



HORIZONTE

Liceísta

73
AÑOS

Formando ciudadanos de bien!

EDITORIAL



La educación emocional no es un completo, es una necesidad urgente



Padres hiperconectados, crianzas difusas, la idealización que venden las redes sociales, la gratificación constante que brindan las infinitas posibilidades de internet, la dopamina excesiva de los juegos en línea, los videos, el consumismo digital, las series sin fin, la volatilidad de las tendencias y las escasas oportunidades para conversar, acordar, expresar y compartir contacto humano son algunas de las consecuencias de este exceso. La expresión peyorativa “generación de cristal” no debería referirse a la supuesta “fragilidad” de las últimas generaciones, sino a la realidad estructural diferente que enfrentan y a los cambios inmediatos que esta supone para la sociedad, la familia y la educación.

Si bien es cierto que la generación actual ha visibilizado de manera significativa la dimensión psicológica y emocional del ser humano, la brecha generacional en torno a este concepto constituye uno de los mayores choques culturales de nuestro tiempo. En generaciones anteriores no era tan legítimo expresar y validar emociones, establecer límites saludables en las relaciones, comunicar necesidades o ejercer autoridad sin recurrir al maltrato o la humillación. Expresiones como “responsabilidad afectiva”, “valida mis emociones”, “no me puedes maltratar”, “mis derechos también son importantes” o “no quiero dar un abrazo porque es mi cuerpo” circulan hoy en el discurso de niños y jóvenes. Esto representa una ruptura cultural, pues para generaciones anteriores tales afirmaciones pueden parecer exageradas o propias de la rebeldía, mientras que en la actualidad se asocian con el bienestar y el respeto por la individualidad.

La educación emocional en las instituciones educativas y en la familia se refleja directamente en la sociedad. Esta formación es necesaria, ya que un acompañamiento carente de empatía o enfocado en reprimir la esfera emocional genera distanciamiento e inseguridad afectiva, pues resulta incoherente con las dinámicas y aprendizajes del mundo actual. Expresiones como “en mis tiempos no se lloraba por eso”, “hay gente que la pasa peor”, “deberías ser agradecido” o “eso no es nada” constituyen mecanismos disfuncionales frente al malestar emocional, pues buscan ignorar, distraer, evadir o castigar las emociones. Esto dificulta afrontar de manera saludable desafíos actuales como las burlas en redes sociales, el rechazo social, la frustración ante procesos lentos y exigentes o la tristeza derivada de la soledad que experimentan muchos niños y jóvenes.

Habilidades como identificar lo que se siente, comprender los pensamientos asociados a esa emoción, analizar las causas de una situación, reconocer posibles soluciones, reflexionar sobre la propia imagen ante la dificultad, cuestionar las creencias acerca del mundo y distinguir pensamientos erróneos o distorsionados requieren educación y entrenamiento. Todo padre, tutor o maestro debe saber orientar estos procesos. Al final, son ellos los principales referentes de cada ser humano en formación.

El reto no consiste en juzgar a las nuevas generaciones, sino en comprender las transformaciones del mundo actual y adaptar el acompañamiento que requieren niños y adolescentes. Hoy, la formación integral trasciende el ámbito académico y exige una atención especial a las necesidades emocionales y sociales.

María Fernanda Martínez Burgos
Psicóloga Junior



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



PRAYER

ORACIÓN

Prayer



Dear God,

Today I want to thank You for Colombia and for the Battle of Boyacá. Thank You for the courage of all the people—men and women—who fought so long ago so that we could be a free country today.

I ask You to bless the soldiers who gave their lives for us. Help us not to forget their sacrifice and to cherish the freedom we have now.

I also pray for our country today. Grant wisdom to our leaders so they may make good decisions, and help us all to respect one another, set aside our differences, and work together for a better Colombia. Protect our families and, especially, our entire Liceo Montería community; may we always learn to live together in peace at our school. May the sight of our flag remind us of our history and the importance of remaining united.

Help us build a future filled with peace and opportunities for everyone.

Thank You so much for our freedom.

Amen



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



TECHNOLOGY

TECNOLOGÍA

The Discovery of Artificial intelligence



Throughout history, humans have created inventions that changed the world forever. In my opinion, one of the most impressive technological discoveries of our time is artificial intelligence, also known as AI. Even though it is still developing, it has already transformed the way people learn, work, and communicate, which is honestly amazing when we think about it.

One reason why artificial intelligence is so important is that it makes many tasks easier and faster. Today, AI can help doctors detect diseases, assist students with homework, and even translate different languages in just a few seconds. This not only saves time but also allows people to focus on more difficult and creative activities. Because of this, I believe that AI has the potential to improve many aspects of our daily lives.

Another important point is its impact on education. Students now have access to tools that can explain complicated topics and answer questions almost instantly. A few years ago, finding information often required spending a long time searching through books or websites. Now, learning has become much more accessible, and that is something I find truly interesting as a student.

Of course, artificial intelligence also has some disadvantages. Many people worry that it could replace certain jobs or be used irresponsibly in the future. I can understand these concerns because every powerful invention comes with risks. However, I do not think we should be afraid of AI. Instead, we should learn how to use it in a responsible and ethical way.

In conclusion, I believe that artificial intelligence is one of the most remarkable technological discoveries ever made. It has already changed education, medicine, and communication, and it will probably continue to influence our future in many ways. Although nobody knows exactly what AI will be capable of in the future, one thing seems clear: this technology is opening doors that people could barely imagine only a few decades ago.

Aníbal Badel Navas
Estudiante de grado 8°



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



MATHEMATICS

MATEMÁTICAS

Las matemáticas: más
cerca de lo que imaginamos



Cuando hablamos de matemáticas, a veces lo hacemos con algo de miedo. Creemos que son demasiado complejas, difíciles de descifrar y que solo las mentes más brillantes pueden entenderlas. Sin embargo, he aprendido que son todo lo contrario: se convierten en una amiga, una herramienta presente desde las etapas más tempranas de nuestra vida. Desde que somos bebés, empezamos apilando bloques y aprendiendo sobre tamaños y formas; luego, identificamos patrones. Seguimos creciendo y las aplicamos en conceptos relacionados con las cantidades: quién tiene más juguetes y quién tiene menos. Después llega la etapa del conteo: 1, 2, 3, 4, 5; y allí se nos revela una verdad asombrosa: los números no solo son exactos, sino también infinitos.

Y así, las temidas matemáticas, poco a poco, de manera silenciosa, tímida pero firme, se van colando en nuestras vidas. Cuando vamos a la tienda, tenemos que sumar; aprendemos que la merienda de la semana debe dividirse entre los días de estudio, y la resta se vuelve indispensable cuando debemos realizar un mandado y llevamos la esperanza de recibir las vueltas como recompensa a nuestra diligencia. Gradualmente, el temido monstruo, ese que en ocasiones puede parecer más peligroso que el mismo coco, se transforma y se vuelve amigable y cercano. Aunque a veces cueste reconocerlo, las matemáticas terminan siendo indispensables.

Seguramente, cuando iniciamos la etapa escolar, la asignatura de matemáticas nos parecía retadora; pero, en mi caso, con el paso del tiempo descubrí que va mucho más allá de resolver operaciones y memorizar fórmulas. La disfruto. He aprendido que es de gran ayuda y que, gracias a ella, he desarrollado un pensamiento lógico que me conduce a encontrar respuestas ante interrogantes de mi vida cotidiana. Así comprendí que las matemáticas son demasiado importantes para limitarse al salón de clases. Su alcance trasciende el aula y continúa impactando diferentes aspectos de nuestra vida.

Sin imaginarlo, las matemáticas aparecieron en otro escenario: el deporte. En mí se fue despertando una pasión por el fútbol, y allí surgieron como una gran aliada. Me permiten calcular la potencia del impacto al balón, conocer su velocidad, desarrollar estrategias para ganar el partido y encontrar el mejor ángulo de tiro. Aún me falta mucho por conocer y aprender; apenas estoy comenzando muchas temporadas de mi vida. Pero, si algo tengo claro, es que las matemáticas están siempre presentes: cuando necesite hacer cuentas, cuando vaya a ejecutar un pase, cuando deba tomar la decisión más lógica o incluso en algo tan sencillo como establecer la hora. Por eso decidí valorarlas, interesarme por ellas, no temerles ni rechazarlas, sino verlas como una ayuda, una herramienta y una amiga.

Emmanuel Vidal Ospina
Estudiante de grado 8°



**73
AÑOS**

¡Formando ciudadanos de bien!



SPORTS

DEPORTES

**La natación: un deporte que
aporta mucho más que
ejercicio**



Siempre he pensado que la natación está muy subestimada. A diferencia de otros deportes que llenan estadios y acaparan las portadas, su magia se vive de una forma distinta, casi íntima, en el silencio del agua. Con frecuencia la vemos solo como una forma de hacer ejercicio, bajar de peso o competir; sin embargo, es una disciplina que puede transformar profundamente a una persona, sobre todo durante la infancia. Y no hablo únicamente de desarrollar la musculatura o mejorar la condición física, sino de la manera en que fortalece la mente y el carácter. Además, existe un aspecto que a veces pasamos por alto: saber nadar puede, literalmente, salvarnos la vida en una situación de emergencia.

Yo mismo soy un buen ejemplo de ello. Todavía recuerdo aquellos días de niño: el olor a cloro al llegar a la piscina, los nervios antes de cada clase y el impacto del agua fría al lanzarme por primera vez. Aunque no permanecí mucho tiempo en los entrenamientos ni me convertí en un nadador profesional, esa experiencia me aportó grandes beneficios. Me brindó una base importante, mejoró mi coordinación y resistencia, y me ayudó a sentirme más seguro con mi cuerpo. Es curioso cómo el contacto con el agua durante la infancia favorece el desarrollo de habilidades físicas, ayuda a superar temores y fortalece la confianza personal. Quien ha estado en una piscina sabe que, una vez se sumerge la cabeza, el ruido del mundo parece desaparecer y cada movimiento adquiere un ritmo casi meditativo. Además, la natación permite despejar la mente, liberar tensiones y gestionar mejor las emociones negativas.

Por otro lado, constituye una valiosa herramienta de supervivencia. Las vacaciones, los fines de semana largos o los paseos familiares suelen desarrollarse en espacios donde el agua está presente: una piscina, un río o una playa. Saber flotar, mantener la calma y desplazarse con seguridad puede marcar la diferencia entre disfrutar una experiencia agradable o enfrentar una situación de riesgo. Por ello, la natación no debería considerarse únicamente una actividad recreativa; es una habilidad esencial para la vida.

Al final, el agua enseña paciencia y perseverancia, pues cada brazada exige esfuerzo, pero también acerca a la meta. Por eso creo firmemente que inscribir a un niño en clases de natación, aunque sea por un periodo corto, es una de las mejores decisiones que puede tomar una familia. Más que un deporte, es una oportunidad para fortalecer la salud, desarrollar la confianza y adquirir herramientas que le permitirán cuidarse y desenvolverse con mayor seguridad a lo largo de su vida.

Santiago León Kerguelén
Estudiante de grado 8°



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



ENGLISH

INGLÉS

Why It Is Important to Speak English?



I think speaking English is very important because it is one of the most popular languages in the world. Millions of people use it every day to communicate at school, at work, and while traveling. Even if English is not their first language, many people learn it because it helps them connect with others.

Learning English gives us many opportunities. For example, it can help us get a better job in the future because many companies need employees who can speak English. It is also useful for students because many books, articles, and online courses are written in English. This means we can learn more and have access to a lot of information.

English is also important when we travel. In many countries, people use English to communicate with tourists. If we know the language, it is easier to ask for directions, order food, book a hotel, or talk to new people. It makes traveling more comfortable and enjoyable.

Another reason why English is important is entertainment. Many popular movies, TV shows, songs, and video games are in English. When we understand the language, we can enjoy them without depending on translations or subtitles. We can also understand the original meaning of what people say.

Speaking English helps us meet people from different countries and cultures. We can make friends, share ideas, and learn about different traditions and ways of life. This helps us become more open-minded and respectful of others. Learning English is not always easy, but with practice and patience, anyone can improve. Every new word we learn helps us become more confident. Making mistakes is normal, and every mistake is an opportunity to learn.

In conclusion, I think english is an important language because it helps us communicate with people around the world, study, travel, find better job opportunities, and enjoy more entertainment. It is a skill that can open many doors and be very useful throughout our lives.

Raúl Antonio Ortiz Machado
Estudiante de grado 10°



**73
AÑOS**

¡Formando ciudadanos de bien!



REFLECTION

REFLEXIÓN

La importancia de la familia



La familia es la base fundamental de la sociedad. Es el primer lugar donde aprendemos a amar, respetar y convertirnos en mejores personas. Desde pequeños, son nuestros padres, hermanos, abuelos y demás seres queridos quienes, con su ejemplo, nos enseñan valores como la honestidad, la responsabilidad, la solidaridad y el respeto. Gracias a ellos, descubrimos que cada día representa una nueva oportunidad para crecer y aprender.

La familia está presente tanto en los momentos felices, como los cumpleaños, las celebraciones y los logros, como en aquellos instantes en los que enfrentamos dificultades, sentimos tristeza o necesitamos apoyo. En su seno siempre encontramos la manera de acompañarnos mutuamente y salir adelante. La Biblia nos recuerda la importancia de valorar a nuestros seres queridos. En Efesios 6:2-3 se lee: *“Honra a tu padre y a tu madre, que es el primer mandamiento con promesa; para que te vaya bien, y seas de larga vida sobre la tierra”*. Este mandamiento nos enseña que respetar, obedecer y valorar a nuestros padres es una forma de demostrar amor y de seguir el camino que Dios quiere para nosotros.

Además, la familia desempeña un papel fundamental en la formación de nuestra identidad. En ella aprendemos nuestras primeras costumbres, desarrollamos nuestra manera de relacionarnos con los demás y adquirimos principios que nos acompañarán durante toda la vida. Por esta razón, fortalecer los lazos familiares contribuye no solo al bienestar de cada persona, sino también a la construcción de una sociedad más humana, solidaria y armoniosa.

Debemos comprender que ninguna familia es perfecta. En todas pueden surgir problemas, discusiones o diferencias; sin embargo, cuando sus integrantes dialogan con respeto, se escuchan, se comprenden y se perdonan, logran superar las dificultades y mantenerse unidos. Cada abrazo, cada consejo y cada momento compartido se convierten en recuerdos que permanecen para siempre en el corazón. Por eso, es importante aprovechar el tiempo con quienes amamos, expresarles nuestro cariño y agradecer a Dios por el maravilloso regalo de tener una familia.

La familia es el tesoro más valioso que podemos tener. Es el lugar donde nacen los sueños, se fortalecen los valores y aprendemos a ser personas de bien. Si cada integrante aporta amor, respeto y comprensión a su hogar, podremos construir familias más sólidas y, al mismo tiempo, una sociedad llena de esperanza, paz y solidaridad.

Juan David Ruiz Jiménez
Estudiante de grado 7°



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



PHILOSOPHY

FILOSOFÍA

¿La historia la hacen los héroes o los pueblos?



Cada año, Colombia conmemora el 7 de agosto como una fecha fundamental en su historia, pues recuerda la Batalla de Boyacá, acontecimiento decisivo en el proceso de independencia. Este hecho marcó el inicio de una nueva etapa para la nación y destacó figuras como Simón Bolívar y Francisco de Paula Santander. Sin embargo, desde una perspectiva filosófica surge una pregunta interesante: ¿la historia la hacen los héroes o los pueblos?

La respuesta, quizá, no consiste en elegir un solo bando, sino en reconocer que la construcción de la historia es el resultado de la interacción entre líderes y comunidades. Personas de diferentes orígenes, culturas y condiciones se unieron para defender un ideal común, entregando sangre, sudor y lágrimas por la libertad. Los héroes necesitan a los pueblos, y los pueblos también necesitan a sus líderes. Mientras la colectividad aporta el sacrificio, la fuerza y la posibilidad de materializar un sueño, los dirigentes proponen estrategias, toman decisiones y asumen riesgos en defensa de la patria.

Por ello, el 7 de agosto representa mucho más que una fecha en el calendario. Simboliza la culminación de un anhelo compartido por quienes soñaban con una Colombia libre y soberana. La unión de hombres y mujeres alrededor de un objetivo común convirtió el sacrificio en el principal motor de la independencia. Se trataba de construir una nación capaz de definir su propio destino, fortalecida por su historia, sus tradiciones y la diversidad de sus culturas.

También es importante recordar el difícil recorrido por el páramo de Pisba, donde muchos soldados perdieron la vida a causa del intenso frío, el hambre y las enfermedades antes de llegar al campo de batalla. Este hecho otorga al 7 de agosto un profundo significado humano, pues recuerda que la libertad tuvo un costo colectivo y, en muchos casos, anónimo. La conocida expresión “esto se ganó con sangre” adquiere aquí una dimensión ética y moral que invita a valorar los sacrificios realizados por quienes lucharon por la independencia.

Desde una reflexión filosófica, esta fecha también permite analizar el papel de los grandes líderes en la historia. Algunos podrían afirmar que, si Bolívar no hubiera existido, otro personaje con ideales similares habría impulsado el proceso independentista. Otros sostienen que la presencia de figuras excepcionales, como Bolívar o Santander, fue determinante para orientar el rumbo de los acontecimientos. Este debate se relaciona con la denominada teoría del gran hombre y con las visiones estructurales de la historia, que buscan explicar si los cambios históricos dependen principalmente de individuos extraordinarios o de las condiciones sociales de una época.

La historia de Colombia simboliza la unión de personas que, gracias a su esfuerzo, valentía y sacrificio, hicieron posible la independencia. Al mismo tiempo, la filosofía nos ayuda a comprender la relación de interdependencia entre el líder y el pueblo, mostrando que ambos desempeñan un papel fundamental en la construcción del destino de una nación.

Emiliano Pitre Rangel
Estudiante de grado 7°



73
AÑOS

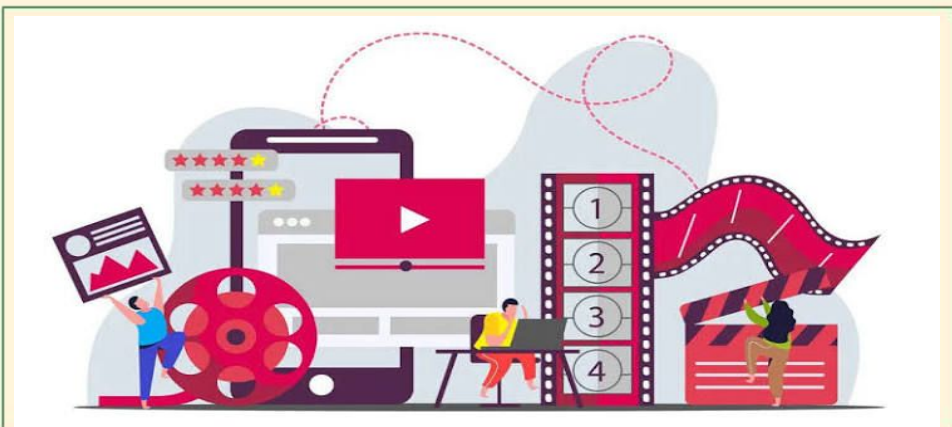
¡Formando ciudadanos de bien!



GRAMMAR

GRAMÁTICA

Escribir para pensar, crear y transformar



En una sociedad que actualmente se halla caracterizada por el flujo constante de información, la inmediatez de la comunicación y el predominio de los contenidos audiovisuales, la figura del escritor adquiere una relevancia aún mayor. Lejos de ser únicamente un creador de obras literarias, el escritor es un observador crítico de la realidad, un intérprete de las dinámicas sociales y, de forma muy importante, un constructor de la memoria colectiva. A través de la escritura, no solo expresa emociones e ideas, además cuestiona, denuncia, propone y contribuye a la formación de ciudadanos con pensamiento crítico y sensibilidad humana.

Escribir constituye una de las competencias intelectuales más complejas que desarrolla el ser humano, pues exige observar, analizar, interpretar, organizar el pensamiento y comunicarlo con claridad y propósito. Por ello, la formación de individuos capaces de escribir no debe entenderse como una tarea exclusiva de quienes poseen un talento excepcional o un gusto por lo literario, sino como una responsabilidad compartida entre la escuela, la familia y la sociedad.

La escritura, por tanto, debe estimularse desde los primeros años de escolaridad mediante espacios seguros que permitan a los estudiantes imaginar, narrar, describir, argumentar y crear, fortaleciendo así sus habilidades comunicativas, cognitivas, emocionales y sociales. No obstante, este propósito sólo puede alcanzarse si esta deja de concebirse como un ejercicio mecánico o limitado a la evaluación y se transforma en una experiencia de disfrute, exploración y creación. De este modo, la escuela se convierte en un auténtico laboratorio de experiencias, donde cada texto representa una oportunidad para desarrollar la creatividad, la autonomía intelectual, la comprensión lectora y una voz propia con la cual pensar, sentir, dialogar y participar activamente en la sociedad.

El Liceo Montería ha consolidado una cultura institucional que reconoce la escritura como una práctica formativa esencial. Una muestra de ello es el taller literario **"Artesanos de Palabras"**, un espacio de creación y formación en el que participan estudiantes de básica y media académica. Este hace parte de la **Red de Talleres de Escritura Creativa Relata**, iniciativa que reúne procesos de escritura creativa en diferentes regiones del país y promueve el fortalecimiento de nuevos autores mediante el acompañamiento de escritores y mediadores de lectura.

La participación activa de los estudiantes en este taller ha trascendido las fronteras del aula. Gracias a la calidad de sus producciones literarias, varios de sus integrantes han sido seleccionados para publicar sus textos en distintas antologías promovidas por Relata en diferentes años, reconocimiento que evidencia el compromiso, la disciplina y el talento de jóvenes escritores que encuentran en la palabra escrita un medio para expresar sus experiencias, inquietudes y visiones del mundo.

Fomentar la escritura desde la infancia no solo representa una estrategia para mejorar el desempeño académico, sino una apuesta por la formación de ciudadanos críticos, creativos y comprometidos con su entorno. Los escritores del presente y del futuro nacen en las aulas donde un docente incentiva la imaginación, donde un libro despierta preguntas y donde un estudiante comprende que cada palabra escrita tiene poder. Promover la formación de escritores es, en definitiva, promover el desarrollo de una sociedad más reflexiva y más consciente de que las grandes transformaciones comienzan, muchas veces, con una hoja en blanco y el valor de atreverse a escribir.

Mag. Leanis Santiago Quiñónez
Docente de castellano



**73
AÑOS**

¡Formando ciudadanos de bien!



GRAMMAR

GRAMÁTICA

Escribir para pensar, crear y transformar



El despertar de la patria

Cuando la corona perdió su poder,
en nuestra tierra nació la esperanza,
un pueblo cansado decidió levantarse
para romper las cadenas de la opresión
y conquistar el sueño de la libertad.

Un florero encendió la rebeldía,
las calles se llenaron de voces valientes,
Santa Fe proclamó su propia Junta
y el corazón de la patria comenzó a latir
con fuerza, dignidad y soberanía.

Pero las diferencias dividieron al pueblo,
la joven nación perdió su fortaleza
y el enemigo regresó buscando venganza;
la tristeza cubrió nuestros campos,
pero la esperanza jamás desapareció.

De las cenizas surgieron grandes héroes,
que atravesaron montañas y tempestades,
luchando con la patria en el corazón;
sus espadas brillaron por la justicia
hasta derrotar nuevamente al opresor.

Hoy Colombia se levanta orgullosa,
recordando el sacrificio de sus hijos;
su bandera danza libre bajo el cielo
y proclama con honor ante el mundo:
¡somos una patria valiente y soberana!

7 de agosto

El siete de agosto,
con gran valentía,
Bolívar marchaba lleno de pasión,
buscando la libertad que se quería
guiando a su gente con el corazón.

En el puente de Boyacá se decidió,
el sueño de un pueblo que quería ganar,
Bolívar con fuerza al fin lo logró,
y nuestra bandera empezó a ondear.

Hoy recordamos este día tan amado,
en donde Bolívar nos dio libertad,
un triunfo glorioso jamás olvidado,
que llevamos en nuestro corazón,
con felicidad.



Isaac Hernández Sánchez
Estudiante de grado 7°

Isabella Andocilla Benítez
Estudiante de grado 7°



**73
AÑOS**

¡Formando ciudadanos de bien!



HEALTH

SALUD

Día Latinoamericano de las Frutas



Cada 4 de agosto, desde el año 2002, se celebra el Día Latinoamericano de las Frutas, una iniciativa impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), con el propósito de promover hábitos de vida saludables y resaltar la importancia del consumo de frutas para la conservación de la salud.

Las frutas cumplen un papel fundamental en la alimentación diaria, ya que aportan vitaminas, minerales, fibra y agua a nuestro organismo. Aunque algunas nos gusten más que otras debido a su olor, textura o sabor, todas contribuyen, de una u otra manera, al fortalecimiento del sistema inmunológico y al mejoramiento de la digestión mediante la regulación de la función intestinal. Asimismo, proporcionan energía y ayudan a proteger la salud cardiovascular. Además, cuando las consumimos entre comidas, en esos momentos en los que pensamos o decimos “tengo hambre, quiero algo rico”, pueden convertirse en grandes aliadas al sustituir el consumo innecesario de productos con altos contenidos de azúcares, grasas o sodio.

La alimentación influye de manera directa en el bienestar de las personas y de las comunidades. En este sentido, la OMS recomienda que los niños mayores de 10 años consuman al menos 400 gramos diarios de frutas y verduras. Este hábito saludable puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes y la obesidad. Por su parte, la FAO destaca que las frutas constituyen una fuente excepcional de micronutrientes esenciales, fibra y compuestos bioactivos que contribuyen a reducir factores de riesgo asociados con el sobrepeso, la hipertensión y los niveles elevados de colesterol. Desde mi perspectiva, fortalecer el consumo de frutas en cantidades adecuadas constituye una estrategia fundamental para promover una cultura alimentaria responsable y consciente.

En el contexto educativo, este tema adquiere una relevancia especial, ya que desde el aula se pueden generar experiencias que permitan valorar la importancia de una alimentación saludable. Considero que vivimos en una época en la que los docentes no nos limitamos únicamente a transmitir conocimientos; por el contrario, nos convertimos en promotores de aprendizajes significativos que impactan la vida cotidiana de los estudiantes. En consecuencia, las instituciones educativas pueden transformarse en espacios que fomenten el consumo de frutas, no solo como un contenido curricular, sino también como un hábito saludable que pueda extenderse a todo el núcleo familiar.

No basta con repetir que las frutas y verduras son beneficiosas para el organismo hasta convertir su consumo en una obligación. Es necesario reflexionar sobre nuestros hábitos alimenticios y reconocer el valor nutricional que estos alimentos aportan a nuestra salud. Por ello, considero que el 4 de agosto no debería ser la única fecha en la que recordemos la importancia de alimentarnos de manera saludable; por el contrario, cada día representa una nueva oportunidad para cuidar nuestro bienestar y mejorar nuestra calidad de vida.

Mag. Luz Mabel Marzola Chaux
Docente de Química



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



CULTURE

CULTURA

Cultura y moda



La cultura colombiana es una de las más ricas y diversas del mundo. Se caracteriza por sus tradiciones, su música, sus bailes, su gastronomía y la alegría de su gente. Esta riqueza también se refleja en la moda, entendida como un lenguaje auténtico que representa la identidad de cada región del país.

En Colombia, la moda no solo viste cuerpos: narra historias, preserva tradiciones ancestrales y refleja la inmensa diversidad de nuestro territorio. Cada región posee costumbres y expresiones culturales que la hacen única; por ello, somos una nación pluriétnica y multicultural, característica que se hace visible en nuestros diseños textiles y artesanales. Desde los tejidos Wayúu de La Guajira y las ruanas boyacenses elaboradas en lana virgen, hasta las filigranas de Mompox y las inspiraciones caribeñas, nuestro país alberga un invaluable legado cultural y artesanal. La moda colombiana contemporánea ha sabido fusionar esta herencia con propuestas innovadoras, posicionando el talento nacional —incluidos los artesanos— en importantes escenarios internacionales. De esta manera, los diseñadores locales rinden homenaje a nuestra flora, fauna y comunidades, al tiempo que promueven una moda más sostenible y consciente.

Además, la moda colombiana se ha convertido en una importante herramienta de expresión cultural y desarrollo económico. Gracias al trabajo conjunto de diseñadores, artesanos, emprendedores y modelos, muchas tradiciones locales han logrado trascender fronteras y obtener reconocimiento internacional. De esta manera, cada prenda no solo representa una propuesta estética, sino también una historia, una comunidad y un legado que merece ser preservado y valorado.

Como modelo, he tenido la oportunidad de experimentar la moda desde una perspectiva más profunda. Participar en una pasarela de Artesanías de Colombia me permitió comprender que esta profesión va mucho más allá de lucir un atuendo o caminar con elegancia. Significa asumir el papel de embajadora de una idea, de una cultura y del trabajo humano que existe detrás de cada creación. Implica transmitir la dedicación del artesano, la visión del diseñador y el valor de las tradiciones que inspiran cada prenda. La pasarela se convierte así en un espacio vivo donde convergen el arte, la diversidad y el orgullo por nuestras raíces.

Cada presentación representa una oportunidad para mostrar que Colombia es un país lleno de belleza, creatividad y talento. Asimismo, permite visibilizar el trabajo de quienes, desde diferentes regiones, contribuyen a preservar nuestras tradiciones y a proyectarlas hacia el mundo. Por ello, me siento orgullosa de llevar el nombre de Colombia y de aportar, desde mi experiencia, al reconocimiento y la valoración de nuestra cultura.

Violetta Gánem Orozco
Estudiante de grado 7°



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



ECONOMY

ECONOMÍA

La economía y su impacto en nuestra vida diaria



Cuando escuchamos la palabra *economía*, muchas veces pensamos en bancos, empresas, bolsas de valores o personas que manejan grandes cantidades de dinero. Sin embargo, la economía es mucho más cercana de lo que imaginamos, pues está presente en las decisiones que tomamos todos los días y afecta directamente a las familias, los estudiantes, los trabajadores y la sociedad en general. Una economía sólida es fundamental para el desarrollo de un país, ya que permite que las personas tengan acceso al empleo, la educación, los servicios de salud y una mejor calidad de vida. Cuando funciona adecuadamente, las empresas pueden crecer, se generan más oportunidades laborales y las familias tienen mayores posibilidades de satisfacer sus necesidades básicas.

Uno de los fenómenos económicos que más influye en la vida de las personas es la inflación. Según el Banco de la República, esta ocurre cuando los precios de los bienes y servicios aumentan con el tiempo, lo que provoca que el dinero pierda parte de su poder adquisitivo. Por ejemplo, si hace algunos años una familia podía comprar una determinada cantidad de alimentos con cierta suma de dinero, hoy puede necesitar más recursos para adquirir los mismos productos. Esta situación afecta especialmente a los hogares de ingresos bajos y medios. Otro aspecto relevante es el empleo, pues el trabajo permite obtener los ingresos necesarios para cubrir las necesidades personales y familiares. De acuerdo con el DANE, las cifras de empleo ayudan a comprender la situación económica del país y a identificar los desafíos que enfrentan los trabajadores. Cuando existen mayores oportunidades laborales, las familias suelen alcanzar una mayor estabilidad económica y pueden proyectar su futuro con más seguridad.

Las decisiones relacionadas con impuestos, salarios, inversión pública y programas sociales tienen efectos directos sobre la población. Algunas medidas pueden favorecer determinados sectores y contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida de muchas personas. No obstante, es indispensable que estas decisiones sean responsables y estén respaldadas por una adecuada planificación para evitar dificultades económicas a largo plazo. Asimismo, organismos internacionales como el Banco Mundial y la CEPAL han señalado que el crecimiento económico, la educación, la innovación y la generación de empleo son factores fundamentales para reducir la pobreza y mejorar el bienestar social.

Además, la educación financiera desempeña un papel esencial en la formación de ciudadanos responsables. Aprender a ahorrar, elaborar un presupuesto, administrar adecuadamente los recursos y tomar decisiones de consumo conscientes permite afrontar con mayor preparación los retos económicos de la vida cotidiana. Estos conocimientos, aunque parezcan sencillos, pueden marcar una gran diferencia en el bienestar personal y familiar.

Conocer conceptos económicos básicos nos ayuda, por ende, a entender cómo las decisiones de gobiernos, empresas y ciudadanos influyen en el desarrollo de un país. De esta manera, podemos participar de forma más consciente y responsable en la construcción de una sociedad más próspera.

Fuentes consultadas: Banco de la República; DANE (Departamento Administrativo Nacional de Estadística); Banco Mundial; CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe).

Andrés Felipe Aguirre Molina
Estudiante de grado 8°



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!

EDITORIAL BOARD

COMITÉ EDITORIAL



Rectora:

Celia Kerguelén De la Barrera

Directora Académica:

Mayra Izquierdo

Coordinador Horizonte Liceísta:

Arleth Gutiérrez Ramírez

Editorial

María Fernanda Martínez Burgos

Psicóloga Junior

Docentes y Estudiantes:

Aníbal Badel Navas

Emmanuel Vida Ospina

Santiago León Kerguelén

Raúl Antonio Ortiz Machado

Juan David Ruiz Jiménez

Mag. Leanis Santiago Quiñónez

Isaac Hernández Sánchez

Isabella Andocilla Benítez

Mag. Luz Mabel Marzola Chaux

Violetta Gánem Orozco

Andrés Felipe Aguirre Molina