



# Un repentino giro de la educación

Por: Camila Almeida

A raíz del estado de emergencia a causa del Covid-19, la ministra de educación Monserrat Creamer, decretó la suspensión de clases presenciales a nivel nacional el pasado 12 de marzo.

Ante esta situación, las autoridades de nuestro plantel, anunciaron la nueva estrategia que se llevaría a cabo durante toda la cuarentena, con el fin de continuar con el cronograma de actividades propuesto para el presente año escolar. Para esto, los docentes han acudido a plataformas virtuales de comunicación como Zoom, Google Classroom, Google Meeting, entre otras, con el fin de implementar sus clases.

Así mismo, se han realizado ciertas modificaciones en el horario escolar, que contemplan sesiones virtuales en las que los maestros tienen la oportunidad de reunirse con sus estudiantes, aclarar dudas o enviar tareas. Cabe indicar que el acuerdo ministerial sobre el tiempo dedicado a la realización de tareas, se mantiene vigente.

Sin duda, la aparición del Covid-19 nos tomó a todos por sorpresa, por lo que debemos asumir nuestras responsabilidades educativas y ciudadanas para superar esta tensa situación. Alumnos y profesores debemos dar todo lo que esté a nuestro alcance para conseguir los mejores resultados y seguir aprendiendo.



# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



## Un vistazo a las emociones positivas

Por: Redacción

El mundo está atravesando un momento diferente, en el que se ha cambiado el encuentro entre los seres humanos, nos vemos a través de pantallas, tratando de encontrar miradas y sentires que nos hagan ser parte del otro; espacios en los que nos vinculemos, que nos ayuden a ser y sentirnos parte de una comunidad, a reconocer nuestras emociones y buscar formas nuevas de diversión y aprendizaje. Por esto el DECE pensó en fortalecer el espacio de la hora de Desarrollo Humano Integral con la nueva metodología virtual, en la que los estudiantes, tienen la oportunidad de reconocer emociones, de prevenir cualquier tipo de violencia, de encontrar herramientas para ser resilientes y desarrollar habilidades socioemocionales.

Estos son momentos en los que la unión, la empatía y la solidaridad son valores que nos ayudarán a sobrellevar el aislamiento, evitar y resolver conflictos, así como madurar nuestros sentimientos y emociones.



## Un respiro para la tierra

Por: Redacción

Menor contaminación ambiental:

El aire y el agua son testigos de este cambio, debido a que están más claros y puros. La contaminación causada por la emisión de dióxido de nitrógeno es mínima, debido a que los automóviles no están circulando con normalidad. Las fábricas se encuentran produciendo lo justo y necesario, no hay una sobreproducción ni desperdicio de materiales. Después de varios años de exhibir contaminación en los canales de Venecia, hoy ya se puede visualizar el agua cristalina y la afluencia de peces.

Todo nos indica que la tierra está tomando un respiro de las actividades comerciales extractivistas que realizamos, se está desintoxicando después de tantos años de explotación. Al estar conscientes de esta realidad propongo que a partir de ahora consumamos y compremos sólo lo que necesitamos, sin tener que satisfacer lujos y necesidades banales.



**Hay que  
buscarles un  
lado positivo  
a todas  
las cosas,  
incluso en el  
tiempo de  
pandemia.**

# Choco Banana



## Ingredientes

3 plátanos no muy maduros  
150 g de chocolate  
6 palitos de helado

## Preparación:

Paso 1: Pelar los plátanos y cortar cada uno por la mitad. Introducir un palito por un extremo para que parezca un helado.

Paso 2: derretir el chocolate en baño María

Paso 3: una vez el chocolate esté derretido, sumergir las bananas hasta que quedes completamente bañadas en chocolate.

Paso 4: Dejarlas en el congelador por al menos una hora.

Paso 5: Disfrutar en familia.

## Para más recetas visita:

<https://www.pequerecetas.com/>





2 cucharadas de harina



1 cucharada de azúcar blanca o morena



1 cucharada de chocolate en polvo



1/4 cucharadita de polvo para hornear, con una pizca de sal



1 cucharada de aceite vegetal



3 cucharadas de leche

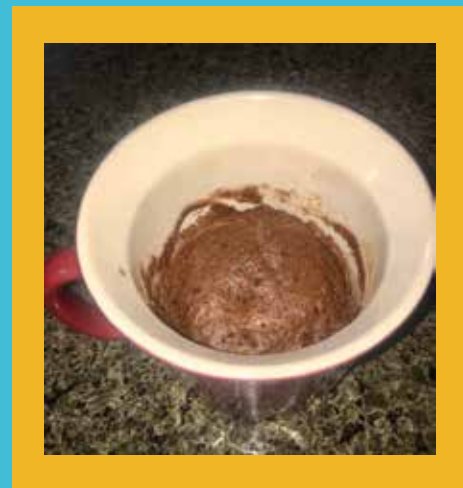


1 cucharada de Nutella (opcional)

## Preparación:

1. En un vaso para microondas, agregar la harina, el azúcar, el chocolate en polvo, el polvo para hornear y la sal y nos aseguramos de mezclar.
2. Luego añadimos los ingredientes líquidos y mezclamos de nuevo. (Asegúrate de mezclar muy bien para que no quede grumos de harina)
3. Añadimos la Nutella. (Opcional)
4. Metemos al microondas por 1:00 minuto a 1:20. Revisándolo continuamente para que no se riegue.
5. ¡Disfruta de tu pequeño y fácil pastel!

# Mug Cake





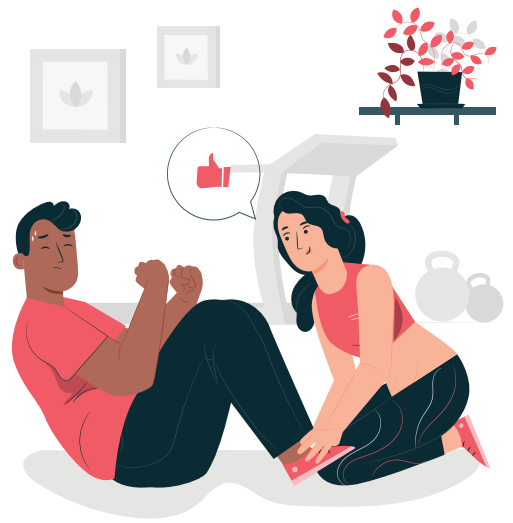


YOGA



# Deporte, una alternativa en cuarentena.

Por: María Fernanda Sigüenza y Mikaela Benítez



La humanidad está viviendo una experiencia muy fuerte, sabemos que es muy duro y que el encierro puede provocar ansiedad, miedo, frustración y aburrimiento.

Una alternativa muy buena es el deporte, ya que ayuda a distraer la mente y ejercitar el cuerpo, entre otras cosas. El realizar ejercicio ayuda a la salud y nos previene de muchas enfermedades. Por ello, hemos compilado algunos ejercicios que te ayudarán durante este tiempo. Todos los ejercicios que te mostramos a continuación lo puedes realizar con toda tu familia.

## Yoga "Saludo al sol"

A pesar de que muchos dicen que para practicar yoga se necesita un cierto nivel de práctica o habilidad, no siempre es así. Por ejemplo, el "saludo al sol" es una actividad que brinda la oportunidad de tener un momento de completa relajación, este tiene propiedades antiestrés y sirve para mejorar la respiración y concentración, además de fortalecer los músculos de espalda y piernas.

El "Saludo al sol" se compone de 12 posturas, en las cuales siempre se debe inhalar y exhalar continuamente.

## ¡ESTOS SON LOS PASOS QUE DEBERÍAS SEGUIR!

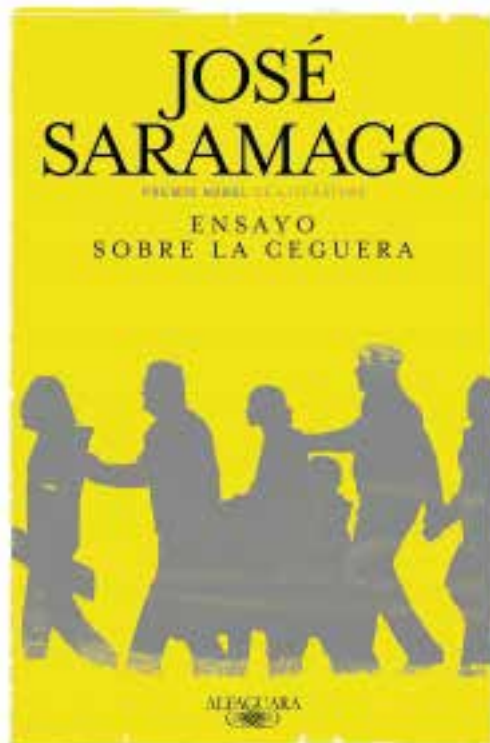
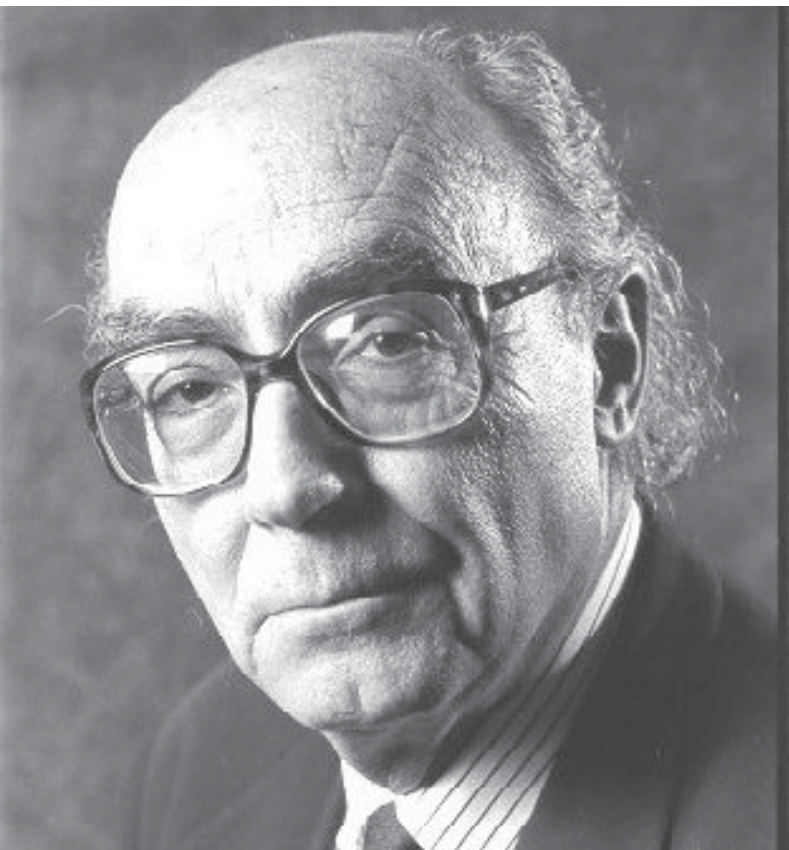
1. Postura de oración (Pranamasana).
2. Postura de la flexión hacia atrás con los brazos levantado (Hasta Uttanasana).
3. Postura de Manos y Pies (Padahastanasana).
4. Postura del Paso Extendido (Ashwa Sanchalanasana).
5. Postura del perro cara abajo (Adho Mukha).
6. Saludo al Sol con Ocho Miembros (Ashtanga Namaskara).
7. Postura de la Cobra (Bhujangasana).
8. Se repite la Adho Mukha.
9. Se repite la o Postura del Paso Extendido.
10. Se repite la Postura de Manos y Pies.
11. Se repite la Postura de los Brazos Levantados.
12. Por último se repite la Postura de oración.

**Nota:** Estos pasos se pueden repetir las veces que se deseen para obtener un mejor rendimiento y resultados más notorios.

**Para más información visita:**

<https://xuanlanyoga.com/el-saludo-al-sol-explicado-paso-a-paso/>





# José Saramago

Por: Redacción

**“La ceguera blanca se expande de manera fulminante, como si se tratara de alguna pandemia, no distingue el color de piel, ni el estrato social de las personas”**

## El significado oculto en "Ensayo sobre la ceguera", de José Saramago

Por: Redacción

"Ensayo sobre la ceguera", es una novela publicada en 1995 por el escritor portugués José Saramago, quien se adjudicó el Premio Nobel de literatura en 1998. Entre sus obras más conocidas tenemos: El año de la muerte de Ricardo Reis, El evangelio según Jesucristo, El viaje del elefante y Caín.

Saramago consideraba que la novela acerca de la ceguera crítica, y visibiliza lo malo y lo retorcido de la sociedad. Los valores, la moral y el quemeimportismo de las personas se ven reflejados en la cuarentena por la que los contagiados debían pasar.

El egoísmo y la irracionalidad marca a los personajes de esta novela en la lucha por la supervivencia; a su vez, se convierte en una parábola de nuestra sociedad, pues la ceguera va más allá de la enfermedad. Expertos consideran "Que es una metáfora visionaria sobre la irracionalidad humana en el mundo contemporáneo, propia de un agitador de conciencias"



**Para leer esta  
maravillosa obra  
da click aquí**

## Festejo del Día del Maestro



Nuestros profes celebraron su día a través de una videoconferencia en Zoom. Todos encendieron sus cámaras, vistieron elegantemente y realizaron un brindis, el pasado viernes 13 de abril del 2020, fecha en la que se festeja a los maestros de nuestro país. En este 'encuentro virtual' se transmitió la presentación de un mariachi, así como la lectura de un emotivo poema que fue leído por las autoridades.

**¡Feliz día, maestros!**

# La fanesca... ¿en cuarentena?

Por: Nicolás Herrera



En estos tiempos varias de las tradiciones de Semana Santa no pueden ser realizadas, pues la emergencia del Covid-19 mantiene a todos los ciudadanos aislados en sus hogares. Sin embargo, esto no fue un impedimento para que muchos decidieran preparar la apetecible fanesca; eso sí, en esta ocasión, evitando las reuniones familiares.

## ¿De dónde viene la fanesca?

Un estudio de la Universidad de las Américas, UDLA, sostiene que los orígenes de este delicioso platillo se remontan a la época prehispánica, en la cual, los pueblos indígenas celebraban el Mushuc Nina (Fuego Nuevo), que marcaba un nuevo ciclo de cosecha. Se sabe que, durante esta época, los pueblos indígenas preparaban la "uchucuta", una sopa hecha de granos tiernos, zapallo e incluso, carne de cuy.

Durante el período colonial, los quiteños adoptaron esta preparación, a causa del sincretismo religioso, es decir, la "mezcla" o mestizaje ideológico propio de esta época en mención. Con el paso de los años, la fanesca fue cambiando algunos ingredientes. Según un artículo del diario El Comercio (17 de abril de 2019), se afirma que existen al menos 50 recetas diferentes. En Bolívar, por ejemplo, incluyen la quinua; en región amazónica, agregan yuca y en algunas ciudades de la costa usan pescado fresco. En Quito es usual cocinarla con bacalao seco, un ingrediente algo difícil para algunos.

Lo cierto es que, este ícono de nuestra historia culinaria es muy apetecido por los comensales ecuatorianos. Por supuesto, la fanesca tendrá sus detractores, pero es innegable que para quienes gustan de este platillo, no vieron impedimento en "para la olla" y poner a cocinar este manjar.

Series

# De Netflix para maratonear

Por: Alejandro Bedón



•Riverdale: Un grupo de amigos de un pequeño pueblo llamado Riverdale, se empeñan en unir a todos con el objetivo de formar una ciudad sana y llena de paz.



•The Walking Dead: Si los zombies son lo tuyo te invitamos a ver esta serie que te pondrá los nervios de punta. La mayoría de las escenas fueron filmadas en el enorme complejo de producción cinematográfica, Riverwood Studios. The Walking Dead, muestra un mensaje oculto... ¿De qué se tratará?



•La piloto: Desde pequeña una joven mexicana deseaba ser piloto de aviones comerciales, pero su familia no tenía recursos para pagarle esa carrera; sin embargo, una amiga la ayuda a entrar como sobrecargo en una gran aerolínea hasta que se mete en problemas con el mundo narco.



•Stranger Things: Un pequeño grupo de chicos muy aventureros tenían una vida normal hasta que uno de ellos es atrapado por un fenómeno que controlaba su cuerpo para hacer cosas impensadas, solo ellos lo pueden ayudar a acabar con esa situación.

# Apps para pasarla en familia y divertirnos juntos

Por: Romina Dávila y María Fernanda Sigüenza







## UNO

¡El juego de cartas familiar número UNO en el mundo!

Tendrás que deshacerte de todas tus cartas lo más rápido posible utilizando tus habilidades de estrategia y colocando "trampas" a tus oponentes con las Cartas de Comodín. No te olvides de gritar UNO cuando sólo te quede una carta.

Nota: se encuentra disponible en AppStore y en GooglePlay



## PARCHIS

Al Parchís pueden jugar de 2 a 4 jugadores o por parejas. Consigue llegar a la meta con todas tus fichas antes que los contrarios.

Nota: se encuentra disponible en AppStore y en GooglePlay