



DIARIO SALETTISTA

PORQUE SABER NO ES UNA OBLIGACIÓN, SINO UNA NECESIDAD

Fútbol femenino

El fútbol femenino hasta hace poco empezó a ser visto y reconocido a nivel mundial (especialmente en Colombia).

Página 7

Adicción a los videojuegos

El uso de las videoconsolas en la noche (antes de dormir) podría causar insomnio.

Página 4

Masculinidad excesiva en la educación

Nuestras acciones no tendrían consecuencia alguna si nuestra masculinidad nos justifica.

Página 3

Los "sentimientos" no justifican

La ventana que dejaba ver a la mujer sola, cosa en la que nadie más se fijó.

Página 2

Why is it important to be bilingual?

Do you know that English is the most spoken language in the world?

Página 5

Uso del celular en niños de primaria

¿Sabías que más del 80% de los estudiantes de primaria tienen celular y menos del 20% saben los peligros que puede tener? Se realizó una encuesta en los cursos de primaria de nuestra institución educativa, y los resultados indicaron que los niños usan el celular como herramienta para entretenerse mediante el uso de redes sociales y juegos móviles. Esta información es preocupante porque desde muy pequeños tienen acceso a redes sociales como Tiktok, Whatsapp, Facebook, Youtube y plataformas con contenido polémico.

Los niños de ahora, según los resultados, están usando el celular de manera excesiva e innecesaria desde los seis años. Son muy pocos los padres que les regulan el tiempo o están conscientes del uso de este, la mayor parte de los encuestados respondió que sus padres los dejan usar su celular sin restricción alguna y con total libertad.

Continúa pág. 4



Fotografía tomada por: Mariana Díaz, 9º

Understanding Our Anger

I am a very sensitive person, so, during my life, I have fought with my strong emotions. I want to do my work well, I want to have better opportunities, I want to help others, I do not like many things about our world, etc. For this reason, I studied humanities at the university and learned many perspectives about it. I know it is not easy to understand and have control over ourselves, especially when we feel angry, but anger could be a choice or an opportunity if we know how to handle it with, of course, without violence.

Paul Ekman (1999), an important American psychologist, teaches his readers and students a theory about human emotions. He said that we have basic emotions and other more complex feelings. He explained that "the second meaning of the adjective 'basic' is to indicate instead the view that emotions evolved for their adaptive value in dealing with fundamental life tasks" (p. 46). All basic emotions are useful and help us survive. In the case of anger, this emotion protects us from danger. However, when some humans lived in the jungle, the dangers were different. It could have protected us from some animals, but now, we think there are other dangerous issues, according to the new living form. That proves that anger depends on our thinking.

Continúa pág. 5

Los “sentimientos” no justifican

Ernesto Sábato (1911-2011), escritor, ensayista, físico y pintor argentino, fue uno de los autores más importantes en el auge de la literatura hispanoamericana. Sus obras abarcan temas como la complejidad humano y el sentido de la existencia. En 1948 publicó 'El túnel' que sería la novela más significativa de su carrera, después de esta, escribió otras novelas como 'Sobre héroes y tumbas' y 'Abaddón el exterminador'.

La novela "El Túnel" comienza con Juan Pablo Castel relatando la historia de su crimen y el asesinato de María Iribarne. Él se encontraba en una exposición de pinturas, cuando miró a una mujer que contemplaba un cuadro, pero lo que le llamó la atención fue que no percibía lo principal de este, sino una parte donde se encontraba la ventana que dejaba ver a la mujer sola, cosa en la que nadie más se fijó. Desde ese momento una obsesión creció en Castel ya que creyó que ella era la única que lo comprendía.

Juan Pablo Castel, según la novela, es un personaje muy volátil, es decir, que su opinión cambia fácilmente y puede llegar a tener bajones emocionales. María Iribarne, su amante, es difícil de describir debido a que no se reveló mucho de ella en la historia, pero la mayoría de veces evadía las preguntas de Castel, por lo que se puede decir que es

una mujer misteriosa o bastante reservada. La relación de estos dos, desde un principio iba mal, ya que, ella estaba casada con Allende y Juan Pablo no la amaba realmente, sino que estaba obsesionado.

Desde mi perspectiva, hay varios aspectos de la novela que muestran cómo es el carácter de Castel. Este, en sus pensamientos siempre fue un incomprendido y alguien a quien le gustaba estar alejado de la sociedad. Cuando conoció a María, básicamente la acosó y luego por fin pudo contactarla y tener una relación con ella. Empezó a tener impulsos de ira y agresividad en los momentos que no se sentía satisfecho con la manera de actuar de ella, o por celos.

Lo más interesante de esta novela, para mí, fue que se observaron temas existenciales y todo esto siempre desde el punto de vista de Castel, al reflexionar y argumentar sus ideas, pensamientos y sentimientos. Esto se puede llegar a ver como una manera suya de justificar los actos que cometió, sin embargo, si bien ninguno de los dos actuó bien, ella no debía tener ese final.

María José Roberto 10º

Ilustración de fondo de: Duvan Sierra, 9º

El paradigma de las preguntas

El libro de las preguntas, obra del poeta y político chileno, Pablo Neruda, formula a sus lectores una serie de preguntas que el autor se ha planteado durante varios años, estas han sido escogidas al azar, y surgen de las experiencias cotidianas, algunas de estas podrían no tener respuestas, ya que los numerosos interrogantes han tendido a negarse con la finalidad de refugiarse hasta tal punto de convertirse en un enigma. Todo esto debido a que, en cierto momento, Neruda consideró la pregunta como el núcleo esencial de su poética.

Algunas de las numerosas preguntas características del poema engloban cuestionamientos sobre acontecimientos de la cotidianidad, aparentan no tener suficiente relevancia y, por ende, sus respuestas se hacen difíciles de encontrar. También se encuentran preguntas cuya razón de formulación es extenuantemente un sinsentido. Se entiende así el interés del autor por cuestionar la naturaleza tradicionalista del ser humano, la cotidianidad que igualmente viene de tradiciones familiares de décadas en las que ni siquiera se cuestionó su utilidad o el porqué de su realización y, asimismo, el proponer respuestas imposibles a preguntas imposibles.

De este modo, el autor deja al lector un cuestionamiento implícito: ¿por qué lo conocido como habitual no se interroga y por qué no es puesta a prueba la veracidad de ello? Todo esto cobra gran importancia tanto en aspectos personales como políticos y culturales, dentro de los cuales por décadas se han quedado estancados en la recurrencia siglo tras siglo. Cabe aclarar que el cuestionamiento a sucesos probablemente inexplicables no tiene relevancia alguna.



Ilustración de: Samuel Avila, 9º

Daniel Dominguez, 11º

Continuación: El paradigma de las preguntas

En el siglo XXI y gracias al cambio de generaciones, esta visión enfocada en solo seguir un patrón de comportamientos ha venido cambiando entre generaciones. Se cuestionan e identifican de una u otra manera sucesos sin beneficio alguno para la sociedad. De esta manera, se logra realizar una similitud entre el pensamiento de Neruda y el cambio de tiempos. Cabe recalcar que, aunque las situaciones en cuestión no son exactamente las mismas, sí se han logrado de alguna manera poner en duda cuestiones de la duda humana y, en muchos casos, se alcanza evitar seguir ciertos patrones de comportamiento no cuestionados anteriormente.

Masculinidad excesiva en la educación

Nuestras acciones no tendrían consecuencia alguna si nuestra masculinidad nos justificase, porque obviamente nosotros, como machos, tenemos la necesidad de imponer nuestra supuesta fuerza y reprimir nuestros sentimientos al máximo y todo porque somos hombres. Sentir no es para nosotros, así nos criaron, así debemos ser.

Yo escojo pensar que no. El nacer hombre no significa nada, aceptar mis errores está bien, mis sentimientos existen, ¡ser machista no es lo normal! Constantemente hablamos de cambio, que nuestra sociedad lo necesita, pero nada va a cambiar si no empezamos con nosotros mismos, si no educamos a nuestros hijos de manera diferente. Necesitamos permitirnos pensar distinto; nuestra conducta de "machitos" no está bien, es un problema que nos afecta mucho, más de lo que creemos.

¿Qué es ser hombre? Me lo he preguntado toda la vida cuando me decían que actuara como uno, pero ya soy hombre. ¿En serio necesito actuar con un comportamiento estándar por eso? Tal vez tu has sentido lo mismo, tal vez has querido llorar y no puedes hacerlo, tal vez hablaste mal de una chica con tus amigos sin querer hacerlo porque "ellas no piensan", su valor como persona se basa en si son atractivas o no. Seguramente tu como hombre has escuchado como nos referimos a las mujeres, que pensamos de ellas, y no está bien. Es indignante y causa repulsión reconocer que no conozco una chica que no haya sido víctima de violencia o acoso por uno de esos "machos de verdad", o que incluso mis propias amigas no se sientan seguras conmigo por ser hombre.

Estoy seguro que no queremos ser así. No existe respuesta a la pregunta "¿Qué es ser hombre?" El ser como tu eres ya es masculino, la palabra significa lo que tu quieras. No queremos ser esos "machos", queremos ser hombres de verdad y queremos amar ser como somos.

Felipe León Vargas, 9º

Ilustración por: Hellen Bareño 9º

Continuación: Uso del celular en niños de primaria

Datos del periódico EL MUNDO (2021), nos muestran que el uso del celular en niños pequeños puede afectar su desarrollo cerebral, puede tener alteraciones en su sueño e incluso pueden llegar a tener enfermedades mentales como depresión o ansiedad, hasta llegar al punto de volverse dependientes de este. Al estar comprobado que la luz azul producida por la pantalla del celular causa daños irreversibles en los delicados ojos de la mayoría de niños, se podría esperar que varios de estos tengan problemas de visión en una edad avanzada.

Pero, ¿es una herramienta necesaria en sus vidas? Porque así como es una ventaja para su educación, también resultan muchas complicaciones, qué tal hablar de los discursos de odio o posible contenido erótico en las redes sociales que ellos mismos afirman usar constantemente, hoy en día es muy común ver niños sobreestimulados, incluso con problemas de identidad, sin embargo, el celular no es peligroso si se usa con prudencia y si se conocen los riesgos de usarlo.

Camilo Bohorquez, Isabella Solarte, Felipe León, Diana Lozano, 9º



Ilustración De Duvan Sierra 9º

Adicción a los videojuegos

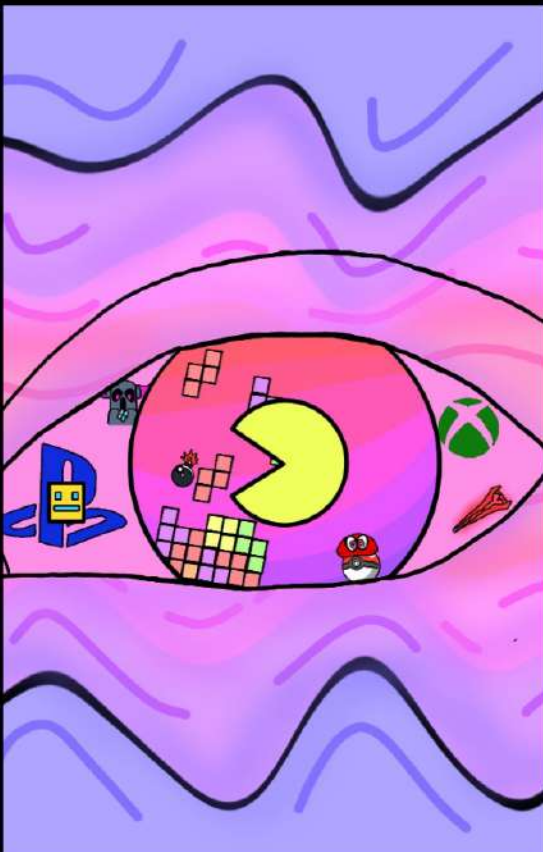


Ilustración de: Samuel Avila 9º

¿Sabías que, según la doctora Ruipérez, “las consolas pueden convertirse en una forma de entrenamiento para la mente, pero su exceso de uso puede conducir a graves problemas de salud que son fáciles de prevenir”?

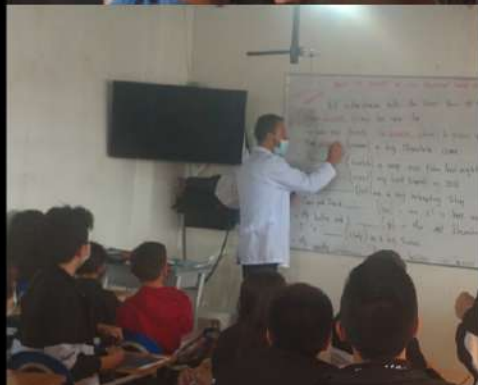
Algunos problemas que podrían causar los videojuegos son que las actividades físicas se vean afectadas en la población infantil de la actual sociedad, ya que ahora los niños no salen tan constantemente a los parques ni hacen ejercicio en casa de forma regular. Así, son más propensos al sedentarismo desde la infancia, ya que tienen un mayor interés por los videojuegos que por las actividades al aire libre, hasta el punto de llegar a alimentarse de manera rápida para poder seguir jugando. Esta práctica podría causar indigestión, ardor estomacal que es la sensación de tener el estómago hinchado, acidez, hipertensión, dolores óseos y articulares.

El uso de las videoconsolas en la noche (antes de dormir) podría causar insomnio. Esto provoca efectos negativos en el rendimiento escolar, irritabilidad, periodos de somnolencia, hasta podría llegar a afectar la salud mental por el aislamiento social, la ansiedad, ira, agresividad, entre otros efectos relacionados.

Algunos beneficios de utilizar correctamente y controladamente los videojuegos son que los niños podrían llegar a mejorar la agudeza visual, los reflejos, la creatividad, la memoria visual, la atención, el razonamiento lógico, la capacidad de tomar decisiones, podrían mejorar el trabajo en grupo y promover la actividad deductiva.

Diana Valentina Lozano, 9º

Why Is It Important To Be Bilingual?



Fotografías tomadas por: Felipe Niño y
Angel Castro, 9º

Do you know that English is the most spoken language in the world? Around two-thirds of the world's population use it. It is the most used language in business and social media. Note that more than 60% of the information on the internet is in English. According to BBC-English mobile (web 2020), "English is not the biggest one in terms of people but is the biggest about how many people use it on the internet and all info sources".

But, what if I am not interested in social media or academic usage? It doesn't matter because there are many advantages to speaking two languages. "Bilingual minds have more skilled at learning" (The Conversation. Com-virtual Magazine, 2018). What scientists mean is that being bilingual will make you a smarter person with many tools to learn and teach. In my own experience using Spanish and English a few times, I have gained the capacity to learn faster and memorize better my classes.

There are many advantages to learning two languages, for example:

Communication skills: it will be easier to travel around the world and communicate with others if you do not have the problem of not knowing how to speak English. Start thinking about all things you can do and have not seen yet - maybe understanding the music you like or knowing about other people and their cultures and the whole world you have not met yet (Information based on BBC-English mobile. web).

Cognitive level: many scientific articles agree that bilingual minds have more academic success than the rest of people. The brain of a bilingual person is less likely to lose memory or have damage at cognitive levels. Seeing the world in two languages is seeing it from two perspectives too -which is helpful in how you think and how you take opinions.

So, you already read all the benefits of learning a second language and there are no cons. How much more time will you waste? Start now.

Felipe León Vargas, 9º

Continuation: Understanding Our Anger

Psychologist Kendra Cherry (2020) tells her readers that we have options when we feel anger: we could make awful decisions or find a good way to express ourselves. The writer says that "while anger is often thought of as a negative emotion, it can sometimes be a good thing. It can be constructive in helping clarify your needs in a relationship, and it can also motivate you to take action and find solutions to things that are bothering you" (Verywell Mind, 2019-2020). She reiterates the last paragraph's idea but also remarks the importance of finding the real reason for our anger. For example, if we are offended by someone, the reason may be they did something that we think is wrong. After all, we do not know our potential or we do not like to see our mistakes. Knowing how to work with our feelings could help us live in peace with ourselves. In the case of anger, we need to find the real reason for that feeling, and see how important that is for us.

Many people do not know how to feel better sometimes because they do not know how to control anger. These people have been lost in their emotions and have tried to escape or deny their feelings since they think they can or need to be happy always. In my personal experience, when I tried to escape or deny my feelings -when I didn't know how to handle the negative emotions, I felt worse. In the case of anger, I felt angrier and angrier. That happened because I was not able to identify what made me feel bad or I did not accept the feeling.

It is very important to understand ourselves, and to read and learn about our emotions. You have to know that we need them all and we can change them sometimes. It is an opportunity to make better decisions in some difficult moments. It also could help us feel better about our own emotions.

Ruby Fiallo Nuñez

La alimentación

¿Quién no ha querido tener un cuerpo de ensueño o tal vez llevar una vida más saludable? Pues la mayoría de personas lo han soñado y el deporte es una de las estrategias para llegar a él, pero no es la única, la alimentación también es un factor muy importante e influyente, pero las personas usualmente buscan dietas por internet, las cuales evidentemente no les funcionan y/o dejan de comer. Por eso, asistir con un profesional como el nutricionista evita que se tengan problemas de salud y hace que se llegue al objetivo más rápido y correctamente. Por este motivo, es importante informarse; el internet y las redes sociales son muy accesibles y así como pueden ser positivas, también pueden brindar información errónea o acertada pero no beneficiosa para usted. El tema de las dietas no es algo tan fácil de abordar y no se debe tomar a la ligera.

Bueno, para empezar, debemos tener presente qué es una dieta. Según nutricionistas, una dieta es una suma de comidas y/o alimentos, además de la frecuencia en la que los consumimos. Los expertos consideran una dieta equilibrada aquella que nos brinda los nutrientes y la energía que necesita el organismo. Esta dieta varía o se adapta a cada organismo dependiendo de su edad, género, peso, rutina o problemas de salud que este tenga, además se consideran también factores genéticos.

No mucha gente se pregunta ¿Cuáles son los efectos negativos de las dietas? Es una pregunta que las personas deberían hacerse más a menudo antes de empezar una dieta, ya que, según el Instituto Tomas Pascual Sanz de España, la mayoría de dietas nos hacen perder peso muy rápido, pero después de un tiempo esto nos puede costar sufrir enfermedades y malestares como mareos, debilidad, disminución de las capacidades de atención y concentración, estreñimiento, anemia y déficit de proteínas importantes. Cuando en este tipo de dietas se ingiere una cantidad elevada de proteínas se puede desarrollar algún tipo de enfermedades y males como la elevación del ácido úrico, gota, cetosis, entre otros.

Si no queremos padecer ninguna de estas enfermedades, los expertos nos recomiendan visitarlos. Siempre debemos saber qué hacer con nuestro cuerpo y organismo. Recurrir a un nutricionista en este tipo de casos es obligatorio y no realizar dietas que se asignaron a otras personas ya que cada persona requiere lograr objetivos diferentes y, evidentemente, sus organismos son diferentes. Para evitar el efecto rebote y las dietas funcionen de manera adecuada debemos tener nuestra dieta personalizada.

Sofía Traslaviña, 9º

El fracking



Ilustración de: Hellen Bareño, 9º

¿Sabes que el fracking puede causar la escasez del agua? Esto sucede ya que los tubos que se utilizan para que el agua baje y genere presión son muy profundos, por lo que una vez puestos ya no se cambian y duran mucho tiempo. Es por esto que podrían sufrir daños, por ejemplo, que se llegara a filtrar el agua contaminada que baja por los tubos y esta se expandiese por el subsuelo hasta llegar a los pozos de agua bajo tierra. Así se contaminaría el agua subterránea a tal grado que no se podría tratar y se perdería un gran porcentaje de agua.

Con más detalle, el fracking se basa en que, por medio de unos tubos grandes que van profundo al suelo, se pone la suficiente cantidad de agua con diferentes químicos a una presión necesaria para que, cuando el agua baje, se fracturen las piedras y se extraiga el petróleo y/o gas natural que contienen estas. Se usan de 9 a 29 millones de litros de agua mezclada con arena y más de 750 químicos que en su mayoría son tóxicos; aproximadamente del 20% al 95% de esta agua se queda en los subsuelos, esta agua se puede filtrar y contaminar los pozos de agua que están cerca (Alianza mexicana contra el fracking, 2016).

Los países que no tienen este método de extraer petróleo NO deberían implementarlo, por ejemplo en un país como Colombia, que se caracteriza por su gran posesión de agua, si se llegara a implementar el fracking y ocurriera lo anteriormente mencionado, sin contar la cantidad de agua que se utiliza para esto, se contaminaría una gran cantidad de agua subterránea, desatando una gran contaminación, pérdida de reservas naturales y a su vez una gran escasez de agua.

En mi opinión, un país como Colombia y otros que tienen una gran cantidad de reservas de agua, no deberían implementar el fracking, ya que sería un riesgo muy grande por lo anteriormente mencionado; si la economía del país se basa en cierta parte en el petróleo, debería usarse la forma que ya se tiene para extraerlo o buscar una forma de hacerlo más segura y que tenga un menor riesgo de contaminación.

Sharith Molina, 11º

Fútbol femenino



Ilustración de: Miguel Galvis, 9º

Sabías qué desde el 2008 la selección de fútbol femenina de Colombia empezó a mostrar mejoras ya que, desde entonces, la selección ha jugado varios torneos importantes. En el momento que clasificaron al mundial por primera vez, empezaron los problemas internos del equipo, ya que cuando se daban a conocer las convocatorias, las jugadoras tenían que pagar para entrar en la selección.

El fútbol femenino hasta hace poco empezó a ser visto y reconocido a nivel mundial, especialmente en Colombia. Esto se debe a que, en la antigüedad, más o menos en el siglo XX los británicos (quienes trabajaban en campañas inglesas) trajeron este deporte al país y era exclusivamente masculino. En los años ochenta, la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociación) promovió el balonpié para las mujeres, sin embargo, este terminó con resultados negativos ya que las mujeres que participaron fueron pocas.

Finalmente, en 1991 se jugaría la primera Copa Sudamericana que sería la imitación de la Copa América pero femenina. Aunque la selección colombiana se haya formado a finales de los noventa, después de varios años de lucha y de hacer valer sus opiniones, el fútbol empezó a ser tanto para hombres como para mujeres.

Después de varios intentos por entrar a jugar, la selección femenina ingresó en el torneo del 2003. A pesar de haber quedado en tercer lugar, demostró que su nivel de fútbol ha ido aumentando. Para la selección femenina (y para el país) el 2008 fue un año grandioso ya que, a pesar que se jugaron torneos insignificantes, ganaron su primer campeonato en el Sudamericano sub-17 de Chile, ganándole a Uruguay 7-2 (sites.duke.edu, 2015).

En conclusión, el fútbol femenino colombiano ha superado diversas adversidades hasta llegar donde está hoy en día. Esto es un gran logro debido a que, como ya se ha mencionado antes en este texto, los principios del fútbol eran con solo hombres. También es admirable lo que han logrado como selección a pesar de llevar pocos años formadas, y que el apoyo en su momento era mínimo por parte del gobierno.

Julian Andres León, 11º

Cenicienta

Cenicienta

Había una vez una niña llamada Cenicienta que vivía en el polo norte cuando su mamá murió, creció junto con sus amigos pingüinos quienes le ayudaban a hacer paletas de hielo para su jefa, ella era muy cruel con Cenicienta, le ponía a crear mil paletas por día sin descanso. un día invitaron a Cenicienta a un festival de helados, pero su jefa no la dejó porque le faltaban algunos paletas, le dijo que si terminaba temprano podría ir al festival. Cenicienta terminó muy rápido pero no tenía un traje de invierno, lo que ella no sabía era que sus amigos los pingüinos le habían elaborado botas, abrigo y tiara para ir al festival. cuando su jefa la vio estaba furiosa que rasgó su abrigo, Cenicienta se fue corriendo y llorando a su iglu cuando derrepente se encontró con el hada del invierno ella le dijo - mi niña no llores más -



Cenicienta le explicó todo entre lagrimas, el hada le dijo - ve y traeme los lobos, el pingüino y un gran cubo de hielo - el hada convirtió el cubo de hielo en un hermoso carruaje, el pingüino en conductor y los lobos llevaban el carruaje a Cenicienta la vio tal cual como antes, el hada le advirtió que a lo zam todo volvería a la normalidad. Cenicienta lo entendió y se fue al festival, todo era muy lindo, ella ofreció sus helados, un comprador al probarlos dijo que eran los mejores helados, él la invitó a bailar, durante toda la noche bailaron juntos pero al ver que era la Cenicienta perdió su bota, el comprador la encontró y mandó a buscarla por todo el polo norte, pasaron varios días hasta que la encontró, el comprador le pidió que se casaran, ella aceptó y vivieron felices por siempre.

El fin
María Fernanda Alarcón Finetti



PELIGROS DEL CELULAR



PASATIEMPOS

Encuentra 7 diferencias



Ilustración de: Miguel Galvis, 9º

Encuentra al personero



Fotografía tomada por: Juanita Rojas 9º

DIRECCIÓN

Ruby Fiallo Nuñez

EDITOR JEFE

Andrés Murillo Aldana

REDACCIÓN

Juan Felipe Leon Vargas

Camilo Andres Bohorquez Castañeda

Isabella Solarte Arturo

Diana Valentina Lozano Becerra

EDICIÓN

Miguel Barrios Benavides

Andrés Pava Huerfía

Sara Díaz Gomez

Juan Felipe Pinzón Molina

Andrés Arcila Cala

Juan Esteban Sánchez Quintero

FOTOGRAFÍA

Mariana Fresneda Díaz

Ana Sofía Llanos Yepes

María José Ocampo

Sofía Sepulveda Alarcón

ENTRETENIMIENTO

Juan Felipe Niño Olaya

Santiago Parra Medina

Juan Ángel Castro Pietro

DIBUJO

Juan Pablo López Bonilla

Samuel Ávila Mateus

Duván Santiago Sierra Gonzales

Hellen Andrea Bareño Aguilar

Miguel Ángel Galvis Jaime

DISEÑO

Ariel Pérez Barrera

Juanita Rojas Borda

Sofía Reyes Rojas

Sara Julieta Peña Delgado

