



LA VOZ DEL **APCH**

joy to learn

Enero 2022

Edición 01

www.ueapch.edu.ec



Noticias

- **Todo lo que necesitas saber sobre del COVID-19**
- **5 de enero: El Día del periodista ecuatoriano**
- **¡A un paso de Qatar!**



Todo lo que necesitas saber sobre del COVID-19

Por: Redacción

Se denomina "ómicron" a la nueva variante del COVID-19 que ha suscitado la preocupación de la OMS debido a las pruebas que demuestran las distintas mutaciones que puede presentar y que pueden influir en su comportamiento. La información sobre la variante ómicron es aún incierta y se está investigando con el fin de evaluar su transmisibilidad, gravedad y riesgo de reinfección.

Cuando un virus se propaga ampliamente y ocasiona numerosas infecciones, aumentan las probabilidades de que se produzcan mutaciones. Cuanto más se pueda propagar un virus, más oportunidades tiene de sufrir alteraciones.

Las nuevas variantes, como la ómicron, nos recuerdan que el final de la pandemia del COVID-19 sigue estando lejos. Por tanto, es fundamental que la población se vacune cuando tenga la oportunidad y siga las recomendaciones existentes para evitar la propagación del virus, como mantener la distancia física, llevar mascarilla, lavarse las manos con frecuencia y ventilar adecuadamente los espacios cerrados.

Además, es imprescindible que todo el mundo tenga acceso a las vacunas y a otras medidas de salud pública. El reparto desigual de las vacunas deja a los países de bajos ingresos (muchos de ellos, en África) a merced del COVID-19. Los países bien abastecidos deben distribuir inmediatamente las dosis que prometieron.

¿Es más grave la ómicron que otras variantes de la COVID-19?

Los primeros hallazgos sugieren que ómicron podría ser menos grave que la variante delta, pero se necesitan más datos y la OMS advierte que no debe descartarse como esta variante como "leve". Se están llevando a cabo investigaciones y actualizaremos este artículo a medida que haya información disponible.

Es importante recordar que todas las variantes de la COVID-19 pueden provocar una enfermedad grave o la muerte, incluida la variante delta, que continúa siendo la variante predominante en todo el mundo. Por ello, es muy importante evitar la transmisión del virus y reducir el riesgo de exposición.



¿Es más contagiosa la variante ómicron?

Ómicron se está extendiendo más rápidamente que otras variantes. Según la información disponible, la OMS cree que es probable que ómicron supere a la variante delta en la transmisión comunitaria de la COVID-19.

Sin embargo, estar vacunados y tomar precauciones como evitar aglomeraciones, mantener la distancia interpersonal y llevar mascarilla son esenciales para ayudar a prevenir la propagación de la COVID-19, y sabemos que estas acciones han sido efectivas contra otras variantes.

¿Las vacunas contra la COVID-19 son efectivas frente a la variante ómicron?

Los investigadores están estudiando cómo puede influir la variante ómicron en la efectividad de las vacunas contra la COVID-19. La información aún es limitada, pero puede haber una pequeña reducción en la efectividad de las vacunas contra enfermedades graves y la muerte, y una disminución en la prevención de enfermedades e infecciones leves. Sin embargo, la OMS informa que hasta el momento parece que las vacunas disponibles actualmente ofrecen una protección significativa contra enfermedades graves y la muerte.

Asimismo, es importante vacunarse y protegerse de otras variantes que están muy extendidas, como la delta. Cuando sea tu turno, vacúnate. Si tu vacuna requiere dos dosis, es importante que recibas ambas para obtener una protección completa.



¿Las pruebas de COVID-19 actuales detectan la variante ómicron?

Tanto las pruebas PCR -que son las más utilizadas- como las pruebas rápidas de antígenos siguen detectando la infección por COVID-19, incluida la variante ómicron.

¿Cómo me puedo proteger y proteger a mi familia frente a la variante ómicron?

La medida más importante que puedes adoptar es reducir tu exposición al virus. Con el fin de protegerte a ti mismo y a tus seres queridos, no olvides seguir estas recomendaciones:

-Lleva una mascarilla que te cubra la nariz y la boca. Antes de ponerte y quitarte la mascarilla, asegúrate de tener las manos limpias.

-Mantén una distancia física mínima de un metro con otras personas.

-Evita los espacios hacinados o poco ventilados.

-En los espacios cerrados, abre las ventanas para mejorar la ventilación.

-Lávate las manos con frecuencia.

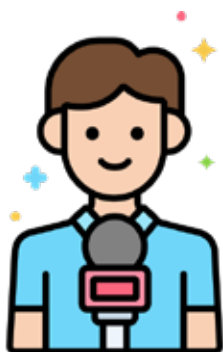
-Cuando sea tu turno, vacúnate. Las vacunas contra la COVID-19 aprobadas por la OMS son seguras y efectivas.

Referencias:

Unicef (2021). Todo lo que sabemos sobre la variante ómicron. Recuperado de: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/todo-lo-que-sabemos-sobre-variante-omicron> el 22 de enero de 2022

5 de enero: El Día del periodista ecuatoriano

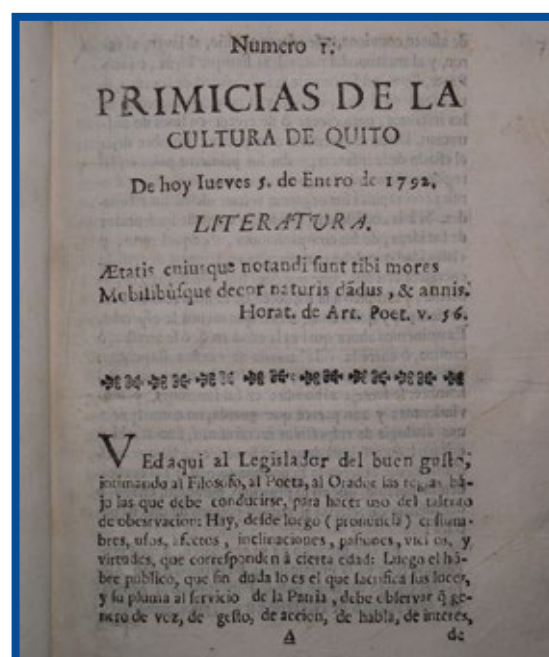
Por: Redacción



Un 5 de enero de 1792 circulaba en Quito el primer periódico ecuatoriano, denominado Primicias de la Cultura de Quito. Su fundador, Eugenio Espejo, fue un personaje insigne de la Colonia en pleno siglo de la Ilustración. Valiente y mordaz, Espejo utilizó este medio para impulsar la independencia de nuestro país.

Como un símbolo de honor a Espejo y a su incansable lucha por la justicia, en Ecuador se celebra el Día del Periodista, el 5 de enero, una fecha en la que se nos recuerda la actividad periodística como mediadora entre la realidad y la ciudadanía, de ahí su gran responsabilidad de informar con la verdad e imparcialidad.

Para el equipo de La Voz del APCh el periodismo es vital no solo porque da a conocer los aspectos más sobresalientes de nuestra comunidad, sino porque invita a reflexionar sobre diversos temas; además, constituye una tribuna para expresar ideas, siempre encaminadas a mejorar la educación y la convivencia, con altos referentes culturales.



A continuación, las voces de nuestros periodistas:



“El periodismo es importante porque es una de las profesiones con mayor responsabilidad; esto debido a que su objetivo es informar a las personas de temas de interés y requiere que el periodista investigue a profundidad y dé a conocer la verdad de manera clara ya que cualquier lector debe poder interpretarla”.

-Mayte Pinto



“Hay muchas razones por las cuales me gusta ser periodista, entre ellas, la escritura, me encanta escribir y redactar cualquier tipo de texto. Por otro lado, está el hecho de informar y entretener a la gente, me parece algo maravilloso hacer que las personas aprendan algo nuevo, se entretengan y formen su propio criterio; todo esto mientras leen”.

-Victoria Hernández



“El periodismo es el oficio que consiste en la recopilación y análisis de información importante para su correcta difusión hacia un público determinado. Decidí ser periodista porque considero que es fundamental comunicar las problemáticas actuales que están afectando a un entorno, así las personas desarrollan su pensamiento y crean su propia opinión”.

-Amelia Rodríguez





"Considero que el periodismo es algo vital tanto para la comunidad como para el periodista, pues permite dar a conocer a la gente los problemas actuales que sufre el país y el mundo entero. El periodista, por su lado, tiene el deber de entregar esta información de manera objetiva para que así los lectores puedan formar su propio criterio. Decidí formar parte del Club de Periodismo ya que considero muy interesante poder brindar información relevante, verídica y actual a toda la comunidad educativa.

-Melissa Calderón



"La comunidad está acostumbrada a recibir diariamente información periódica, algunos de manera digital al visitar páginas web, otros al comprar el periódico físico, o bien al mirar en la televisión; todos estos aspectos brindan la base para el desarrollo del conocimiento a partir de la información que se brinda a través de ellos. Con esto se puede decir que el periodismo es un medio fundamental de información para la sociedad. Es muy importante ya que tiene como objetivo ser un canal de expresión y además, contribuye al mantener informadas a las personas sobre los acontecimientos relevantes de la actualidad".

-Danna Ruiz



¡A un paso de Qatar!

Por: Redacción



Con el empate obtenido el pasado jueves 27 de enero, ante la selección de Brasil, la Tri se acerca cada vez más al mundial de Qatar 2022.

Con anotación de Félix Torres Caicedo, el seleccionado tricolor empató con su similar de Brasil, en el minuto 75 del encuentro. Este resultado suma un punto a los conseguidos durante la fase de eliminatorias, situando a nuestro equipo en el tercer lugar, solamente detrás de Brasil y Argentina, que son los punteros.

El próximo partido será contra Perú, encuentro que será decisivo, pues de obtener la victoria, los ecuatorianos, veremos a nuestros jugadores pisar el césped en Qatar en noviembre de este año.

De no vencer a Perú, Ecuador tendrá que jugarse el todo por el todo contra Paraguay y Argentina en marzo.



Desde el APCh, enviamos todo el ánimo y fuerza para clasificar a un nuevo mundial, que sin duda traerá sorpresas y muchas emociones.



Una erupción más fuerte que la bomba de Hiroshima

Por: *Melissa Calderón*



La erupción volcánica del Hunga Tonga-Hunga Ha'apai vista desde el espacio. Foto: AAP / Japan Meteorology Agency

El 15 de enero del presente año, el volcán Hunga Tonga-Hunga Ha'apai, ubicado cerca de Tonga, en el Pacífico Sur, erupcionó. La explosión se escuchó hasta en Estados Unidos y provocó ondas de choque que se propagaron, literalmente, por medio mundo.

La erupción volcánica en Tonga que provocó un tsunami fue cientos de veces más poderosa que la bomba atómica que Estados Unidos lanzó sobre Hiroshima durante la Segunda Guerra Mundial, afirmó la NASA. (BBC News Mundo, 2022)

El gobierno describió la situación como "desastre sin precedentes" y confirmó que más del 80% de la población se ha visto afectada por el tsunami y las cenizas. Tonga quedó aislado del mundo por días puesto que su único aeropuerto quedó inutilizable debido a la gran cantidad de ceniza.

Además del humo y la caída de ceniza y lava, esta explosión volcánica causó que la atmósfera de la Tierra 'sonara como una campana'.

Así mismo, esta erupción "eliminó" una isla volcánica al norte de la capital de Tonga, Nuku'alofa, y provocó olas de más de un metro que embistieron las costas de Tonga y Perú. Horas más tarde, se generaron alertas de Tsunami en Japón, Chile y Ecuador.



Tonga Geological Services vía Reuters

Referencias

-BBC News (2022). Tonga: ¿cómo es un volcán submarino y por qué fue tan violenta la erupción que desató un tsunami en el Pacífico. Recuperado de: [Sur?https://www.bbc.com/mundo/noticias-60031010](https://www.bbc.com/mundo/noticias-60031010) el 31 de enero de 2022

-BBC News (2022). La erupción en Tonga fue más potente que la bomba de Hiroshima, según la NASA Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-60127926> el 31 de enero de 2022

-Wion (2022). Tonga volcano explosion was so severe it made atmosphere 'ring like a bell'. Recuperado de: <https://www.wionews.com/science/tonga-volcano-explosion-was-so-severe-it-made-atmosphere-ring-like-a-bell-449040> el 31 de enero de 2022

Alimentarse bien, vivir mejor

Por: Danna Ruiz

Sin lugar a duda, el confinamiento, la educación virtual y el abuso de ciertos hábitos, como los videojuegos o la televisión, ponen en cuestionamiento nuestra salud física y mental. El estar cerca de casa, 'teniendo todo a la mano', nos invita a comer a deshora y consumir alimentos de baja calidad nutricional. Los snacks, gaseosas, frituras y golosinas se han vuelto parte de nuestra dieta cotidiana, lo cual puede ocasionar trastornos alimenticios como el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión o la diabetes.

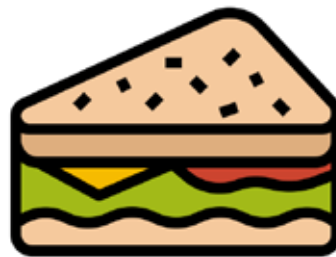
Es muy importante que pongamos mayor atención a nuestras comidas diarias y a los hábitos que afectan a nuestro cuerpo. Recuerda también, que una alimentación balanceada, junto con el ejercicio o el deporte, nos garantizarán un mejor estilo de vida. Por lo mencionado, te proponemos algunas ideas de loncheras saludables para disfrutarlas en el colegio o en los momentos de receso:

Proteína:

- Rollitos de jamón
- Sandwich de atún
- Nuggets de pollo (fritos en poco aceite)
- Sándwich de mantequilla de maní

Snack:

- Mezcla de frutos secos
- Barritas de avena con chocolate
- Galletas de avena
- Yogurt natural
- Cuadritos de queso fresco



Fruta:

- Puré de manzana
- Gajos de naranja o mandarina
- Plátano
- Arándanos, uvas y fresas

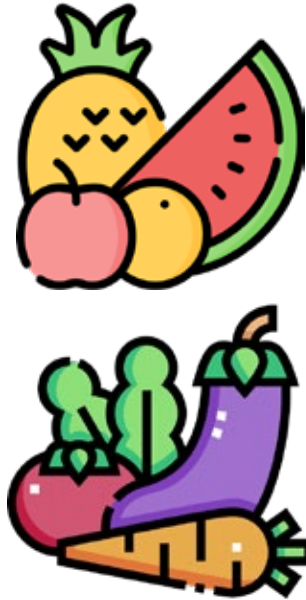
Verdura:

- Arbolitos de brócoli
- Tomates cherry
- Sándwich de aguacate
- Verduras a la parrilla

Es muy importante que estos alimentos sean acompañados con bebidas saludables como batidos, jugos de fruta o agua pura.

Referencias

Las recetas de Laura (2017). Ideas para el lunch de los niños. Obtenido de: <https://www.lasrecetasdelaura.com/ideas-para-el-lunch-de-los-ninos/> el 27 de enero de 2022



Unidos por la Gasca

Por: Redacción



El mes de enero terminó con una trágica noticia. La tarde del lunes, los sectores de La Comuna y La Gasca, en el norte de Quito, se vieron gravemente afectados por un aluvión que arrastró casas, postes de energía eléctrica, vehículos, árboles y escombros.

Producto de esta tragedia 24 personas perdieron la vida y otras 12 están desaparecidas. Hay decenas de damnificados que perdieron sus hogares. Pese a la oportuna acción de las autoridades y ciudadanos, el panorama es todavía desolador, el lodo y los escombros se encuentran por todas partes.

Quito es una ciudad rodeada de quebradas, cuya población crece aceleradamente. La vivienda digna y asequible se convierte en un problema, que no ha sido bien atendido. Así, los habitantes de la ciudad se asientan en las laderas del Pichincha y para esto, se tienen que talar árboles, lo cual perjudica al suelo, sobre todo en época de lluvias.

Esta no es la primera vez que ocurren eventos como éste. Ya en 2019, el barrio de El Pinar Alto, sufrió el impacto de un deslave que arrasó todo lo que encontró a su paso.

La solidaridad quiteña se hizo presente

Un aspecto a destacar es el espíritu solidario de los ecuatorianos, quienes se unieron en una campaña para atender a los damnificados. Ropa, colchones y víveres se acopian todos los días en puntos estratégicos; además, los hashtags #QuitoEnEmergencia y #Gasca sirvieron para difundir el pedido de ayuda.

Si deseas ayudar, puedes hacerlo mediante la Fundación Cecilia Rivadeneira al teléfono: 098 457 8749



Por una educación mejor

Por: Victoria Hernández

Uno de los objetivos principales de la educación es formar ciudadanos conscientes de sus habilidades, íntegros con valores y virtudes, que les permitan vivir en armonía con el resto de las personas y con el medio ambiente.

En el mundo contemporáneo, las diferencias sociales son muy marcadas; hay quienes tienen mucho y hay también quienes tienen muy poco o incluso nada. Y la falta de educación es uno de los principales problemas. Al 2018, cerca de 260 millones de niños no recibían educación en la escuela, una alarmante cifra que se intensificó a raíz del apareamiento del Covid-19, llegando a casi 1600 millones de niños y jóvenes sin educación. Como se sabe, miles de escuelas e instituciones educativas cerraron sus puertas y algunas no las han vuelto a abrir.

Ahora bien, ¿Qué pasa cuando no hay educación de calidad?

Pues se pondría en riesgo el futuro de la sociedad. Hablando de nuestro país, la falta de educación escolar obligatoria traería menos oportunidades de profesionalización y a la postre, menos oportunidades laborales. El subempleo, la precariedad laboral y la delincuencia se instalarían en la sociedad, aumentando los problemas. La educación es un asunto urgente.

A nivel individual, la falta de educación ocasiona inseguridad, marginación y limitaciones



intelectuales. Las personas que no reciben una buena educación son propensas a vivir en situaciones de poca dignidad.

Como se puede observar, son varios los problemas que atañen a la educación, pero también son muchas las acciones que debemos tomar como ciudadanos. En primer lugar, debemos exigir tanto al Estado como a las instituciones, una educación de calidad para todos y todas. Luego, debemos ser responsables de nuestra propia edificación, aprovechando al máximo las oportunidades que tenemos de estudiar.

La educación es un asunto delicado cuyos cambios se visualizan a largo plazo. Juntos podemos ser parte del cambio, si es que consideramos a la educación como una herramienta de transformación positiva de la sociedad.

¿Y tú, te unes al cambio?

Referencias

Naciones Unidas (s/f). Objetivos de desarrollo sostenible. Recuperado de: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/> el 27 de enero de 2022





Arte y Cultura

- Reseña “Don’t look up”



Reseña “Don’t look up”

Por: *Amelia Rodríguez*



“Don’t look up” o su nombre en español “No mires arriba” es una película de comedia/ciencia ficción dirigida por Adam McKay y protagonizada por Leonardo DiCaprio y Jennifer Lawrence, quienes representan a dos astrónomos que descubren un cometa a punto de impactar la Tierra y destruir toda humanidad. En su desesperación por advertir al mundo de este terrible suceso, los científicos recurren a los medios de comunicación, donde no reciben la reacción que esperaban.

En su primera semana de lanzamiento “No mires arriba” tuvo una considerable acogida por parte del público, sin embargo, también fue motivo de diferentes opiniones y gran polémica entre los espectadores. La crítica al sistema de consumo y a la sociedad actual se evidencian durante toda la película. El mensaje es claro: las personas no se preocupan por lo que en verdad es importante y han perdido la fe en la comunidad científica; los asuntos serios se

desvían de la atención de las masas. Tal fue el caso de los protagonistas, quienes se convierten en víctimas de las redes sociales, pues en lugar de escuchar su discurso, las masas crean tendencias y contenido viral como memes y videos. Así mismo, la película presenta a políticos y empresarios velando por su propio beneficio, ya que en lugar de ayudar al planeta lo único que les interesa es conseguir más poder y llenarse los bolsillos de dinero.

“No mires arriba” por medio de la sátira nos expone la realidad en la que vivimos. Refleja aspectos que son parte de la vida: decepciones, engaños, amores que terminan y valorar las pequeñas cosas de nuestro entorno. Por otro lado, el cometa es una metáfora a las problemáticas que el mundo enfrenta en la actualidad, las mismas que a nadie interesan a menos que se vuelven tendencia en las redes sociales o sean aprovechadas por los grandes grupos económicos.



APChitos

- Es hora de poner en práctica tu inglés y resolver los siguientes acertijos:



Es hora de poner en práctica tu inglés y resolver los siguientes acertijos:

-What has a neck but not head?



-What has a face and two hands but no arms or legs?



-What has a thumb and four fingers but is not alive?



-What must be broken before you can use it?



-What goes up and doesn't come back down?

