



MARIPOSAS DE PAPEL

EL PERIÓDICO ESCOLAR

UN VIAJE POR LA HISTORIA DE ARGENTINA SCHOOL



En 1964, Mirta Ferioli de Graffi transformó su casa en un jardín de infantes. Con esfuerzo, visión y el apoyo de su familia, ese pequeño proyecto creció hasta convertirse en una institución educativa respetada por toda la comunidad. Una historia de pasión, compromiso y legado que sigue viva hasta hoy. **Pág. 2**

THE LEGACY OF ANNE FRANK:

We met Leyb-Anouk Elias, Anne Frank's cousin's grandchild, and they shared powerful thoughts on memory, identity, and why her story still moves people around the world. Don't miss this inspiring interview! **Pág. 5**



ÍNDICE

Sección Interés general

Pág. 2-5

Sección Educativa

Pág. 6

Sección Internacional

Pág. 7-8

Sección Salud

Pág. 9-12

Sección Entretenimiento

Pág. 5, 9, 10 y 12

TIPS PARA ESTUDIAR

La profesora Bárbara Ortiz Soler nos invita a replantear la manera en que abordamos el estudio para potenciar nuestro rendimiento escolar brindando consejos fundamentales para lograrlo.

Pág. 6



EQUIPO EDITORIAL:
Equipo de redacción en español: Magalí Rocio Serenelli, Antonella Rossini, Brisa Iael Winograd y Lara Saientz
Redacción en inglés: Lucía Calcagno
Edición y diseño: Ainara Sequera Contreras



SECCIÓN INTERÉS GENERAL

ARGENTINA SCHOOL: DESDE CERO

DE UN JARDÍN EN CASA A UNA INSTITUCIÓN RECONOCIDA: LA HISTORIA DE ARGENTINA SCHOOL CONTADA POR SU FUNDADORA

Nosotros siempre asistimos a la institución en la que estudiamos o trabajamos todos los días, como una rutina, pero, ¿Alguna vez nos pusimos a pensar cómo surgió una institución de semejante tamaño, cómo llegó a tener la confianza y prestigio que tiene hoy en día? ¿Cómo se habrá hecho para fundar un colegio? Un adelanto, no fue tarea fácil.



Foto: Mirta Ferioli de Graffi

Todo empezó casi por casualidad, cuando Mirta Ferioli de Graffi, una joven recién recibida de maestra jardinera, fue a buscar a su ahijado al jardín. Allí, la directora le confesó que iba a cerrar el jardín. Al principio no le dió demasiada importancia, pero le quedó resonando en la cabeza. Unos días después, les hizo una pregunta descabellada a sus padres, "¿Me dejarían poner un jardín?". La casa era de dos pisos con cuartos de servicio y una terraza grande, por eso se le ocurrió la idea. Muchos padres hubieran dicho que no, les hubiera parecido una idea loca, pero este no fue el caso. Su respuesta fue un rotundo sí.

Después de eso, con una inmensa felicidad, fue a ver a la directora del colegio y le preguntó si podía comprar las mesas y sillas. Y así surgió en 1964 el jardín de infantes que luego se conocería como Argentina School.

La gente del barrio conocía a la familia y confiaban en ellos, por lo que mandaron a sus hijos chiquitos acá. Al principio, como es de esperar, eran pocos los alumnos, pero cuando terminó el año eran como 40 o 50 chicos, un gran orgullo.

Pero su idea fue más allá. Su abuela tenía una familia amiga, y el señor era inspector de colegios privados. Un día fue a tomar el té en la casa y Mirta le dijo: "Me gustaría poner una primaria". Él le dijo "Estás mal de la cabeza, no sabés en lo que te vas a meter". Ella le hizo caso y siguió con su jardín.

LA PRIMERA PRIMARIA

El sueño no se detuvo ahí. Unos cuatro años más tarde, en 1968, Mirta vió potencial en una casa muy grande ubicada en un primer piso sobre la avenida Álvarez Thomas, y se le ocurrió poner una primaria allí. Por eso, le preguntó a los dueños de la casa si podían hacer una sociedad, ellos ponían la casa y ella el trabajo. Y así fue como surgió la primera sede de primaria, donde Mirta ejercía como maestra y directora. Su hermana, luego de haber hecho el profesorado, se encargaba a la mañana del jardín y Mirta a la tarde.



ASMUN

Modelo de Naciones Unidas Institucional.
¡Representá un país, debatí temas globales
y viví una experiencia inolvidable!

BANDA ESCOLAR

¿Tocás algún instrumento? ¿Cantás?
¡Únete a la banda! Para mas información,
escaneá el código en la cartelera estudiantil.

PRÓXIMOS EVENTOS

13 de Agosto, próximo Torneo Deportivo.



La primera promoción de primaria eran 11 alumnos con una educación mixta, bilingüe y laica. Así fue creciendo poco a poco, y tuvo hasta tercer grado. En ese momento, el Ministerio de Educación le avisó que no podía seguir siendo maestra y directora a la vez, lo que fue un gran obstáculo para ella, ya que uno de sus mayores sueños era enseñar, pero siguió adelante. Con la primaria en marcha, el crecimiento no se detuvo. El siguiente paso fue aún más desafiante: fundar una secundaria.

SECUNDARIA

Esa sociedad inicial duró apenas dos años: los dueños de la casa querían venderla. Sin embargo, el proyecto ya había echado raíces. Gracias al apoyo familiar, encontró la forma de seguir adelante. Vendieron un terreno que le había regalado su suegro y compraron una casa frente al jardín original. “Mi suegro me regaló un terreno y mi papá, que tenía una empresa constructora, se encargó de levantar el edificio”. Allí, en 1977,



UN CAMBIO INESPERADO

Todo cambió de golpe. Una mañana de 1984, llegó una notificación del gobierno de la ciudad que cambió el curso de las cosas: debían desalojar el lugar donde funcionaba la primaria por la construcción de una autopista.

Ese mismo año falleció su padre por un ataque al corazón en Mar Del Plata. “Hugo, mi esposo, y yo tuvimos que seguir la obra sin experiencia, pero con el plan que él había dejado. Todos los gremios se portaron bien y logramos terminarla como él la había diseñado. Fue un gran orgullo para toda la familia”.



UNA ESCUELA QUE SE CONSTRUYÓ ENTRE TODOS

“Ser directora y fundadora no es sólo un trabajo mío, sino de todo un equipo. Formar equipos sólidos es difícil, pero acá lo logramos. La continuidad y el compromiso del personal se reflejan en la calidad educativa y en el respeto que recibimos de la comunidad”. En todo ese recorrido, la familia fue un pilar fundamental. “Mi papá y mi esposo me acompañaron siempre. Mis hijos también estuvieron involucrados, especialmente Mariano, que llegó a trabajar en el colegio”.



El cariño de los egresados es una de las mayores satisfacciones. Muchos vuelven a visitar el colegio, incluso quienes hoy viven en el exterior. “Una vez vino un exalumno que ahora vive en Estados Unidos. Quiso mostrarles a sus hijos la placa con su nombre. Eso dice mucho de lo que este lugar representa para quienes pasaron por acá”. Cada egresado deja su huella en el colegio, mediante una placa con los nombres de toda la promo, y muchos se reconocen entre sí, “ven las placas con nombres de antiguos estudiantes y hasta incluso familiares, y sienten un vínculo fuerte con el colegio. Eso es algo que valoramos profundamente”, comentó Mirta muy orgullosa.

MUCHO MÁS QUE UN TRABAJO

Hoy, después de tantos años, la fundadora mira hacia atrás con emoción. “A veces no me doy cuenta de todo lo que hicimos. Pero cuando camino por los pasillos, o cuando un ex alumno me da un abrazo, siento que valió la pena. Esto fue, y es, mucho más que un trabajo. Fue una vida. Una pasión. Un sueño compartido.”

Y ese sueño, gracias a ella y a todos los que lo acompañaron, sigue vivo. Hoy, cada rincón del colegio guarda una historia, un esfuerzo y un legado que continúa inspirando.

Por: Magalí Rocio Serenelli



SECCIÓN INTERÉS GENERAL

¿CONOCÉS A NUESTROS PROFES?

¿Nunca te preguntaste sobre la vida de los profesores? Como que hicieron antes de ser profesores, si siempre fue su sueño serlo, o si tienen otros pasatiempos. En este artículo, lo vas a descubrir.

SABÍAS QUE...

¿Fernando Miño tenía una banda de rock con sus amigos, tiene tres discos publicados en Spotify, jugaba fútbol y participó en atletismo?

La banda se llama Ey! Rocker, y participó con su guitarra eléctrica en "Cuanto por despertar" en 2013 y "A quién podré cantarle hoy" en 2017. También participó en el disco "El comienzo del fin" en 2009 en la banda Catalina.

Además, hizo arreglos musicales en "El puente infinito" (2021) y "El final anunciado" del disco "Quizás estoy cambiando" (2023) en el proyecto solista de Gabriel Ventura Gulí, aparte de arreglos para coro y orquesta, cuarteto de cuerdas y agrupaciones instrumentales de música popular.



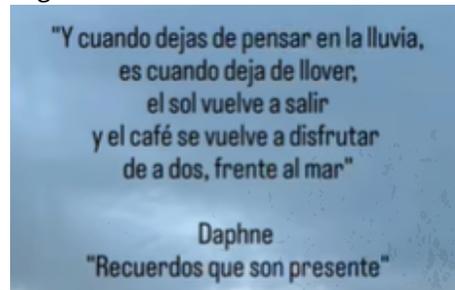
Por otro lado, participó en un torneo escolar de fútbol de categoría 14/15 años en defensa por izquierda. Jugaba a nivel zona, regional y país. Asimismo, ganó un par de carreras de atletismo. En 400 mts quedó en segundo lugar y tercer puesto en 1800 mts.

¿María Marta Accinelli Podestá publicó un libro y escribió

múltiples poemas?

A ella le gusta mucho la mitología griega, por eso, en la década del 90 publicó "Daphne", que significa laurel en griego y cuenta qué significa para los griegos el laurel.

Igualmente, participó en una antología poética, donde escribió cuatro poesías acerca de la familia. En estos poemas compara a la vida con un árbol, donde las raíces son los antepasados y los frutos son los hijos. Además, declamaba poesía en diferentes lugares.



Hoy en día publica por instagram quotes (frases de vida)

¿Pablo Boracchia de chico quería ser aviador militar?

Pero nunca estudió esto y se decantó por su carrera comercial. Otro dato curioso es que es muy malo en lo artístico y creativo, y sigue dibujando personas de palitos. Le gusta mucho viajar, ya conoce casi toda la Argentina, países limítrofes, algunos países de Europa y EE.UU.

¿Marta Ceweluk está estudiando paisajismo?

En junio de este año se va a recibir. Igualmente ella es licenciada en administración de empresas y trabaja en la en la Universidad Nacional de

Almirante

Brown dando introducción a las finanzas y la economía de manera virtual con setenta y dos alumnos en una sola cursada. Además trabajó para el Ministerio de Trabajo, la Universidad de Bolonia y la Universidad de San Martín en proyectos pymes.

De igual forma, escribió en el libro "Teoría de la decisión" del licenciado José Tassat acerca de matrices organizacionales en una empresa privada.

Por otro lado, Marta es muralista de paredes y le gusta hacer trencadís (es como la creación de mosaicos pero utilizando fragmentos irregulares de cerámicas, vidrios y otros materiales).



Por último, es vendedora de viajes y de ropa y asistente de pediatría de su esposo.

¿Fernando Ruiz trabajó de extra en un programa de televisión?

En 1980, cuando él tenía 14 años, se estaba filmando la novela "Fabián 2 Mariana 0" en el club al que él asistía y salió de fondo mientras merendaba con sus amigos.

¿Karina Bóveda está estudiando la licenciatura en organización de eventos?

A parte, de joven le hubiera gustado tocar el piano, pero sus padres decidieron mandarla a estudiar inglés y por eso es



profesora de inglés. Y estudió traductorado.

¿Darío Ayala fue locutor?

Él trabajó un mes en la radio “Máxima”, que ahora ya no existe, haciendo publicidades.



Por si fuera poco, a los 17 años mientras trabajaba y estudiaba, hacía siete deportes (ciclismo, atletismo, paddle, volley, fútbol, béisbol y tenis). El que más le gusta es fútbol y actualmente juega fútbol y pádel.

¿Maria Julia Malacrida bailaba flamenco?

Durante 15 años, se dedicó una gran parte de su vida a este arte tan expresivo. Aunque en algún momento pensó en estudiar la carrera de medicina, su camino cambió y hoy en día se dedica a dar clases de economía en el nivel secundario. Además de sus muchas pasiones, comparte sus días con su fiel compañera, una perrita llamada Pochi que siempre está a su lado.

¿Mariana Topet hizo multiples actividades deportivas?

Cuando era más chica, jugaba una variedad de deportes como hockey, natación, basket, y danza afro. Además, empezó a hacer arte como de forma manual (como el tejido y el collage) como oral, participando en actividades de teatro y filosofía para niños. Aunque siempre fue una persona muy tímida, un día tuvo un sueño en el que decía: “tenés que bajar y meterte en un escenario”. A pesar de que no se animaba, decidió vencer sus miedos y hacerlo, llevándola a descubrir una nueva pasión por la expresión artística.

Desde ese entonces, le da mucha importancia a sus sueños, ya que siente que pueden marcar caminos inesperados en la vida.

¿Marie Corfano fue voluntaria durante 15 años?

Marie se dedicó por más de una década al servicio comunitario como voluntaria en una ONG. Participó en misiones solidarias en provincias como Chaco, Río Negro y Formosa. Además, le

gusta hacer trekking y durante muchos años compartió el gusto por el canto con su abuela.

¿A Margarita Nicastro le apasiona bailar?

A Margarita le encanta el lindy hop, un estilo de swing que baila en la escuela Swing City, donde además conoció a su marido.

También tuvo una etapa como pastelera, en la que vendía tortas temáticas de dibujitos animados como Peppa Pig, Dora la Exploradora, La Sirenita y hasta una zapatilla Adidas.

¿Gonzalo Moyano vacaciona en bicicleta?

Gonzalo disfruta andar en bicicleta, recorriendo países como Uruguay. También le gusta bailar chacarera y asistir a peñas folklóricas. Su género literario favorito es la tragedia, y por eso decidió ser profesor. También tocó la trompeta en una banda de reggae llamada “Maita” y fue parte de varias murgas cerca de Villa Ortúzar.

Por: Magalí Rocio Serenelli y Lara Saientz

SECCIÓN ENTRETENIMIENTO

CRUCIGRAMA

HORIZONTAL

3. Autora del famoso diario que cuenta la historia de una niña durante el holocausto en primera persona.

5. El segundo tip de Barbie dice que es importante _____ como estudiante

6. Modelo ONU del Argentina School

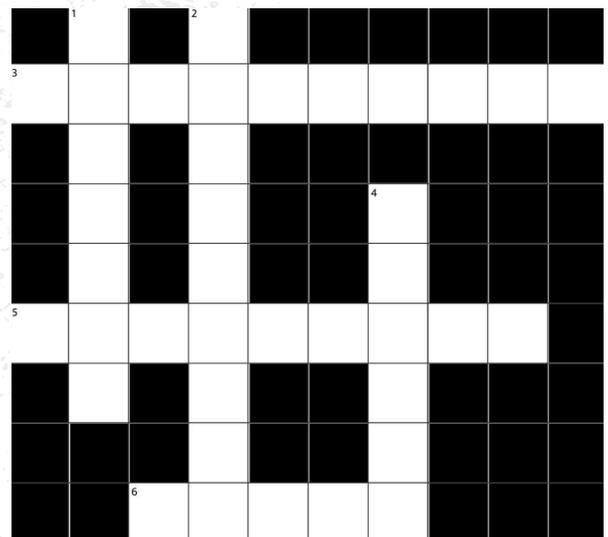
VERTICAL

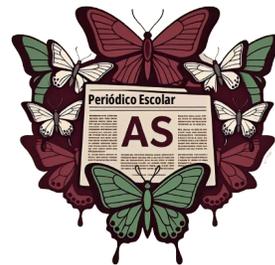
1. Señal que envía el cerebro para recibir ciertos micronutrientes

2. El título del periódico es de un insecto y un material. ¿Cuál es el insecto?

4. La primera sede del Argentina School fue un _____ en la casa de los padres de Mirta Ferioli

RESPUESTAS: 1. ANTOJOS 2. MARIPOSAS 3. ANNA FRANK 4. JARDÍN 5. CONOCERSE 6. ASMUUN





SECCIÓN EDUCATIVA

COMPRENDER BIEN LA CONSIGNA ES TAN IMPORTANTE COMO ESTUDIAR

En una charla amena con nuestra redacción, la profesora de biología Barbara Ortiz Soler, en el nivel secundario de Argentina School, nos compartió cuatro tips esenciales para mejorar el rendimiento académico. Su enfoque ofrece herramientas valiosas para estudiantes de todos los niveles.

PRIMERO: ENTENDER QUÉ SE PIDE

“Lo primero es identificar en la tarea qué tengo que hacer, cómo se espera que lo haga y qué necesito saber para hacerlo”, explicó. Para ella, esta etapa inicial es clave para planificar y anticipar el trabajo.

SEGUNDO: CONOCERSE COMO ESTUDIANTE

La profesora resaltó la importancia de que cada estudiante debe identificar cómo comprender contenidos de manera más efectiva: “¿Cómo aprenden mejor ustedes? Hay quienes estudian mejor de día, otros de noche, algunos con música, otros caminando. Descubrir eso marca la diferencia”.

TERCERO: NO SUPONER, PREGUNTAR

“Releer la consigna, consultar al profesor, tener toda la información clara... eso mejora el desempeño. A veces asumimos lo que se espera y ahí empiezan los errores”, afirmó.

BONUS: IDENTIFICAR HABILIDADES

“Es fundamental saber qué habilidades se están evaluando. Describir, explicar, justificar... Cada verbo implica una tarea distinta. Leer bien y preguntar es parte de la comprensión lectora, que debe trabajarse”.

Para cerrar, la profesora reflexionó: “Muchas veces el problema no es que no sepan el contenido, sino que no entienden lo que se les pide. Leer, releer y consultar al docente es parte del proceso de aprender”.



Foto: Barbara Ortiz Soler

Por: Antonella Rossini

SECCIÓN EDUCATIVA

MATEMÁTICAS DESDE QUE NOS DESPERTAMOS

En una charla con nuestra redacción, la profesora Margarita Nicastro destacó que la matemática va mucho más allá del aula: está presente en toda nuestra vida, ya que es clave para comprender el mundo cotidiano. “Aunque no siempre la veamos, la matemática está en todo”, afirmó.

LO INVISIBLE TAMBIÉN CUENTA

La profesora Nicastro remarcó que el aprendizaje matemático no solo forma parte de los contenidos escolares, sino también todo lo que construimos mentalmente. Ese pensamiento abstracto es el que nos permite actuar con lógica y sentido común en la vida cotidiana. Además, remarcó la importancia de

entender la teoría desde la base, ya que comprender el “por qué” de cada tema nos da seguridad para avanzar; de lo contrario, el aprendizaje se vuelve mecánico y superficial.

EL VERDADERO APRENDIZAJE ES...

La profesora Nicastro resaltó que aprender matemáticas no es solo memorizar, sino construir pensamiento lógico para la vida diaria. Entender la teoría desde la base y practicar con errores y aciertos permite avanzar con seguridad. Margarita afirmó; “El verdadero aprendizaje aparece cuando podés hacer un ejercicio completo y bien hecho”.

Por: Brisa Iael Winograd



SECCIÓN INTERNACIONAL

THE LEGACY OF ANNE FRANK: AN INTERVIEW WITH LEYB-ANOUK ELIAS

“Anne Frank’s Diary” was written during the Holocaust, documenting how Anne Frank, being Jewish, had to live in hiding from the Nazis. The book’s influence has been, and continues to be, enormous. Recently, we had the amazing opportunity to interview Leyb-Anouk Elias, the grandchild of Anne Frank’s cousin.

Along with a team, Leyb visited our country. They are working on a documentary about the global impact of Anne Frank’s Diary, and they kindly agreed to answer some questions from our team.



First, we were curious as to why Argentina had been chosen as one of the countries to analyze. Leyb explained: “For us, it was also very important to somehow take a step out of the European northern hemisphere and to go somewhere that is actually the Global South”, Also highlighting the lasting impact Europe has had on our country throughout the years.

We then asked what they had discovered on this journey and what they thought about Anne Frank’s worldwide legacy. The answer focused on values like inclusivity and respect—ideas we strongly share. “Her story is just a part of all the other stories... It’s an example of how people should not be treated,” they said. Leyb emphasized Anne’s young age and how shocking it is to imagine anyone her age enduring such hardships again. Another key topic discussed was how her story continues to bring people together, keeping alive the conversation about what happened and why it must never happen again.

After the Holocaust, Anne’s father, Otto Frank, moved to Switzerland and kept in touch with the Elias family, as their homes were nearby. Patrick Elias, Leyb’s father, met Otto, and their families maintained a close relationship. Before the Holocaust, both families used to spend holidays together, with

Buddy Elias and Anne considering each other almost siblings.

During our time with Leyb, one topic that stood out was the responsibility younger generations have when it comes to preserving and sharing these stories. “I do feel that we all have the responsibility as the next generation,” they said, stressing how important it is for future generations to continue learning from the past.

Sadly, discrimination and judgment still exist in today’s world, despite the fact that we are all human beings—regardless of our countries, traditions, beliefs, or appearances. Thankfully, as Leyb pointed out, these issues are beginning to be addressed more in education, which we believe is crucial: “...having people interact with each other, get to know each other and understand we are all human. We can have different opinions, but we all deserve the same rights to live, and this is something people need to understand.”

To close our interview, we asked Leyb to share a message they believe country—and the world—might need to hear in terms of justice and equality. The answer given was powerful and worth quoting: “I think what I’ve been learning through this journey is that you can’t put people into boxes. You can’t put history and everything that happened into boxes. Nothing is black and white, or good or bad.”

This conversation with Leyb-Anouk Elias reminded us that Anne Frank’s story is not only a lesson from the past but also a call for empathy, justice, and remembrance in the present. Stories like hers continue to inspire movements for equality and human rights around the globe. It is now our turn, as the next generation, to ensure these stories are never forgotten—and never repeated.



Por: Lucía Calcagno



SECCIÓN INTERNACIONAL

THE COMEBACK OF FORMULA ONE: SPEED, SURPRISES, AND A RISING ARGENTINIAN STAR

One of the most-watched sports in history has always been Formula One. With the fastest cars, F1 has been thrilling families and inspiring young racers for over 75 years. Just in case you don't know what F1 is, let me explain. Every year, twenty drivers from across the globe are selected to race the most elite cars, enduring extreme physical and mental challenges. Over time, the sport has become safer — and, some would argue, less competitive. Although the last few seasons haven't been the most exciting, last year marked a historic turning point.

Over the past decade, Red Bull Racing has been on a steady rise, reaching its peak after signing Max Verstappen. In 2021, they won their first championship together, beginning a three-year streak of dominance that, for many fans, became quite dull. But in May 2024, McLaren finally broke through, with Lando Norris winning a race and beating the unbeatable Red Bull team. Ask any Formula One fan — even Red Bull supporters — and they'll tell you how refreshing it was to see true competition return.



Since then, the sport has regained its spark. And for us Argentinians, it has become even more exciting: after 23 years, we finally have a local driver in F1 again. Franco Colapinto, who started karting in Argentina at a young age and moved to England to chase a big dream — becoming a Formula One driver. When he was signed as a third driver for Williams Racing, a sense of hope returned. That dream became reality on August 27th when he was promoted to one of the team's two main drivers. He competed in five race weekends and scored 5 points — a huge achievement when compared to Logan

Sargeant, the driver he replaced, who had only scored 1 point in two years.

This year, Colapinto's seat was taken by Carlos Sainz, and the Argentinian driver returned to a reserve role — this time at Alpine. But once again, fate gave him a shot: in the seventh race of the year, he replaced Jack Doohan. Despite a few mistakes, Franco impressed everyone with his pace and performance, proving to be a strong replacement. Many drivers have praised him. Lewis Hamilton, seven-time world champion, said in an interview with ESPN: "I think he's done an incredible job... he got a last-minute call and was thrown into this sport while most of us had test days before our first race. He didn't have that... and he still did a fantastic job."

Meanwhile, other big changes happened this season. As mentioned, Carlos Sainz left Ferrari for Williams — a move many saw as a step down, like going from a penthouse to a basement. But against all expectations, Carlos made significant improvements to the team. With the help of engineers and his experience, Williams is slowly climbing the ranks.

So who took Sainz's place at Ferrari? The most shocking move of the year came when Lewis Hamilton announced he was leaving Mercedes — the team he won seven titles with — to drive for Ferrari. Nobody saw it coming. Still, throughout F1 history, nearly every driver dreams of racing for Ferrari at least once. As Sebastian Vettel once said: "Everybody is a Ferrari fan — even if they say they're not, they are."

And if all that weren't enough, some of this year's rookies have been incredibly impressive. Kimi Antonelli, driving for Mercedes, scored his first podium in Canada — only his tenth race.

To sum it up, Formula One is finally returning to its competitive roots, with exciting young talent and the same thrilling intensity from its veteran stars.

Por: Lucía Calcagno



SECCIÓN SALUD

CÓMO SALVAR TU VIDA EN SEGUNDOS

¿QUÉ HACER CUANDO TE ESTAS AHOgando?

La maniobra de Heimlich, también conocida como compresiones abdominales, es un procedimiento rápido de primeros auxilios utilizado para tratar la asfixia causada por la obstrucción de las vías respiratorias superiores por un cuerpo extraño, como alimentos o pequeños objetos (como juguetes). En algunos casos, se pueden realizar también compresiones torácicas o golpes en la espalda, especialmente en bebés y niños.

La principal indicación para realizar esta maniobra es la asfixia grave, ocasionada por la obstrucción de la vía aérea superior debido a un objeto extraño. Esto se manifiesta cuando la persona es incapaz de hablar, toser o respirar adecuadamente. Las maniobras de Heimlich y otras técnicas deben ser aplicadas únicamente cuando la obstrucción es severa y la vida de la persona está en peligro. Si la persona afectada puede hablar, toser con fuerza o respirar con normalidad, no se requiere intervención. Teniendo esto en cuenta, se debe:

1. Rodea la cintura del paciente con ambos brazos.
2. Cierra un puño y colócalo a mitad de camino entre el ombligo y la apófisis xifoides.
3. Cubre el puño con la otra mano.
4. Realiza un impulso firme hacia adentro y hacia arriba, tirando con ambos brazos hacia atrás y hacia arriba.
5. Repite las compresiones rápidamente, entre 6 a 10 veces, según sea necesario.
6. Los pacientes que presenten síntomas persistentes después de la extracción del cuerpo extraño deben ser evaluados médicamente.

¡IMPORTANTE!

En el caso de lactantes (bebés menores de 1 año), los niños pequeños pueden ser colocados sobre las piernas del operador. Inclina al bebé hacia adelante, aproximadamente a 90 grados, si es posible. Usando la palma de la mano, aplica 5 golpes firmes y rápidos entre los omóplatos.



¿QUÉ HACER SI LA PERSONA ATORADA SE DESMAYA?

1. Coloca a la persona de espaldas sobre una superficie plana.
2. Realiza 5 compresiones rápidas en la parte superior del abdomen, justo por encima del ombligo.
3. Evalúa si la persona responde o respira. Si sigue atorada, repite el procedimiento.
4. Si después de tres intentos de 5 compresiones la persona no responde y su rostro se pone azul, comienza con maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP).

Colaboración de la Dra. Milagros Cruassar
Por: Antonella Rossini.

SEMANA DE LAS ARTES

¡Este es tu momento!
Durante tres días, el colegio se llenará de arte: música, moda, tejido, pintura y más.
¡Mostrá tu talento y compartí lo que te apasiona!
PRÓXIMAMENTE



SECCIÓN ENTRETENIMIENTO

RINCÓN DE HUMOR



Cuando calculaba mal el espacio en las cartulinas y terminaba escribiendo:
S I S T E M A D I G E S T I V O





SECCIÓN SALUD

PERO... ¿Y CÓMO HACER RCP?

Ante todo...

1. **Valorar la seguridad:** Asegúrate de que el entorno sea seguro tanto para la víctima como para ti y el resto del equipo de reanimación.
2. **Eliminar peligros:** Retira cualquier peligro posible (por ejemplo, fuego, cables eléctricos). Si es necesario, avisa a los servicios correspondientes, como la policía, bomberos o servicios de emergencias eléctricas.
3. **Colocar a la víctima en posición adecuada:** Coloca a la persona boca arriba sobre una superficie firme. Evalúa su nivel de conciencia. Si la víctima no responde a estímulos verbales (llamados) ni a sacudidas, asume que está inconsciente.
4. **Verificar la respiración:** Utiliza la maniobra MES (Miro - Escucho - Siento) para determinar si la víctima respira. Acércate a su rostro, observa el movimiento del tórax, y escucha o siente si hay respiración por la boca o nariz.
5. **Llamar a emergencias:** Si aún no lo has hecho, llama a los servicios de emergencia (o pídele a

alguien). No te alejes de la víctima.

6. Realizar las compresiones torácicas:

Coloca una muñeca sobre la otra, entrelazando los dedos sin apoyarse sobre las costillas. Las extremidades superiores deben estar extendidas sin doblar los codos, y los hombros directamente sobre el tórax de la víctima. Comprime el centro del esternón a una profundidad de 5-6 cm en adultos. En niños, utiliza una mano para las compresiones, y en bebés, usa ambos pulgares, comprimiendo un tercio del diámetro sagital del tórax. Realiza las compresiones a una frecuencia de 100-120 por minuto.



Dra. Milagros Cruassar

SECCIÓN ENTRETENIMIENTO

¿QUÉ OPINA LA GENTE?

El esperado remake en acción real de Lilo & Stitch ha dividido opiniones entre los espectadores. Mientras algunos celebran la buena adaptación del clásico dibujo animado, otros la critican severamente por su ejecución simple.

Críticas negativas:

- “Esta nueva versión de Disney no aporta nada novedoso: repite sin chispa lo del original.”
- “Los efectos visuales no alcanzan a sorprender: Stitch en ocasiones luce como un muñeco sencillo, y el desenlace, aunque intenta ser moderno, no comunica la profundidad del mensaje del clásico.”

– “La relación entre Lilo y su hermana se siente reducida; la carga emocional queda algo diluida al verse el vínculo poco íntimo.”

Críticas positivas:

- “La película conquista con ternura: mantiene el espíritu del clásico, pero le da un aire fresco.”
- “El tono íntimo funciona muy bien y aporta un respiro diferente dentro del mundo de las adaptaciones.”
- “Un homenaje sincero para los seguidores: Stitch sigue siendo fiel a su esencia.”

Esta nueva versión de Lilo & Stitch es un intento comercial de actualizar el clásico con un roce

más íntegro. Mientras que algunos consideran que los efectos y cambios en el final disminuyen el encanto, otros destacan la ternura presente que aun conserva la esencia del personaje principal.

Para los fanáticos del film original, carece de la chispa que hizo único a Stitch, pero definitivamente esta versión moderna se nos presenta como entrañable. Concluyendo, es un remake amigable y acogedora, perfecta para nuevas generaciones y para aquellos que buscan revivir una versión rejuvenecida; aunque no con el mismo impacto de la versión animada.

Por: Brisa lael Winograd





SECCIÓN SALUD

EL CEREBRO EN LA NUTRICIÓN

¿Sabías que tu cerebro influye en lo que comés? Según nos explica la Dra Florencia Dafne Reale, médica especialista en Medicina estética y Orthomolecular y Nutrición, para tener una vida más saludable, es fundamental prestar atención a lo que comemos cada día, ya que así podemos obtener los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades de nuestro cuerpo. Además, una de las cosas que más influye en nuestras decisiones alimentarias, es el cerebro.



Cuando sentimos ganas de comer algo poco saludable, como productos con azúcar, grasas o harinas refinadas, muchas veces no se trata de un verdadero antojo por esos alimentos, sino de una señal que el cerebro envía para pedir ciertos micronutrientes. En realidad, lo que está necesitando nuestro organismo son minerales o vitaminas que se encuentran en alimentos más nutritivos, como frutas, vegetales o carnes.

A continuación, dejamos un cuadro con algunos ejemplos que muestran qué nutrientes podría estar necesitando el cuerpo cuando sentimos deseos de consumir ciertos productos poco saludables:

¿QUÉ TE ESTÁ QUERIENDO DECIR TU CUERPO CUANDO TENÉS ANTOJOS?

Los alimentos que comemos nos afectan de muchas maneras, tanto de forma positiva como negativa. Por ejemplo, la función cerebral y el estado de ánimo pueden mejorar si consumimos alimentos con omega-3 o triptófano, como el pescado o las semillas, ya que ayudan a la concentración y al bienestar emocional. Sin embargo, si comemos mucho azúcar o productos ultraprocesados, eso puede causar irritabilidad, ansiedad o dificultad para pensar con claridad.

Nuestra elección alimentaria también afecta mucho en la salud del corazón. Consumir grasas saludables, como las que están en el aceite de oliva o la palta, ayudan a reducir los triglicéridos, disminuir el riesgo de

arritmias y reducir la acumulación de placa en las arterias. En cambio, abusar de la sal o las grasas trans puede aumentar el riesgo de presión alta y enfermedades cardíacas.

Otra parte muy importante es la salud de los huesos y dientes. Una dieta con buen contenido de calcio, como la que incluye leche o verduras de hoja verde, fortalece los huesos. Pero si falta calcio o vitamina D, los huesos pueden volverse débiles, y también puede haber problemas dentales.

La alimentación también afecta al sistema inmunológico, que es el que nos protege de enfermedades. Comer frutas, verduras y alimentos ricos en vitaminas fortalece nuestras defensas. Si nuestra alimentación es pobre en nutrientes, nos enfermamos con más facilidad.

Tu Antojo	Lo que tu cuerpo necesita	¿Qué comer en su lugar?
Chocolate	Magnesio	Nueces, semillas, verduras y frutas
Alimentos Azucarados	<ul style="list-style-type: none"> • Cromo • Carbono • Fósforo • Azufre • Triptófano 	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli, uvas, pollo • Frutas frescas • Carne, pescados, huevos, verduras • Arándanos, rábano, repollo • Queso, pasas, espinaca
Pasta y otros carbohidratos	Nitrógeno	Alimentos ricos en proteínas: carne, pescado graso, nueces, frijoles, queso.
Comidas grasosas o aceitosas	Calcio	Leche, queso, verduras de hoja verde.
Comidas saladas	<ul style="list-style-type: none"> • Cloruro • Silicio 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado graso, leche de cabra. • Anacardos, nueces, semillas.



Por último, la digestión y la salud intestinal dependen mucho de lo que comemos. Los alimentos con fibra, como las frutas o legumbres, mejoran el tránsito intestinal y previenen el estreñimiento. En cambio, si comemos muchas harinas refinadas y poca fibra, pueden aparecer malestares digestivos.

TRANSFORMA LA ALIMENTACIÓN EN UN ESTILO DE VIDA

Según la nutricionista y coach en neurociencia y Ayurveda, Natalia Bosch Estrada, explicó en una entrevista publicada por Perfil el 15 de febrero de 2024, que aprender a comer es un proceso mucho más complejo que seguir una dieta. Según la especialista, "cambiar la alimentación es un proceso de aprendizaje,



condicionado por la experiencia, la memoria y la plasticidad neuronal". De esta forma, destaca que el comportamiento alimentario no depende únicamente de la voluntad o del conocimiento nutricional, sino también de cómo funciona nuestro cerebro.

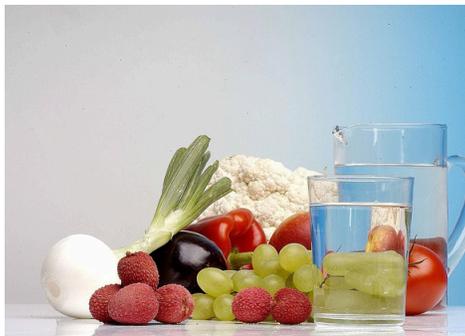
Bosch Estrada remarca que distintas áreas del cerebro se activan cada vez que decidimos qué comer como el hipotálamo (que regula el hambre), el sistema límbico (que genera placer y deseo), el hipocampo y la amígdala (que intervienen en la memoria y la emoción), y la corteza frontal (que participa en el control y la toma de decisiones). Todo este sistema influye en nuestros hábitos alimentarios de forma

profunda, muchas veces inconsciente.

Desde su mirada funcional, Bosch dice que no hay un único modelo de alimentación que sirva para todos. Ella propone trabajar con alimentos reales que son aquellos que provienen de la tierra y no de la industria y poder elegir las estrategias según cada persona tanto como su cuerpo, su contexto, su proceso emocional y su objetivo. En sus palabras: "no me caso con ningún modelo alimentario", ya que lo más importante no es la dieta puntual, sino que el cambio de hábitos sea sostenible en el tiempo.

Para la especialista, el verdadero éxito no es bajar de peso rápido, sino lograr transformar la alimentación en un estilo de vida duradero. "Éxito es sostener, integrar y transformar tu vida", afirma. Si esto no se logra, muchas personas caen en un ciclo repetitivo de dietas, frustración y sufrimiento del que no logran salir con facilidad.

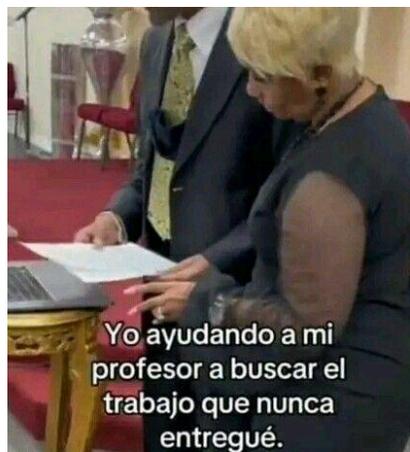
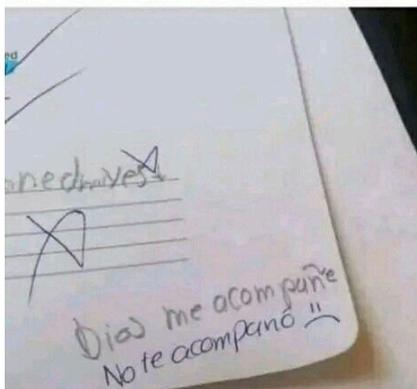
Por: Lara Saientz



SECCIÓN ENTRETENIMIENTO

RINCÓN DE HUMOR

Mi profe y yo en el examen:



Cuando la profe de ingles habla sin subtítulos:

