superficial y racista de su entorno, viendo el mal trato que se le da a las empleadas, decide escribir un libro sobre las experiencias de las empleadas domésticas negras en el sur. A pesar del riesgo que esto implica, debido a que no mucha gente está dispuesta a dejar que estas historias salgan a la luz, Aibileen y Minny se animan a contarle sus historias, lo que desencadena una serie de eventos que transformarán la vida de todas ellas, logrando al final publicar su libro, que generará un gran revuelo en la comunidad americana, empezando a crear conciencia en las personas y ayudando mucho en la lucha por los derechos de los afroamericanos.

Esta película esta 100% recomendada, es una película muy buena, que trata temas muy serios como el racismo y el clasismo, dando un reflejo muy humano y real de este problema que a estado durante miles de años en la sociedad, mostrando muchas reglas sociales en contra de los afroamericanos que nunca debieron haber existido, la película cuenta con un excelente guion, y una trama muy bien trabajada, que logra hacer al espectador empatizar con las protagonistas y sentir la historia de verdad; esta película cuenta con unas excelentes actuaciones que hacen que la película sea muchísimo más real, especialmente las actuaciones de Viola Davis, Octavia Spencer y Jessica Chastain. Las cuales llegaron a estar nominadas a los premios Oscar por sus magníficas interpretaciones en esta película. Esta película logró su cometido principal que fue hacer ver la realidad del racismo y hacer conciencia sobre este.



**CALIFICACIÓN: 9,5/10**

# EL PELIGRO DE ESTAR CUERDA

## DE ROSA MON- TERO



¿Hay que estar locos para ser creativos? Esta es la pregunta central que Rosa Montero busca responder en su libro a través de una investigación que explora la relación entre locura y creatividad contándonos historias personales y de otros escritores famosos como Silvia Plath y Emily Dickinson. Habla de la relación entre la enfermedad mental y la creatividad, intenta dar respuesta a las preguntas de ¿por qué los artistas son tan locos? y ¿la creatividad lleva a la locura, o es la locura la que trae consigo la creatividad?

Para esto toma elementos de la psicología y psiquiatría. Sin embargo esto es únicamente su superficie ya que es un libro que alcanza a tocar temas que van más allá de su carátula inicial, te hace experimentar el sentimiento de conciencia ante la búsqueda de sentido en la vida, habla del crecimiento, ese paso de la niñez a la adultez y luego a la vejez, habla de la soledad y cómo es sentirse no solo perdido

sino incomprendido ante la idea de ser diferente. Rosa Montero nos dice “Una de las cosas buenas que fui descubriendo con los años es que ser raro no es nada raro” y es precisamente de esto que sale la belleza del libro, en él como el arte puede representar la salvación de la vida ante la locura.

El peligro de estar cuerda es un libro que nos permite reflejarnos y que nos invita a alimentar la chispa de creatividad que llevamos dentro.

---

Rosa Montero nacida en Madrid y ganadora del premio nacional de las letras y el premio de periodismo El mundo, es la escritora de este proyecto literario de toda una vida, un libro que se mueve entre el ensayo y la ficción, un libro narrado de una manera única e interesante gracias a sus estudios en periodismo y psicología.

Otras de sus obras más conocidas son, La hija del caníbal(1997, Premio Primavera) , La loca de la casa(2003, Premio Què Leer y Premio Grinzane Cavour ), Historia del rey transparente(2005, Premio Què Leer), entre otros.

# !CUIDADO!

## NOS ESTÁN ROBANDO LA INOCENCIA

En los últimos meses, se han presentado noticias a través de medios de comunicación que preocupan enormemente a la población de este país, estas noticias impactan negativamente debido al protagonismo de los niños, niñas y jóvenes implicados. Acompáñame en esta reflexión que nos servirá para conocer algunas estrategias para afrontar las diferentes situaciones que se te pueden presentar en una circunstancia de explotación y abuso sexual.

La explotación sexual infantil viola los derechos humanos a esos niños, niñas y jóvenes, y es un grave delito, pues atenta contra la vida de personas inocentes que aún no son conscientes del mundo en el que llegan a involucrarse. Jóvenes reciben beneficios como dinero, regalos, lujos y objetos no fáciles de adquirir a cambio de ofrecer diferentes servicios a personas que buscan satisfacción propia. (Bienestar Familiar, 2022)



## ¿CÓMO RECONOCER UN ABUSO?

Según la UNICEF, las diferentes modalidades de explotación sexual que se pueden encontrar son:

Actos sexuales con promesa de pago o objetos deseados.

Utilización de imágenes de niños en pornografías.

Explotación sexual comercial en viajes y turismo.

Trata de niñas, niños y jóvenes con fines de explotación sexual comercial.

Utilización de niños y niñas en actos o espectáculos sexuales.

Matrimonio forzado, parejas ficticias o forzadas.

(Unicef, 2020)

Es fundamental crear conciencia sobre este problema y enseñar a los menores a identificar señales de alerta y saber cómo actuar.

Es crucial asegurarles a los niños que está bien que cuenten cualquier cosa y que los adultos están allí para ayudarlos. Mantener la calma y no juzgarlos si revelan el abuso, y hacerles saber que nunca es su culpa. Proveer un ambiente seguro en el que se animen a compartir sus pensamientos y sentimientos con frecuencia.

En nuestra ciudad las formas más comunes que se observan son, los actos sexuales con promesa de pago y explotación sexual comercial a nivel turístico. Lo que me lleva a pensar que uno de los factores determinantes para este fenómeno es la obtención de beneficios que son difíciles de conseguir por otros medios. De lo anterior, podemos inferir que en la gran mayoría de los casos, los niños, niñas y adolescentes son utilizados para este tipo de delitos, vulnerando así sus derechos.

Estar atentos a cambios en las conductas o actitudes de los niños, como cambios de humor repentinos o conocimientos inapropiados para la edad sobre situaciones y contactos sexuales. Escuchar a los niños y prestar atención si dicen que no quieren estar con alguien o ir a algún lugar. Enseñarles que tienen derecho a decir "No" a cualquier persona o cosa que los haga sentir asustados, incómodos o confundidos, y cómo escaparse de esas situaciones.

Como parte de este grupo poblacional, he logrado evidenciar que la mayoría de casos se han presentado en familias de escasos recursos, jóvenes que se ven obligados por la situación económica que viven en sus hogares a cometer actos que de una u otra forma aportan soluciones inmediatas a una gran necesidad.

La principal estrategia para prevenir la explotación sexual infantil es la implementación de programas educativos en las escuelas, orientados a enseñar sobre autocuidado del cuerpo, educación sexual y habilidades que les permitan aprender a defenderse por sí mismos.

Si se sospecha que un niño está siendo explotado sexualmente, comunicarse con la policía inmediatamente. Tanto padres como cuidadores y autoridades deben garantizar la protección de niñas, niños y jóvenes frente a la explotación y el abuso.

Tomemos conciencia de este delicado tema. Para reconocer el problema y encontrar posibles soluciones, es necesario un esfuerzo conjunto de la sociedad y de las familias. Especialmente de aquellas que aún no saben que sus hijos pueden estar involucrados en un mundo cruel.

Miranda Isabel Guarirapa Santos

# ENAMORATE DE TU VOZ

En nuestro colegio se destacan metodologías muy interesantes y una de ellas es la planificación de proyectos.

Cada profesor prepara para sus alumnos en cada lección un proyecto con objetivos claros, preguntas interesantes y un modelo de resultados claramente definidos que permite a los estudiantes aprender y comprender los temas de diferentes maneras, utilizando inteligencias múltiples para lograr resultados de aprendizajes significativos. En esta ocasión les vamos a compartir el gran proyecto que se realizó en el grado décimo durante el primer periodo en las asignaturas de Filosofía, Literatura y Gramática. El proyecto se llama "Del Mito al Logos" y consistía en que cada estudiante debía de elegir un dios griego a su gusto.



Teniendo en cuenta el dios elegido, los estudiantes de décimo leímos fragmentos relacionados del libro de Hesíodo llamado "La Teogonía" respondiendo unas preguntas sobre el personaje escogido, como por ejemplo, ¿Cómo fue su origen?, ¿Qué representa y a quién protege? Y ¿Qué simboliza? ¿cómo lo puedo entender en la realidad actual? Toda la información recogida de este personaje la teníamos que relacionar con la razón (el logos), es decir, ¿Cómo la vida de tu personaje se ve representada en la vida real?, ¿Cómo las hazañas, debilidades, fortalezas, desgracias que le han pasado a lo largo de la vida de tu dios se relacionan con todo lo que hoy conocemos?

Durante las clases teníamos que preparar un discurso que respondiera a todas las anteriores preguntas que puedan surgir sobre ese personaje mitológico. La metodología para compartir toda la información del personaje es una exposición para todo el grupo de mínimo tres minutos, esta exposición debía ser en forma de monólogo, es decir, meterse en el papel del personaje y exponer en primera persona como si tú fueras el personaje. Con un vestuario adecuado a lo que esté personaje mitológico representa y todo lo que quiera transmitir.



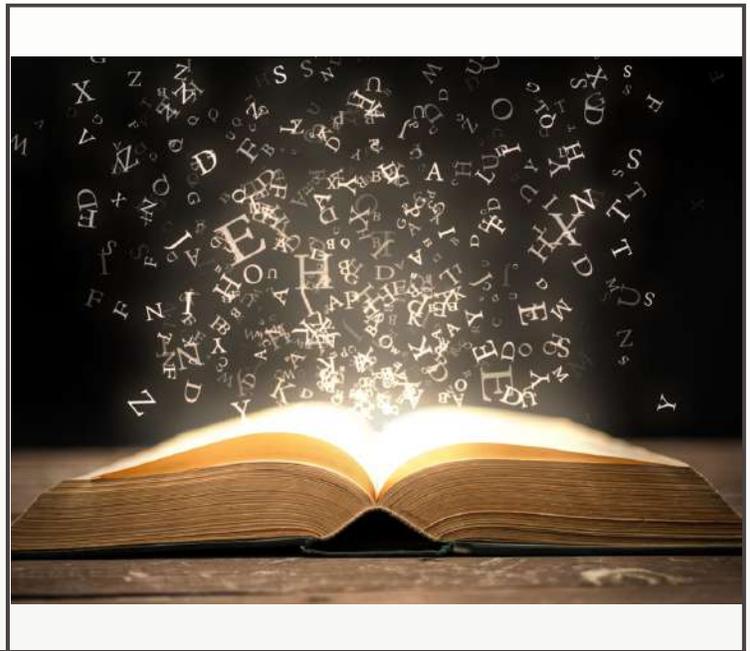
Esta actividad fue muy significativa primero que todo porque nos ayudó a que muchas personas vencieramos el miedo de hablar en público y también porque ganamos confianza y nos dimos cuenta de que todos tenemos grandes capacidades para aprender y compartir el conocimiento por medio de una manera artística.

# VERSOS DE LIBERTAD

Participaran las siguientes categorías:

- De Primer grado a Tercero
- De Cuarto grado a Sexto
- De Séptimo grado a Once

por cada categoría se elegirá un ganador, contamos como jueces al profesor José Luis Herrera y Ana Milena Giraldo.



La poesía es un arte que trasciende las barreras del lenguaje y el tiempo, capturando emociones, pensamientos y experiencias en palabras cuidadosamente seleccionadas y arregladas.

A través de la poesía, los poetas exploran la belleza, el dolor, la esperanza y la complejidad de la vida humana, ofreciendo al lector una ventana hacia el mundo interior del creador y un espejo en el que reflejar sus propias vivencias.

Es un medio de expresión que despierta los sentidos, estimula la imaginación y permite la conexión emocional entre personas de diferentes culturas y épocas.

En el colegio San José Manyanet, buscamos reconocer a esos niños, niñas y jóvenes con increíbles habilidades y talentos, queremos encontrar a aquellos que muestran ese interés por la poesía y la escritura.

Por ello, los invitamos a competir en nuestro primer concurso de talentos, participando con un poema. El poema debe de ser de al menos cuatro versos o media cuartilla en prosa.

Se recibirán las obras, hasta una semana después de la publicación de este periódico, o sea hasta el Lunes 22 de julio. Recuerden, que al terminarlo, debes de enviarlo a nuestro correo: [periodico.escolar@sanjosemanyana-net.edu.co](mailto:periodico.escolar@sanjosemanyana-net.edu.co)