

#20

# Bits @Nd PIECES

For The Panamerican Family

Jan. 20, 2012



## Gracias por su Generosidad

Los miembros de la NJHS y NHS estamos profundamente agradecidos con la comunidad panamericana por su apoyo en la campaña "Alegra la navidad de un niño". Su contribución ha sido una hermosa manera de expresar compromiso y responsabilidad social tanto con nuestros trabajadores como con varias instituciones de la ciudad.

Gracias a las generosas donaciones se realizó un compartir con los trabajadores y sus hijos. Así mismo, se apoyó a la Fundación Colombo-alemana, al Hogar Corazón de María, al CIAME del ejército, a la Unidad Básica de Atención de Bucaramanga, a la Parroquia San Laureano y a la Fundación Iam Karim. Fue maravilloso compartir con ellos en esa época tan especial





# Exalumnos



El pasado viernes 13 de enero, estuvo visitándonos nuestro exalumno Jesús Daniel Becerra Sinuco, de la promoción 2007, quien actualmente estudia octavo semestre de arquitectura y quinto semestre de Ciencias Políticas en la Universidad de los Andes.

Jesús Daniel es el Director del Proyecto de Modelo de Organización de las Naciones Unidas en su universidad y en febrero participará en el National Model United Nations HARVARD 2012.

Jesús Daniel estuvo feliz compartiendo experiencias con sus profesores y resaltando su orgullo por ser exalumno panamericano.



# Apple Bites

## ¡De regreso a clase!

“La ansiedad es una experiencia humana universal y por tanto todos la experimentamos en nuestro diario vivir. Desempeña un papel importante en el desarrollo y funcionamiento de la personalidad”.

Es común que luego de unas vacaciones disfrutando a diario de la compañía de los padres, familiares y amigos, el niño experimente ansiedad relacionada con la nueva separación para la vuelta al colegio.

La presencia de reacciones fisiológicas que de manera habitual no se presentan en el niño puede ser anuncio de la presencia de ansiedad como por ejemplo: taquicardia, mareo y alteraciones de tipo gastrointestinal.

Hable con sus hijos acerca de lo que será retomar el período escolar, transmitiéndoles confianza y destacando los cambios positivos que tendrán, tales como conocimientos y retos adicionales, excursiones escolares, nuevos compañeros de clase, entre otros. Resalte aspectos que los harán felices como el reencuentro con sus compañeros, realizar las actividades favoritas que estaban suspendidas por época decembrina, entre otras.

Es necesario que tanto papá como mamá se ocupen del inicio de clases del niño(a). Si el chico tiene más de siete años, es buena idea asignarle un despertador para que sienta que ya es una persona responsable y autónoma, capaz de levantarse sin ayuda de los padres. Animen al niño o joven a que reelabore su horario de actividades en el que se incluya tiempo para tareas, deporte, juegos y televisión. El horario funciona mejor cuando se pone por escrito y a la vista, junto al escritorio o al lugar de estudio.

Para que el reajuste a la rutina escolar sea más fácil, trate que el niño se acueste cada día un poco más temprano hasta llegar a la hora indicada. Pregúntele qué le gustaría llevar para la merienda así se sentirá más integrado.

Información tomada del artículo *Cómo preparar el regreso al colegio*.

<http://www.educabolivia.bo/educabolivia/micrositios/portalloffline/archivos/Como%20prepararse%20para%20el%20regreso%20al%20colegio.pdf>



# Una luz brillando desde la eternidad

Siempre que un niño muere decimos que es un ángel que regresó al cielo... El pasado viernes 13 de enero, Dios llamó de vuelta a sus brazos a uno de los “niños” más queridos y recordados por toda la familia panamericana, uno de nuestros gemelitos Plata Eslava: Raúl Eduardo.

Aún cuando se graduaron hace dos años, para todos los que tuvimos la fortuna de conocerlos desde que ingresaron al colegio, siempre fueron y serán nuestros “niños”... los gemelitos, estos maravillosos seres de luz que nos han enseñado tanto del valor de la vida.

Ahora que Raúl Eduardo emprendió su camino de regreso al cielo, nos reconforta saber que su alma está contemplando el rostro de Dios y desde allí le pide bendiciones y le ruega que envíe más angelitos a cuidar a José Raúl su gemelo, a consolar a Raúl Amilcar y Lilia Carolina, sus hermanos y a derramar el bálsamo del consuelo y la fortaleza para sus padres Lilia y Raúl.

Recordemos que del cielo a la tierra sólo hay una oración de distancia y eso será lo único que necesitaremos para sentirlo cerca.



# Condolencias

La comunidad panamericana lamenta el fallecimiento del señor Rafael Pérez Martínez, abuelo de María Hederich de 11°. A todos sus familiares nuestro más sentido saludo de condolencias.

# Key Dates

**January 23rd-27th**

Classroom Without Walls for Gr.10 students

**January 23 rd -28 th**

Classroom Without Walls for Gr.9 students

**January 24 th**

7:45 a.m.Coffee with the Director for K4 Parents

**January 25 th**

7:10 a.m.ES Flag Raising Ceremony, presented by 5B

**January 27 th**

Family Retreat for 1A

**January 28 th**

\* SAT for registered Gr.12 students

\*Integration activities for Gr.2 families

**January 30 th -February 16 th**

MAP testing in Gr.3-10

**February 3 rd**

\* PS Houses day

\* Casual Day

\* Family Retreat for 1B

# Menú

## Midmorning

### Monday

- \*Limonada
- \*Pollo BBQ
- \*Croqueta de yuca
- \*Ensalada fresca
- \*Uva

### Tuesday

- \*Jugo de fresa
- \*Lomito salteado
- \*Papita criolla
- "Tomate
- "Maíz tierno"
- \*Papaya

### Wednesday

- \*Jugo de mora
- \*Minipincho de pollo
- \*Papa rizada
- \*Melón
- \*Yoin

### Thursday

- \*Naranjada
- \*Quibbes
- \*Moneditas
- \*Ensalada celebración
- \*Patilla

### Friday

- \*Mandarina
- \*Róbalo apanado
- \*Chips de papa
- \*Verduras bicolor
- \*Mandarina

# Lunch

## Monday

- \*Jugo bajo en azúcar
- \*Crema de pollo
- \*Pescado a la romana
- \*Carne en salsa
- \*Arroz tigre
- \*Yuca campesina
- \*Zanahoria vicky
- \*"Barra de Verduras/ Leguminosa"
- \*Barra de Frutas
- \*Aderezos
- \*Galleta colación

## Tuesday

- \*Jugo bajo en azúcar
- \*Sopa de arracacha
- \*Cerdo a la plancha
- \*Pernil a la cazadora
- \*Arroz al cilantro
- \*Madurito al horno
- \*Frijoles con hogo
- \*"Barra de Verduras/ Leguminosa"
- \*Barra de Frutas
- \*Aderezos
- \*Rollo suizo

## Wednesday

- \*Jugo bajo en azúcar
- \*Crema de hortalizas
- \*Espaguetti a la boloñesa
- \*Pan tostado
- \*Salteado de verduras
- "Barra de Verduras/ Leguminosa"
- \*Barra de Frutas
- \*Aderezos
- \*Brevas

## Thursday

- \*Jugo bajo en azúcar
- Sopa de cuchuco
- Pechuga en salsa de mango
- Albóndigas aromáticas
- Arroz festín
- Criolla al hogo
- Verduras al estilo bacon
- "Barra de Verduras/ Leguminosa"
- Barra de Frutas
- Aderezos
- Galleta de coco

## Friday

- Jugo bajo en azúcar
- Sopa de torrijas
- Steack bohemia
- Filete de pechuga
- Arroz jardinero
- Chips de papa
- Verdura bicolor
- "Barra de Verduras/ Leguminosa"
- Barra de Frutas
- Aderezos
- Minihojaldra

# Snack

## Monday

- \*Jugo de lulo
- \*Croissant de pollo queso
- \*Mandarina

## Tuesday

- \*Jugo de mango
- \*Pastel hojaldrado de carne
- \*Pera

## Wednesday

- \*Naranjada
- \*Huevitos de codorniz
- \*Papa francesa
- \*Ciruela roja

## Thursday

- \*Limonada
- \*Miniperro
- \*Yoin

## Friday

- \*Jugo de uva
- \*Emparedado de pollo
- \*Manzana

**TIP**

**RECETA:  
QUICHE CON JAMÓN, QUESO Y CHAMPIÑONES**

**Tiempo de preparación y cocción: 1.5 h**  
**Número de porciones: 6 - 8**

**Ingredientes**

1 taza de salsa bechamel preparada  
6 huevos  
1/2 libra de jamón cortado en tiras  
1/2 libra de champiñones limpios, cortados en láminas  
3 tazas colmadas de queso mozzarella rallado

**Para la masa**

1 1/2 tazas de harina de trigo  
1 pizca de sal  
1 cdita de azúcar  
1/4 libra de mantequilla o margarina  
1 cdita de polvo de hornear  
1 taza colmada de queso parmesano  
1 huevo

**Preparación**

Mezcle todos los ingredientes de la masa hasta formar una pasta suave.

Lleve la pasta a la nevera por 10 minutos.

Luego, forre un molde para pie con la pasta anterior y cocínela por 10 minutos en horno a 300°C en horno no precalentado.

Retire del horno y reserve.

Aparte, mezcle la salsa bechamel y el resto de los ingredientes.

Vierta la mezcla anterior sobre el molde de pie.

Hornee nuevamente por 30 minutos a 350°C.

Sirva caliente o frío..