

## FOR THE PANAMERICAN FAMILY

### The Florida Firefighters Visited Us

The Floridablanca firefighters came to visit the first grade at school on Wednesday the 29th. We are studying the community and all of the people that make up our community. It was exciting to have the firemen come and tell us about how we can be safe. Also, the first graders got an up close and personal tour of the fire truck and then squirted with the water! They ended the day with a siren ride on the truck. We were lucky to have the firemen share the day with us.



### KINDER BAND

Debido al nuevo horario que tendrán a partir de Febrero los estudiantes de **Kinder 5** y de la gran acogida que tiene en el colegio el programa extracurricular de Banda y Pre-banda, hemos decidido abrir un grupo especial para estos niños llamado **KINDER BAND**.

Esta actividad estará enfocada en el desarrollo de la afectividad musical, la expresión corporal, el canto, el desarrollo de destrezas motrices y el contacto con instrumentos de percusión y la flauta dulce. El horario de Kinder Band es el siguiente:

Lunes: 2:35 – 4:30 p.m.

Miércoles: 1:10 – 4:00 p.m.

Las clases comenzarán el lunes 8 de Febrero y ya estamos recibiendo sus inscripciones. Para más información y descargar el formato de inscripción visitar:

<http://banda.panamericano.edu.co/>

Gustavo Adolfo Mantilla  
Director Banda Sinfónica



## 8 RAZONES PARA NO DEJAR DE SONREIR

Todos hemos oído decir que una sonrisa puede cambiar al mundo, pero pensamos que es una metáfora, un simple decir. [Estudios psicológicos recientes](#) prueban que una sonrisa no sólo es el mejor accesorio de moda sino que además puede cambiar tu vida y la de los que te rodean para bien.

Aquí ocho razones por las que querrás sonreír mucho más todos los días:

1. Una persona que sonríe es más atractiva para los demás. Está probado que una persona que sonríe naturalmente puede atraer la atención de los otros, pues mostrar los dientes es una señal de confianza, salud y éxito, usualmente los mejores líderes y los más positivos son quienes más sonríen. Quienes sonríen naturalmente les es más fácil encontrar pareja.



2. Hablar con una sonrisa entre labios cambia tu tono de voz haciéndolo más cálido. Por eso incluso cuando estás al teléfono y sonríes mientras hablas puedes enviar mensajes más cariñosos o hasta sexys. Algunos vendedores aseguran que hablar con una sonrisa aunque no se pueda ver es mucho más efectivo para cerrar negocios.

3. Una sonrisa puede cambiar tu humor. Si te sientes triste o frustrada, muchas veces tratar de sonreír te puede hacer sentir mejor. Quizá al principio no salga del todo natural, pero muchas veces lo físico se transmite a lo mental o anímico, así que si te fuerzas a sonreír te sentirás mejor y después de unos minutos esto se torna

en un efecto natural.

4. Sonreír libera estrés. El estrés realmente deja huellas en tu cara, en tu mirada y expresión. Pero una sonrisa es mejor que el maquillaje pues impide que te veas cansada o agotada. Cuando estés estresada, intenta sonreír frente al espejo. Piensa en algo realmente agradable y mira como de inmediato cambia tu expresión.

5. Una sonrisa baja tu presión arterial y fortalece tu sistema inmune. Una sonrisa y más si va acompañada de unas buenas carcajadas liberan endorfinas. Esto de inmediato te relaja y te ayuda a bajar la presión, lo que ayuda a mejorar tu sistema inmunológico.

No es gratuito que los doctores de la risa sean cada vez más bienvenidos en hospitales y clínicas pues pacientes alegres y esperanzados son mucho más fáciles de curar o al menos sienten menor dolor. La endorfina es una medicina natural.

6. Sonreír te hace ver y sentir más joven. Los músculos que utilizas al sonreír levantan las facciones lo que te hace inmediatamente lucir más joven. Además te hacen sentir más positiva lo que inmediatamente te otorga ganas de vivir.

7. Es más fácil sonreír que fruncir el ceño. La felicidad o el placer te hacen sonreír de manera incluso involuntaria. Toma mayor esfuerzo muscular el mostrar enojo. Inténtalo ahora, es más fácil fingir una sonrisa que una cara de enojo. Además verás como una sonrisa deja la sangre correr mientras que contraerla a modo de enojo te deja más agotada o estresada.

8. Es un lenguaje global. Antropólogos, biólogos y psicólogos coinciden en que una sonrisa es reconocible en todo el mundo. Aunque existen cientos de variaciones en una sonrisa, expresando la complejidad de las emociones humanas, el mostrar los dientes, levantando los cachetes y con los ojos entrecerrados es en todo el mundo un símbolo que transmite felicidad.

Charles Darwin comenzó un estudio sobre la similitud en las expresiones humanas en distintas culturas. Años después el doctor Paul Ekman continuó con el estudio y concluyó que una sonrisa es una sonrisa sin importar en donde estés. Además comprobó que es una función biológica natural y no una emoción que se aprende culturalmente. Incluso se ha visto que los bebés dentro del útero de la madre pueden sonreír.

Así que sonríe, es tu derecho natural.

Y tu ¿qué otras razones encuentras para sonreír?

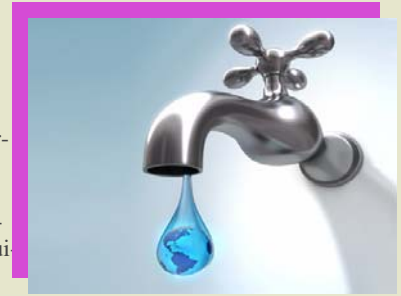
Por: [Eugenia Correa](#), el 18 de enero de 2010

# ESCASES DE AGUA EN COLOMBIA

## PROPUESTA DE UN PLAN DE ACCIÓN CIUDADANO

### LO QUE TU HACES CUENTA

A todos los niños, jóvenes, adultos y ancianos de Colombia:  
Increíblemente, tenemos escasez de agua, y es probable que para mediados del 2010 tengamos cortes significativos de agua en todo el país, con lo que podemos estar marcando el inicio de una nueva era en la deberemos acostumbrarnos a no tener agua todos los días. Y lo peor es que si no hacemos algo al respecto, es muy probable que nuestros hijos sufran por escasez de agua de manera similar a quienes viven en el desierto en condiciones infrahumanas, teniendo que pagar un altísimo precio por el líquido, como lo hacen ya muchos habitantes del país.



Para hacer algo al respecto propongo un plan muy sencillo:

### PLAN DE 3 PASOS PARA ASEGURAR EL SUMINISTRO DE AGUA

1. Ahorrar agua. Por lo menos UN LITRO de agua al día.
2. Tomar acción. Comprometerte y hacer que tu familia se comprometa también a ahorrar por lo menos UN LITRO de agua diario.
3. Circular esta información a todos tus conocidos para sumar a este movimiento el mayor número de personas.  
Si logramos que 30 millones de colombianos ahorren un litro de agua diario, serán 30 MILLONES DE LITROS DIARIOS y 10.950 MILLONES DE LITROS AL AÑO!!!

**!!!EL AGUA ES VITAL PARA LA SUPERVIVENCIA HUMANA!!!**

### DATOS RELEVANTES SOBRE EL AGUA

- Cada vez que vamos al baño y jalamos la palanca, estamos consumiendo la misma cantidad de agua que un africano consume en todo un día.
- El consumo anual de agua de un ser humano varía entre 2.5 millones de litro (EUA) hasta 1,500 litros en algunos países de África.
- De cada cuatro personas una no alcanza el agua pura.
- La producción de una camiseta de algodón requiere de 2,900 litros de agua.
- Cada ocho segundos muere un niño por beber agua contaminada.
- Más de cinco millones de personas mueren cada año por aguas contaminadas.
- En el año 2030 harían falta dos planetas para mantener el estilo de vida actual de la humanidad.
- 2 mil millones de personas en el mundo, la tercera parte, sufren de escasez de agua potable.
- Una de cada seis personas carece de un acceso regular al agua potable.
- Más del doble, 2.400 millones de personas, no dispone de servicios de saneamiento adecuados. Las enfermedades vinculadas con el agua provocan la muerte de un niño cada ocho segundos y son la causa del 80% del total de las enfermedades y muertes en el mundo en desarrollo, situación que resulta mucho más trágica si se tiene en cuenta que desde hace mucho tiempo sabemos que esas enfermedades se pueden prevenir fácilmente..
- Si bien en los últimos 20 años el mundo en desarrollo ha presenciado un aumento del suministro de los servicios de agua, ese adelanto se vio contrarrestado en gran parte por el crecimiento demográfico.
- Se ha estimado que un ser humano necesita en promedio 50 litros de agua por día para beber, cocinar, lavar, cultivar, sanear. Pero el derecho al agua, básico para cualquier criatura, empieza a llegar gota a gota a millones de personas.
- Y este sonido de emergencia hace sólo unos años (el Foro Mundial del Agua celebró en marzo reciente su tercera versión, en Kioto, Japón) empezó a ser considerado internacionalmente como una constatación pavorosa de vertiginosa escasez de agua en todo el planeta, surgida no sólo del crecimiento poblacional, sino de la estremecedora negligencia humana con todas sus consecuencias relacionadas.
- El primer Foro Mundial del Agua celebrado en el año 2000 en La Haya, se fijó como objetivo para el año 2015 reducir a la mitad el número de personas sin acceso al agua potable. Pero no incluyó planes para evitar su monopolio. Apenas sí se nombró el conflicto de la privatización de las fuentes de agua, destinado a ser uno de los más graves del siglo que empieza.
- Pese a que sólo el 5% del agua potable en el mundo está en manos privadas, las ganancias anuales que obtienen estas empresas son más del doble de lo que gana hoy la industria petrolera.



## Twenty-First Century Skills

*In order to thrive in a digital economy, students will need digital age proficiencies. It is important for the educational system to make parallel changes in order to fulfill its mission in society, namely the preparation of students for the world beyond the classroom. Therefore, the educational system must understand and embrace the following 21st century skills within the context of rigorous academic standards.*

global awareness      effective speaking  
critical thinking      problem solving  
adaptability      information literacy  
collaboration      creativity  
media fluency      analytical skills  
entrepreneurialism  
innovation      effective writing  
synthesis      curiosity

### **Hablando de las Cosas Importantes en la Vida de Nuestros Hijos: Conversatorio de Nutrición para Padres de Familia de Primaria**

Para todos los padres y madres de familia de Primaria, el próximo **viernes, 5 de febrero a las 7:30 am**, en el auditorio del colegio se realizará un conversatorio acerca de "HABITOS ALIMENTARIOS CLAVES PARA PREVENIR LA MALNUTRICION INFANTIL" (Incluye exceso y déficit de peso). Este tema fue escogido en una encuesta electrónica realizada en noviembre como uno de los tópicos más importantes para desarrollar con los estudiantes de Primaria. Debido a la importancia de las prácticas y de los mensajes vividos en casa en cuanto a una buena salud alimenticia, se está inicialmente programando esta charla para las familias de Primaria, para luego compartir información y desarrollar actividades con los estudiantes. Esperamos que un gran porcentaje de las familias de Primaria asiste a la charla para trabajar en equipo en pro de la salud y crecimiento de nuestros hijos.

### **Reunión para Organizar Bingo de DI**



Les recordamos que habrá una **reunión este lunes, 1 de febrero** a las 7:30 am en la sala de juntas para todas las personas interesadas en ayudar con la planeación del Bingo que se realizará el próximo sábado, 27 de febrero en el coliseo del colegio. El objetivo principal del Bingo este año es recolectar fondos para los participantes de nuestro colegio en el programa DI, que celebrarán el Torneo Regional entre el 19 y el 21 de marzo. Sin embargo, se invita a todas las familias que han participado o que quieren participar en el grupo Booster, organizando y apoyando eventos en el colegio que favorecen el crecimiento integral de los estudiantes.

## Key Dates



### Feb 1st - June 16th

K5 Extended Schedule Commences

### Feb 1st - Feb 19th

Winter MAP Testing

### Feb 1st

Bingo organizers meeting in Elementary  
(7:30am)

### Feb 5th

Nutrition workshop for all Elementary parents  
(7:30am)

5A Family Retreat

Ms Valentine's Day dance

### Feb 9th

12th grade university visits: UIS & UNAB

### Feb 11th

Café con el Director K3

### Feb 12th

Holiday: Family Day (No hay clases)

### Feb 19th

Preschool Grandparents' Day

## BIENVENIDAS FAMILIAS PANAMERICANAS



Alberto Antonio Valencia y Blanca Yamile Parra. Su hija **Karen Beatriz** ingresó a kinder 2B.



Gabriel Van-Eps y Catalina Martínez. Su hija **Magdalena** ingresó a kinder 4A.



Freddy Alberto Clavijo y Luz Helena Mojica. Su hijo **Freddy** ingresó a kinder 4A



Juan Carlos Hurtado y Martha Lucia Alvarez. Su hija **Alejandra** ingresó a kinder 4B

## Step High School



El próximo miércoles 3 de febrero estaremos iniciando STEP para padres de High school en audiovisuales de primaria de 7 a.m. a 8:30 a.m. los padres interesados porfavor enviar un correo a [highschoolcounselor@panamericano.edu.co](mailto:highschoolcounselor@panamericano.edu.co) o [highschoolsecretary@panamericano.edu.co](mailto:highschoolsecretary@panamericano.edu.co) o comunicarse a las extensiones 122 o 124. Los esperamos,

Laura María González Soto  
High School Counselor

# LUNCH

Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
Sopa de verduras	Sopa de fideos	Crema de pollo	Consomé costilla	Crema de toma- te
Pollo con Champiñón o Carne asada	Carne en bistec o pollo a la plancha	Suprema de pollo con jamón y queso Piña opcional	Pasta carruso Bolognesa o con pollo	Hamburguesa especial
Arroz apastelado Papa perejil	Lentejas Arroz blanco	Soufflé de espinacas	Pan bolita	Papa francesa
Hojaldritas	Galleta oreo	Arroz negro bocadillo	Ponqué naranja	Chocolate
Barra de ensalada Y frutas Jugo de frutas y leche Ensalada especial	Vegetales calientes Jugo de frutas y leche	Barra de ensaladas y frutas Jugo de frutas y leche	Barra de ensalada Y frutas Jugo de frutas y leche Ensalada especial	Barra de ensalada Y frutas Jugo de frutas y leche Ensalada especial

Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
Tiritas de pollo	Mini pinchos de lomo	Empanadita de jamón y queso	Pasta bolognesa	Mini hamburguesa
Papa perejil	Yuca frita	Naranjada	Pan bolita	Papa francesa
Ensalada de tomate	Pepino manzana	Wafer jet	Brócoli apanado	Ens. remolacha
Granadilla Hojaldritos Jugo de frutas/leche	Galletas oreo Jugo de frutas/leche		Mango Ponqué de naranja Jugo de frutas/ leche	Uvas Chocolatina Jugo de frutas/ leche

## SNACK MENU

Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
Dedito de queso	Mini sándwich de pollo	Empanadita de jamón y queso	Pan de yuca	Mini perro caliente
Jugo de mango	Jugo de lulo	Naranjada	Malteada de fresa	Soka de mandarina
Chocojet	Sparkies	Wafer jet	Frunas	Jet de colores



M  
E  
N  
U

M  
-  
I  
-  
D  
-  
E  
-  
O  
-  
R  
-  
N  
-  
O