

# Im

# Blickpunkt

De estudiantes para estudiantes



Periódico estudiantil del CAQ

Primera edición

Enero 2022

## Editorial

¿Alguna vez te has preguntado por qué no tenemos un periódico estudiantil? Yo, sí.

¿Y por qué necesitamos un periódico? Me he hecho esta pregunta varias veces y, al principio, no encontraba una respuesta concreta. Pero cuando empecé este proyecto, me di cuenta de que las razones son infinitas.

En primer lugar, descubrí muchos talentos de estudiantes que ni siquiera sabía que tenían. Este periódico nos permitirá conocer mejor a la comunidad que nos rodea, nos informará sobre temas importantes y actuales, servirá para ayudarnos mutuamente, nos unirá y, sobre todo, ¡nos conectará más como CAQ!

Por eso hoy les traemos a nuestros lectores el primer número del periódico estudiantil del CAQ: "Im Blickpunkt".

Empezamos a trabajar en este proyecto el 28 de octubre y desde ahí ha sido una época de mucho trabajo y esfuerzo, incluso durante las vacaciones.

Pero hoy vemos los resultados de todo este trabajo en este primer número.

Estamos muy orgullosos del producto y queremos agradecer al Rectorado por su apoyo. También me gustaría agradecer a Hendrikje Palm, Regine Reibling, Nadya Durango y Patricia Burbano por su ayuda en este proyecto. Y también muchas gracias a todos los que ya han contribuido y han hecho posible este primer número.

Tú opinión es muy importante para nosotros. Agradeceremos comentarios sobre el periódico para poder mejorar.

Esto es todavía un trabajo en progreso. La forma en que se desarrolle en el futuro depende en gran medida de ti.

Invitamos a todos los estudiantes a contribuir en nuestra segunda edición.

Recuerda que este periódico no es sólo PARA estudiantes, sino también DE estudiantes.

Esperamos continuar con este proyecto en el futuro y así seguir ofreciendo a nuestros alumnos el periódico del CAQ "Im Blickpunkt".

Esperamos que les guste.

-Melissa Khamis



# Inmerso

## Peligros de las redes sociales

Todos sabemos que la pandemia dio un giro repentino a nuestras vidas. No podíamos salir, ni ver a nuestros seres queridos, y mucho menos ir al colegio. Por suerte, la tecnología no es un problema en esta época. Los medios digitales nos permitieron hacer compras sin arriesgarnos, mantenernos en contacto con nuestros amigos, y seguir estudiando y viéndonos, aunque haya sido a través de una pantalla.

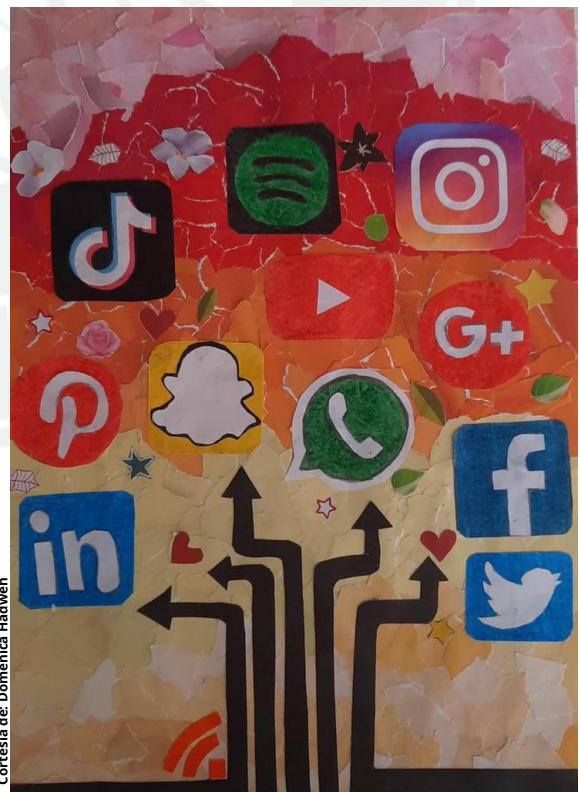
Los medios digitales se han vuelto parte de nuestra vida cotidiana pero, así como son bastante útiles, también son muy peligrosos. Es por eso que es importante conocer sobre todos los riesgos que los medios digitales presentan, para así poder estar atentos y no convertirnos en víctimas de éstos.

La suplantación de identidad es uno de los principales peligros. Esto es cuando alguien más se hace pasar por nosotros en redes perjudicando nuestra imagen. Para evitar esto, es muy importante cuidar nuestra información personal, y no dársela a nadie.

Otro gran problema son las "fake news", estas noticias falsas pueden distorsionar la realidad, para hacernos creer hechos que no son verdad y así crearnos mucha preocupación y ansiedad. Para ayudar a que estas noticias paren, es importante siempre verificar la fuente de la información que estamos leyendo, y confirmar esta noticia con otra fuente. Si dudas de la validez de la información que estás leyendo, es mejor que no la compartas, y esperar a que sitios oficiales las confirmen.

Otro gran problema que acarrea las nuevas tecnologías es la adicción a las redes sociales, esto es cuando un usuario siente una necesidad constante de estar conectado. Esto puede provocar alteraciones de sueño o aislamiento y también consumir el tiempo de los usuarios y alejarlos de otras actividades. Para evitar caer en esta adicción, puede ser muy útil establecer horarios en los que revisas tus redes.

Además, los perfiles de gente que postea fotos con amigos, en lugares lujosos, con ropa de marca y vidas llenas de excentricidades pueden provocar frustración en otros usuarios. Cabe mencionar que muchas veces lo que se publica en Internet es una distorsión de la realidad.



El *ciberbullying* (1), el *grooming* (2), el *sexting* (3) y la *sextorsión* (4) son otros de los grandes peligros de las redes sociales.

Para evitar ser víctimas de estos, es importante no hablar con personas desconocidas en línea, ya que pueden ser peligrosas.

Estos son solo algunos de los riesgos que acarrearán las redes sociales y por eso debemos usarlas con mucho cuidado, aun más en estos tiempos, cuando los medios digitales se han convertido en parte de nuestro día a día.

Informationsquelle:  
<https://protecciondatos-lopdp.com/empresas/peligros-redes-sociales/>

Text redactado por: Melissa Khamis

- (1) Es el acoso en Internet, que sufren muchas personas, y que puede tener consecuencias muy trágicas para las víctimas.  
 (2) Es una forma de acoso sexual a través de Internet en la que un adulto engaña y manipula a un menor con fines sexuales.  
 (3) Es una práctica que consiste en mantener conversaciones de contenido sexual entre dos personas, a menudo intercambiando imágenes del mismo tipo. Esto implica el riesgo de que uno de los participantes comparta estas imágenes con otros sin el consentimiento del otro.  
 (4) Es cuando se comparten fotos o videos sexuales con alguien que se hace pasar por otra persona. Es una amenaza publicar las imágenes compartidas con esa otra persona. Esta amenaza se hace para conseguir dinero, pero también para conseguir más fotos y videos del mismo estilo o un encuentro físico.



## Importante y actual

### Necesidad de denunciar actos de violencia

Si fuéramos una sociedad perfecta, no existiría la violencia; pero lamentablemente no vivimos en una utopía. Por eso, hoy quiero explicarles, por qué es tan necesario actuar ante la violencia. Cuando alguien te grita, insulta, humilla o te pega, es violencia. No lo normalices, habla, hazle entender a esa persona que nadie puede violentarte. Hombre o mujer, no importa, todos somos humanos, todos valemos lo mismo. No dejes que nadie te diga lo contrario. ¡Valórate, hazte respetar! Además, de esta manera evitas que más personas sufran de lo mismo.

Si te encuentras en una situación violenta, ten la seguridad de que no estás solo.

La violencia es una práctica social ampliamente extendida alrededor del mundo. ¿Puedes imaginarte?

¡No lo normalices!

¡Habla, haz que se detenga! Puede resultar un proceso difícil, pero denunciar es valorarte.

¡Haz respetar tus derechos como persona! No dejes que actitudes violentas y discriminatorias afecten tu forma de ser o de pensar. No te quedes callado. Date cuenta: con una pequeña actitud, como es manifestar lo que sientes, consigues una vida respetada. Por ti, denuncia cualquier agresión física o verbal.

Text verfasst von: Melissa Khamis



# Parlamento estudiantil



**Emilia Valderrábano**  
Presidenta



**Tomás Granda**  
Vicepresidente



**Melissa Khamis**  
Secretaria



**David Cárdenas**  
Tesorero

@parlamento\_caq

¿Qué se ha logrado en este primer semestre?

## Máster Guagua

La chef Irene Ribadeneira y Álvaro Rodríguez de la clase 12C nos enseñaron a hacer guaguas de pan, a través de una clase en vivo por el canal YouTube del Colegio. También hubo un concurso de decoración de guaguas en el que el premio fue una suscripción a HBO, Netflix, Disney+ o AmazonPrime. Fabiana Guerra del 12C y el grupo de Valentina Rodríguez, María Gracia Mosquera y Dana Benalcázar del 7C empataron en el primer lugar. Arianna Caicedo del 12C ganó el segundo puesto. ¡Felicitaciones a las ganadoras!



Cortesía de: Emilia Valderrábano

## Día de la Lucha contra el Sida

El 1 de diciembre se celebra el Día Mundial de la Lucha contra el Sida desde 1988. En este día, el parlamento entregó a todos los alumnos pulseras rojas, para mostrar apoyo a la lucha contra el Sida y solidarizarse con las víctimas de esta enfermedad, tanto como consus portadores.

## Fiestas de Quito

Por Fiestas de Quito, el Parlamento organizó un campeonato de 40, un juego de cartas típico quiteño, en el que alumnos, profesores y personal de mantenimiento pudieron participar por un premio sorpresa. ¡Felicidades a los finalistas: Antonio Kliche junto con Lukas Strahl y a André Paredes con Matías Moncayo!

También huboun concurso de piropos. Para participar, cada clase debía escribir un piropo original y hacer un video de alguien recitándolo. ¡La clase ganadora recibía pizza para todos!



Cortesía de: Melissa Khamis



Otro de los eventos organizados por el Parlamento fue el Concurso de Puertas. Las clases decoraron sus puertas con la temática Quito prehispánico o Quito colonial. María Fernanda Cartagena, exdirectora de la Fundación Museos de la Ciudad y del Museo de Arte Precolombino Casa del Alabado, fue nuestra jurado. Felicitaciones a las clases 9E y 8A por haber ganado en la primera categoría; y al 11E por ganar la segunda categoría.



Para terminar la celebración de Fiestas de Quito, el grupo de teatro Quito Eterno se presentó en el auditorio del Colegio. Fue una presentación interactiva y didáctica, en la que se contaron tres leyendas de Quito.

Cortesía de: Emilia Valderrábano

### Navidad

Por Navidad se colgaron tres botas grandes en el colegio, para que alumnos, profesores y personal de mantenimiento pudieran mandar mensajes, cartas y regalos a cualquier persona del CAQ.

### Agasajo al personal de mantenimiento

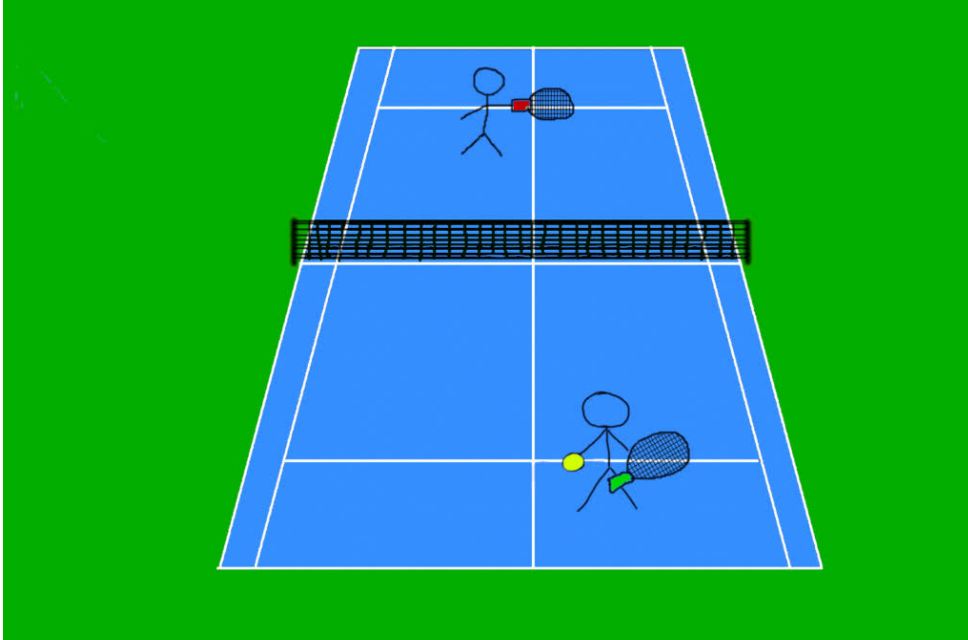
Para agradecer al personal de servicio por su duro trabajo, se entregó a cada miembro un pequeño obsequio, una carta y un delicioso postre.



Cortesía de: Tomás Granda



## El deporte contra el estrés



Cortesía de : Anna Hu



Giphy programado por Anna Hu (Grupo de alto rendimiento informático), enlace al Giphy en tiempo real: [Giphy\\_](#)

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que te haga sentir frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de tu cuerpo a un desafío o demanda, por ejemplo, una sobrecarga de trabajo. En pequeños episodios, puede ser positivo, como cuando ayuda a evitar el peligro o a cumplir con una fecha límite. Pero cuando dura mucho tiempo, puede dañar tu salud.

Para evitar el estrés, hay factores que pueden ayudar, como el deporte, ya que no solo es bueno para el cuerpo, sino también para la mente. Aunque no seas un atleta o no estés en forma, puedes lograr que un poco de ejercicio sea de gran ayuda para el manejo del estrés. Mantenerte activo te ayuda a distraerte de tus preocupaciones cotidianas. Además, al realizar una actividad física, tu cuerpo libera endorfinas que actúan como un

calmante natural para tu sistema nervioso, por eso después de hacer deporte recibes una sensación placentera de paz y bienestar. Una hormona importante es el cortisol, que se libera cuando tu cuerpo se encuentra sometido al estrés. El deporte ayuda a absorberla y así disminuir los síntomas.

Cualquier clase de ejercicio puede aliviar el estrés. Uno de los deportes más conocidos es el tenis. En el Colegio, varios estudiantes lo practican. A continuación, tres de ellos nos van a compartir sus experiencias.

Fuentes de información:  
<https://enmiblogaldo.wordpress.com/2020/04/02/el-deporte-un-medio-para-reducir-el-estres/>  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>  
<https://www.rcm.cu/el-estres/>  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Texto adaptado por: Melissa Khamis





**Jorge Vergara**

Mi nombre es Jorge y me gusta mucho el tenis. Lo juego desde hace cinco años, es decir, desde que tenía 7 años. Entreno seis veces a la semana, aunque a veces se me complica por el Colegio. He logrado ganar un torneo en Estados Unidos y tres torneos provinciales. Me gustaría ser campeón nacional o, por lo menos, estar entre los diez mejores de Ecuador.



**Analía Pazmiño**

Hola, mi nombre es Analía y tengo 14 años. Juego tenis desde los 10 años, es decir que entreno hace cuatro años. Asisto a la academia LB Tenis en El Potrero. Mi entrenador se llama Paúl Espinosa y practico de lunes a domingo. De lunes a viernes, entreno de 4:00 a 7:00 de la tarde. Son dos horas de tenis y una de físico. Todos los miércoles tengo clases privadas después de clases, de 2:00 a 3:00 de la tarde. Los sábados y domingos entreno de 9:00 a 12:00. He ganado campeonatos nacionales en singles y en dobles; también he quedado vicecampeona de dobles en un campeonato Cosat (Confederación Sudamericana de Tenis). Este año llegué al campeonato nacional absoluto, donde entran las 24 mejores del país. El próximo año me gustaría estar en más campeonatos internacionales, ya que el año pasado, por la pandemia, solo participé en tres. También me gustaría ganar más torneos y poder llegar al Top 10 del país. Es bueno hacer deporte, porque te ayuda a ser disciplinado. Además, te ayuda a llevar una vida saludable y te mantiene alejado de las cosas malas. Por medio del deporte, incluso, puedes conseguir una beca deportiva en Estados Unidos para estudiar allá.



**José Elías Borja**

Mi nombre es José Elías. Juego tenis desde los 5 años, pero dejé de hacerlo a los 11 y lo retomé a los 12 años. Juego en LB en El Potrero, hasta seis veces a la semana, según el tiempo libre que tenga. Normalmente, voy cuatro veces, aunque últimamente, no he ido mucho. He ganado cuatro torneos y he sido el mejor jugador del año de LB, me gustaría ganar un nacional, aunque es muy difícil. El deporte es importante para mí, porque me divierte y he hecho algunos amigos ahí. También es importante para tener una vida saludable.

Sigamos siempre un buen ejemplo. ¿Qué deporte practicas tú?



**Matías Riofrío**

Mi nombre es Matías Riofrío. Me gusta mucho tocar y escuchar música, ya que me parece más que un pasatiempo. Para mí la música es algo que me da calma y me divierte. Siento que es una manera de expresarme y no solo con palabras. Yo toco la guitarra dos o tres veces a la semana, pero escucho música todos los días, pues siempre ha estado en mi vida.

**Amanda Solines**

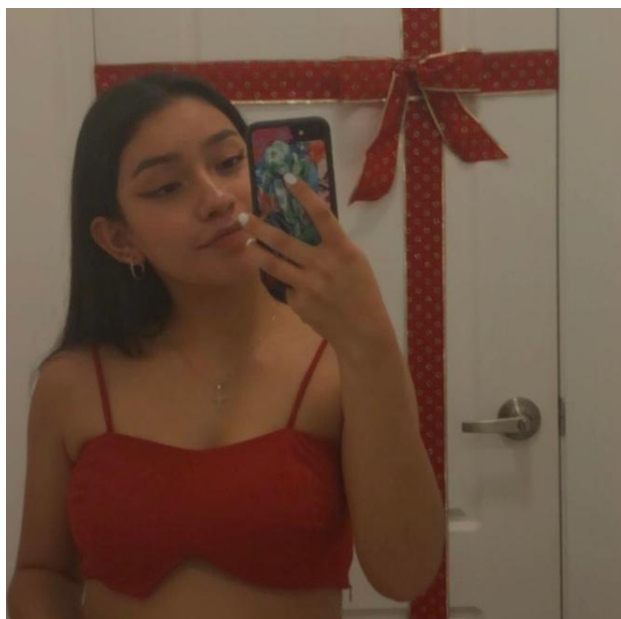
Soy Amanda Solines y estoy en la clase 10 A. Canto desde chiquita y mis primeras experiencias cantando en público fueron en el coro del Colegio, desde segundo grado, y desde entonces no he parado de cantar. Me gusta porque, con la música, puedes expresarte de una manera que jamás podrías hacerlo solo con palabras, y el hecho de que una canción te pueda hacer sentir tantas cosas me parece increíble. Me gusta ser yo quien pueda hacer sentir así a otras personas. Canto muy seguido y siempre estoy tratando de mejorar. Para mí la música es la solución a todo, siempre que tengo algún pensamiento abrumador o siento que ya no puedo más, la música me ayuda a desahogarme y a superarlo. En un futuro, me gustaría sacar mis canciones y nunca dejar de cantar ni componer.

**José Ignacio Sánchez**

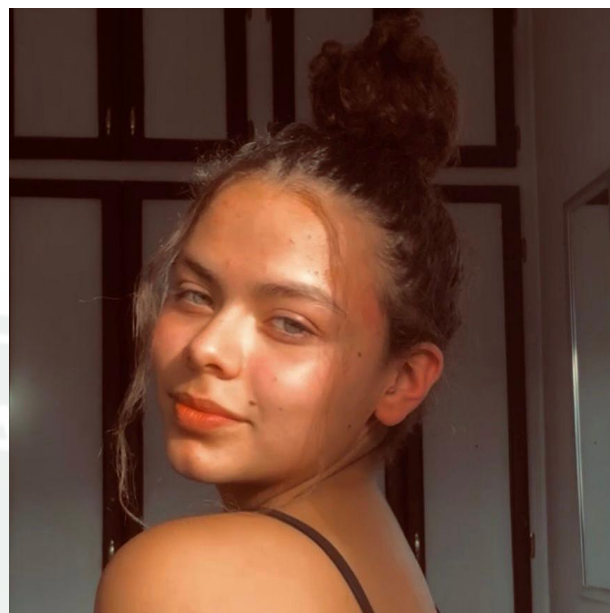
Mi nombre es José Ignacio Sánchez Paredes, estoy en la clase 10D. A mi me gusta la música porque me distraigo y me divierte. Practico el bajo entre semana por mi cuenta con tutoriales y videos de canciones que me gustan. Me gustaría estar en una banda y presentarnos en vivo.



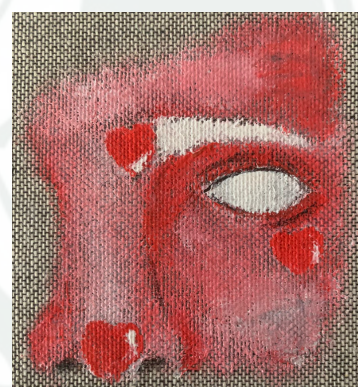




**Isabela García**



**Martina Guerra**



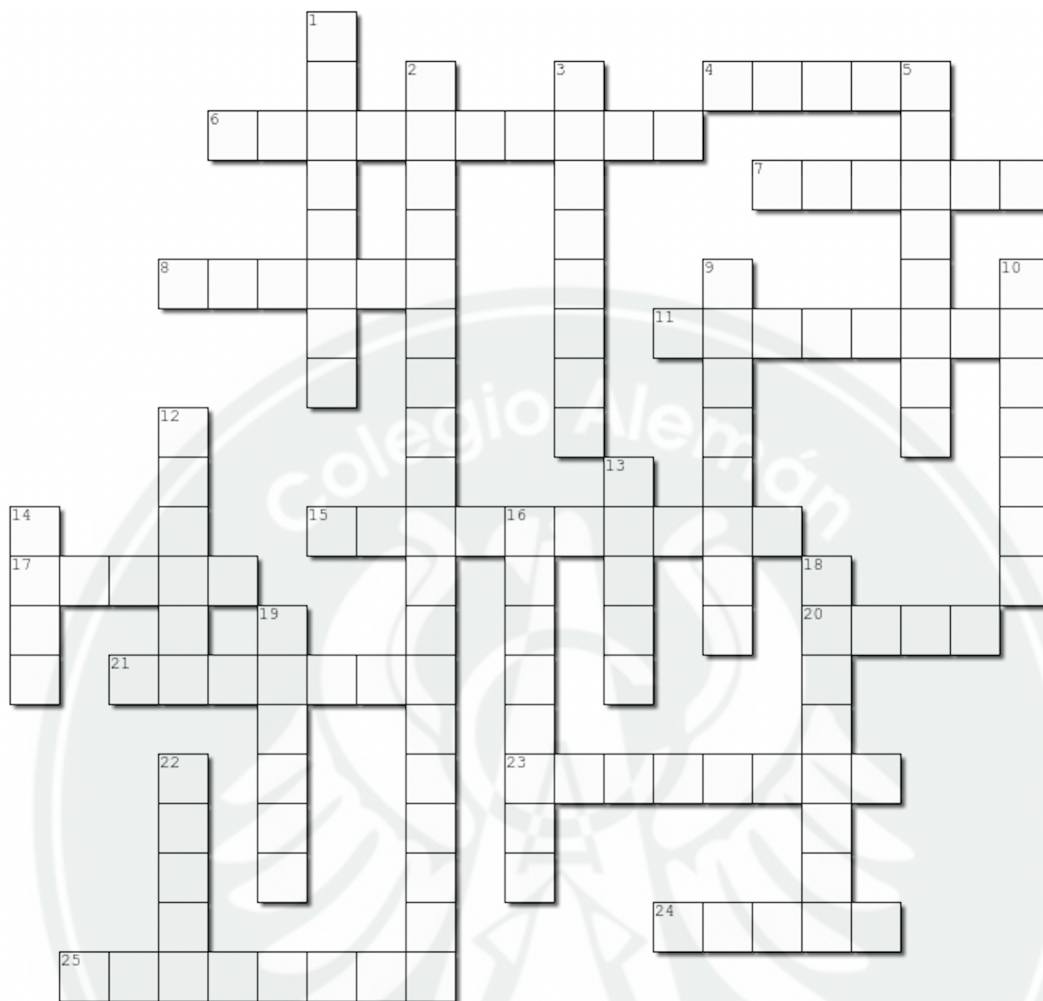
¡Holaa! Me llamo Isabela García, tengo 15 años y estoy en el 10A. El arte es una parte importante de mi vida porque para mí es una forma de expresión. Uso el arte para sacar todas mis emociones y pensamientos cuando no sé cómo ponerlos en palabras. Me encanta dibujar, últimamente no he podido hacerlo tan seguido, pero siempre dibujo cuando necesito desahogarme. Me gusta el arte porque no hay reglas y después de todo puedo ser yo misma. :)

¡Hola a todos! Mi nombre es Martina y tengo 15 años, me encanta la pintura y es algo que hago siempre que quiero expresar un sentimiento, así como lo hice en esta pintura, que representa el amor. Estudio con dibujos y gráficos y pinto en todo lo que tengo en ese momento, como en la agenda donde hice esta pintura.



# Para divertirse

Completa el crucigrama y envía una foto a: [schuelerzeitung@caq.edu.ec](mailto:schuelerzeitung@caq.edu.ec)



## Horizontal

4. ¿Cuál es la moneda del Reino Unido?
6. ¿Cuál es el único mamífero que puede volar?
7. El país con más lagos.
8. ¿Qué país tiene forma de bota?
11. Autor de La última cena.
15. ¿Qué instrumento óptico permite ver los astros de cerca?
17. ¿En qué país se encuentra el Taj Mahal?
20. Es imposible mezclarla con aceite.
21. El país más plano del mundo.
23. Glándula que se encarga de producir insulina en el cuerpo humano.
24. País más poblado.
25. El animal más rápido del mundo.

## Vertical

1. ¿Cuál es el disco más vendido de la historia?
2. El país más pequeño del mundo.
3. ¿Qué tipo de animal es la ballena?
5. El río más largo del mundo.
9. ¿Cuál es el océano más grande?
10. El único pez que puede parpadear con ambos ojos.
12. ¿De qué estilo arquitectónico es la Catedral de Notre Dame en París?
13. ¿Cuál es el libro sagrado del islam?
14. De los 206 huesos de una persona adulta, 52 se encuentran en esta parte del cuerpo.
16. En este país está prohibido el chicle.
18. Lengua oficial en China.
19. ¿Cuál es tercer planeta en el Sistema Solar?
22. Primer metal empleado por el ser humano.



## Para curiosos



### 10 cosas que tal vez no sabías

- Al igual que las huellas dactilares, la huella de la lengua de cada persona es diferente.
- Los elefantes son los únicos animales que no pueden saltar.
- No se han domesticado nuevos animales en los últimos 4000 años.
- Un caracol puede dormir durante tres años.
- El cocodrilo no puede sacar la lengua.
- El Libro Guinness de los Récords Mundiales tiene el récord del libro más robado de las bibliotecas públicas.
- Las mujeres parpadean casi dos veces más que los hombres.
- El músculo más fuerte del cuerpo es la lengua.
- La Mona Lisa no tiene cejas.
- El agua caliente se convierte en hielo más rápido que el agua fría.

Fuente de información:  
<https://www.savit.in/unknown-facts.asp>

**¡Sigue adelante!** ★

### Frases para el comienzo de año

“Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad”.  
 (Albert Einstein).

“Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro, mañana. Por lo tanto, hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y, principalmente, vivir”.

(Dalai Lama).

“Nuestra gloria más grande no consiste en no haberse caído nunca, sino en haberse levantado después de cada caída”.

(Confucio).



# ¿Cuál es la mejor manera de empezar el 2022?



## “Deja atrás lo malo”

El 2021, como todos los años, tuvo sus altibajos, pero es hora de olvidar y dejar atrás el pasado. Pon a un lado todo lo negativo y aprende de ello para que no vuelva a ocurrir.

## “Establece metas”



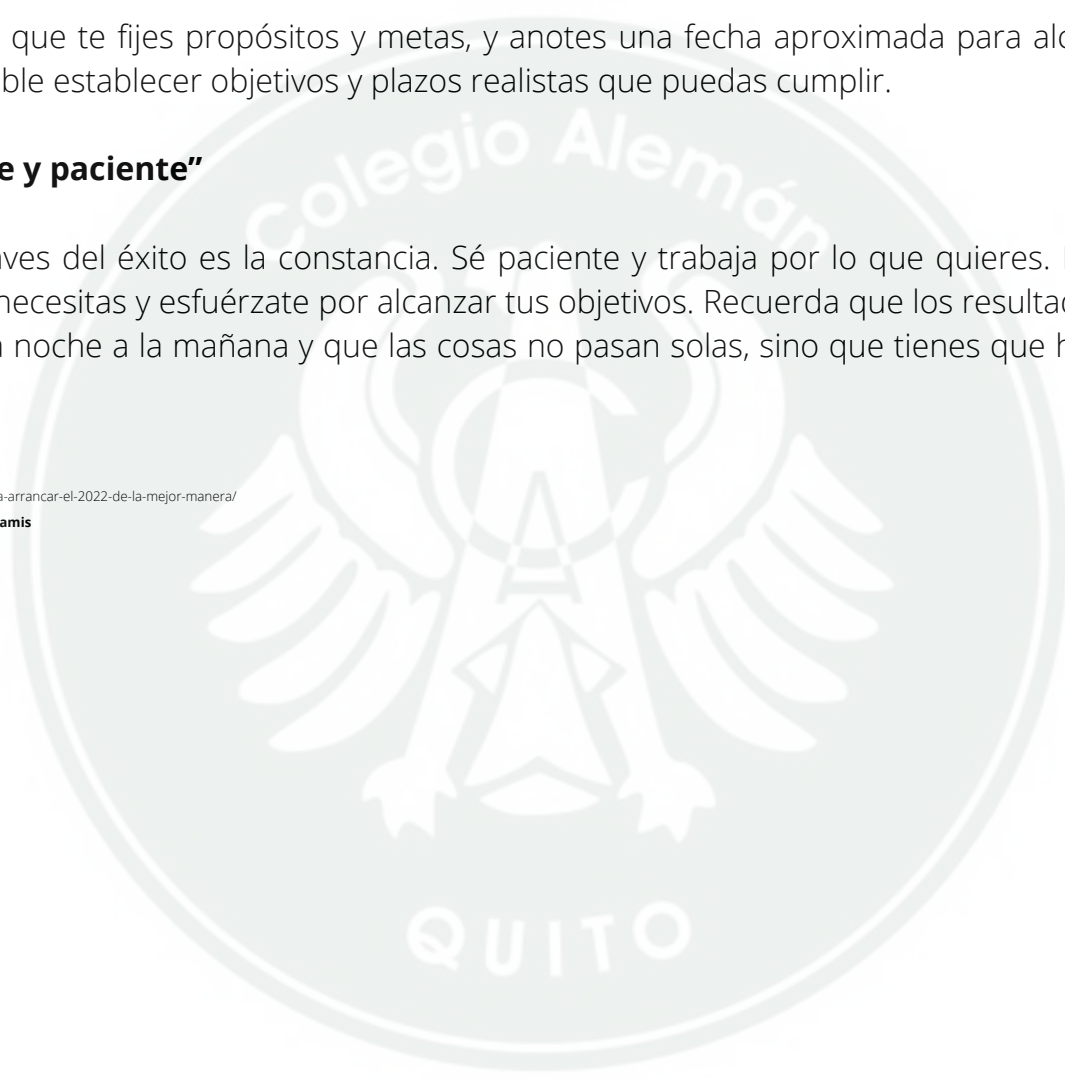
Es importante que te fijes propósitos y metas, y anotes una fecha aproximada para alcanzarlos. Es recomendable establecer objetivos y plazos realistas que puedas cumplir.

## “Sé constante y paciente”

Una de las claves del éxito es la constancia. Sé paciente y trabaja por lo que quieres. Busca los recursos que necesitas y esfuérzate por alcanzar tus objetivos. Recuerda que los resultados no se obtienen de la noche a la mañana y que las cosas no pasan solas, sino que tienes que hacer que sucedan.

Fuente de información:  
<https://qbit.com.ec/4-consejos-para-arrancar-el-2022-de-la-mejor-manera/>

Texto adaptado por: Melissa Khamis



**¡Empecemos el año con mucho ánimo!**

**Te deseamos lo mejor para el 2022.**

**Esperamos tener noticias tuyas.**

**¿Qué tienes que contar?**

**¡Acompáñanos en la próxima edición!**

**Escríbenos a: [schuelerzeitung@caq.edu.ec](mailto:schuelerzeitung@caq.edu.ec)**

**Comentarios:  [schuelerzeitung@caq.edu.ec](mailto:schuelerzeitung@caq.edu.ec)**

