

LA REVISTA DE LA COMUNIDAD REFOUSIANA



EL CAMPANARIO

Palabras que tañen caminos

Noviembre 2024

DÉCIMO SEGUNDA EDICIÓN





Editorial

ANTOLOGÍA DE LA MEMORIA

Cuando nos permitimos escucharnos, recordar y abrirnos al arte, entramos en un mundo lleno de cascadas y senderos dorados, caminos que expresan todo lo que nuestra esencia anhela ser, ha sido y será. Recorrer estos senderos es un desafío monumental para el alma, que busca manifestar su verdadera naturaleza, enfrentándose a sí misma y convirtiéndose en su mayor crítica. Un espacio que reúna toda esta travesía es un lugar donde crecer como voz propia se convierte en un ejercicio maravilloso, y hacerlo junto a otras voces, matices e historias es una fortuna para nuestro colegio. La cultura nace y perdura en aquellos que se atreven a crear y a creer.

Para un alma que se aventura con sencillez a recorrer la senda del arte, crear puede ser un proceso natural. El fruto de sus esfuerzos se canaliza en una obra que, aunque discreta o monumental, no pierde intensidad ni veracidad. En la revista *El Campanario* no buscamos solamente acumular experiencias de almas creadoras, sino recopilar anécdotas de personas comunes con un espíritu rebelde. Aquellos que, armados solo con la palabra o el pincel, logran trascender y descubren el color oculto de los detalles más pequeños y su silenciosa sabiduría. Esta admiración por los recuerdos comunes y los pasos cotidianos es inaccesible sin un toque de ternura y fraternidad. No se puede comprender el mundo con ternura si los ojos que observan están empañados por la ceniza y la pestilencia, o si se conmueven con palabras grandilocuentes y olvidan, en el ajetreo cotidiano, la belleza de la mirada misma. Por ello, esta revista es una invitación a profundizar en las historias más hermosas o a construir las primeras de esa antología de la memoria.

Solo en nuestros preciados recuerdos encontramos la fuente más grande de inspiración. La percepción de cada estímulo que nos rodea pinta el presente con nuevas y mágicas creaciones; nuestras raíces dan paso a nuevos sueños. No se puede apreciar completamente el cauce de un río sin conocer su origen, y el origen de las historias reside en la memoria.

Ahora bien, es fundamental reflexionar sobre nuestro presente, ya que las experiencias cotidianas pueden plasmarse con colores o palabras, si se tiene el valor de emprender un proceso de autocomprensión mediante estas formas de expresión. *La Revista El Campanario* presenta un compendio de aquellos sueños que emergen desde lo más profundo del corazón, y que en oleadas corren y vuelan henchidos y alegres, buscando un hogar donde estar seguros.

Sique Reina 11A, Fernando Velandia 11C y Comité editorial

Contenido

Sección infantil

- 06 Bienvenido Bobby
Gabriela Quintana - 6C Violeta Fandiño 6C
- 08 Una historia, dos héroes
Sofía Rojas Arellán - 10B
- 14 Trovemos para el Refous
Tomás Gonzáles Guerrero - 3B
Rosario Guerrero Castellanos - Madre de familia
- 16 Galería de dibujos
Múltiples autores
- 18 Un colegio en el campo
Jerónimo García - 8D

Sección Académica

- 19 La gimnasia artística del Colegio Refous
Daniela Constanza Suárez Cifuentes - Docente
Germán Ricardo Suárez - Docente
- 20 La sopa: sabores y saberes
Carolay Caballero - Docente
- 21 Las aventuras de Tintín
Luis Garzón - 11A
- 22 Una relación tóxica
Sergio Reyes - Docente
- 23 Colombia es un Encanto, el musical
Francia Elena Restrepo - Docente
- 24 Reflections on the connection between science and spirituality
Vladimir Briceño - Docente
- 26 La Verdad, la Cenicienta moderna
Martín Rodríguez - Docente

28

La semana de la Francofonía fue un evento único
Ani Puerto - Docente

30

Sentipensarefous: Modelo de las Naciones Unidas
Juana Niño - Docente

32

Matilda
Daniel Carreño - Padre de familia

34

Ojo al cine
Manuela García - 11A
David Alejandro Ovalle - 11C

Sección Ambiental

35

La paca digestora: Descomponiendo residuos, componiendo comunidades
Angie Moreno - 11C, Gabriela López - 11C, Federico Franco - 10B, María Victoria Acevedo - Docente

36

¿Hacia dónde nos dirigimos?
Juana Niño - Docente

38

Econspiración pacas digestoras
Julián Bustos - Exalumno 2017

40

¿Y qué pasa con las campañas ambientales en el colegio?
Federico Franco - 10B

42

Animales en peligro
Juan David Ramírez - 10B, Sique Reina - 11A, Samuel Gómez - 11A y Federico Franco - 10B

44

La pacanería Refousiana
Yensi Buitrago - Docente

46

Hijos del Majuy
Rossana Sánchez - Docente

48

El proyecto pajareando en el Refous
María Victoria Ruiz - Docente

Sección Cultural

- 50 El rescate de Moby Dick
María Victoria Acevedo Ardila – Docente
- 51 Las cinco cosas que le debo al Refous
Juan Pablo Rodríguez Sánchez – Exalumno 1998
- 54 Exposición extracurricular bellas artes
Autores varios
- 56 Estanque de la sabana
María Victoria Acevedo-Docente
- 57 Entre Fragmentos
Laura Valentina Romero – 9C
- 58 ¡Justicia para mí!
Laura Valentina Romero – 9C
- 59 Flow total
Juan Reyes y Nicolas Alarcón – 10A
- 60 ¡No adoptes uno de raza, adopta uno sin casa!
Mario Murcia – 8B
- 62 ¡Picó!
Donhelio
- 64 ¿Listo? ¡Fuera!
Laura Salas – 11C
- 65 Corazón redoblante
Óscar Ávila – 9C
- 66 Echa un vistazo
Arturo López – 9B
- 68 Ibidem
Anderson Alarcón – Docente
- 70 Recetas de la abuela
Aleia Bernal – 10C Juan David Ramírez, Sofía Rojas – 10B
- 73 Postales
María Victoria Acevedo – Docente
- 74 Un amor de mente y corazón
Óscar Ávila – 9C
- 75 Comiat de Josep M Murià
Samuel Alfonso Robert Vivas – Exalumno
- 76 ¡Esto no se puede contar, se tiene que vivir!
Samuel Gómez – 11A
- 78 "Quiero y puedo, aunque me de miedo"
Juana Niño-Docente, Santiago Granados y Carlos Bello – 11B
- 80 Soloarte
Laura Sofía Méndez y María José Parra – 10A

BIENVENIDO, BOBY

Un día, en Australia, nació un pequeño canguro tan enfermo que estuvo a punto de morir. Cuando su manada lo vio tan débil decidieron que era una carga y lo dejaron a su suerte, su madre con mucho dolor lo dejó al lado de un árbol cerca a la sombra.

El pequeño, buscando comida, escaló el árbol, pues este tenía unas apetecibles y jugosas manzanas. En el intento sacudió mucho el árbol y todas las manzanas le cayeron encima produciéndole aún más dolor del que ya tenía. Días después despertó. Desorientado, caminó sin rumbo por los alrededores de un pueblo pequeño que ni siquiera aparecía en el mapa.

Desesperado y asustado por ver a tantas personas, corrió velozmente hacia un callejón frío, oscuro y espeluznante. Minutos después, unas sombras fornidas lo acorralaron y lo metieron en una jaula. Cuando salieron de la oscuridad, divisó a tres hombres con mirada hostil que lo arrojaron a una lata azul con llantas. Dentro de ella había muchos más animales con una cara de terror igual a la suya.

Después de un trayecto de varias horas, la lata paró y llevaron las jaulas a lo que Bobby, el canguro, supuso era un ave de metal. A los pocos minutos una voz aguda, melódica y misteriosa mencionó la palabra "Euripa".

Cuando bajaron, se encontraron en un lugar lleno de animales atrapados en hábitats falsos. A Bobby lo metieron en una celda con más de su especie. Las personas lo maltrataron mucho, le pegaron y se rieron de su inocencia. Unas semanas después, por la noche, se salió por los barrotes de metal pues, como era tan pequeño, cabía perfectamente entre ellos, los guardias de seguridad vieron este acto y salieron directo por las armas tranquilizantes.

Bobby corrió rapidísimo hacia la salida, cuando los guardias empezaron a dispararle dardos él, muy agilmente, los esquivó. Cuando por fin logró perderlos, ya estaba muy agotado, pero a lo lejos vio una pequeña cascada cálida, pura y refrescante. Bobby se acercó y metió su hocico, cuando un gran pez lo mordió. Desanimado y enfadado con el pez, Bobby le tiró una piedra y salió corriendo. Con las pocas fuerzas que tenía, corrió y corrió pues tenía la sensación de que algo lo seguía.



Cada rato veía de reojo a su alrededor cuando de la nada chocó con una enorme figura que le pareció muy conocida, se parecía mucho a él, era como ver su reflejo en un espejo. ¡Era su manada! Esta no la reconoció, porque hace mucho no lo veían, pero igual lo defendieron contra siete humanos que tenían un traje con la palabra "zoo". En este instante se desató una gran pelea entre canguros y humanos, jamás se vio una pelea como esta, tan peligrosa y con tantas patadas y puños. Los primeros tres se abalanzaron hacia los canguros, pero estos se defendieron y los humanos quedaron tan malheridos, que los otros cuatro salieron temblando.

Después de la pelea la manada organizó una fiesta de bienvenida celebrando su regreso y la victoria con canto y baile.

Gabriela Quintana Ríos y Violeta Medina Fandiño
Curso 6C



Ilustrado por:
El Duende

UNA HISTORIA, DOS HÉROES

Si tus enormes patas te encaminaran con tu mente como guía,
un mundo donde las melenas crecen te encontrarías.

¿Quién le enseña a estas criaturas grandes
y pequeñas a pensar, marchar, analizar?

Quédate en este hermoso cuento, que yo sé que te encantará.



Más allá de las montañas, más arriba de los cielos,
yace allí un mundo mágico y tal vez un poco viejo.

Si abres tu mente, al igual que tu corazón,
tus garras podrán llevarte más allá de lo que nadie imaginó.

Algunos dicen que los cuentos tienen algo de realidad
y creen con todo su corazón que la magia existe de verdad.



Esta historia aquí comienza, con un valiente león
que al final, sin darse cuenta, un gran reino construyó.
Su nombre completo era Monsieur Roland Jeangros.
Seis pilares importantes tenía este mundo flotante: la historia,
los idiomas y la matemática,
a simple vista los más densos y preocupantes.
Pero no te asustes, faltan otros tres:



la música, el arte, los deportes,
pues crean un balance para los otros también.
Nuestro querido rey muchos años gobernó,
con tanto compromiso, fuerza y dedicación,
pues hasta el día de hoy, lo recuerdo como un gran líder y señor.



Ahora que conoces la historia del reino,
te presento a Óliver, nuestro leoncito principal,
quien con su melena de flores y cola de algodón, en esta historia
nos dará una lección.

Óliver fue creciendo y creciendo,
más grande cada día.

Fue aprendiendo en el reino
para salir y hacer su vida.



Su último año como aprendiz fue muy emocionante,
pues todo su talento lo hacía una mente brillante.
El tiempo fue pasando y por fin llegó el día más esperado:
el día de la graduación de los leoncitos egresados.
pero durante la celebración ocurrió algo inesperado,
algo que a todos dejó realmente impactados:
con la llegada de un malvado dragón,
todo se vino abajo en esta alegre reunión.



Pongan atención,
pues antes del amanecer,
en la profunda oscuridad,
la magia del reino verán desaparecer.

Desde las sombras, el gran dragón
con sus alas el cielo oscureció,
robando el brillo, la magia, y el candor,
dejó a su paso sombras y un inmenso dolor.

Todos eran prisioneros del enorme castillo,
menos Óliver y sus amigos.
de salvar el reino se volvieron la esperanza
al creer en sus capacidades y tenerse confianza.

Su escondite podía ser un tanto peculiar,
pues en la torre del reino se tuvieron que refugiar.
Los héroes se tendrán que levantar,
para recuperar la magia, habrá que luchar.



Para salvar a todos,
tres pruebas deben pasar.
Sin saber su destino,
a una aventura se van a lanzar.

Entre libros y arte, en la historia se enredan
encontrando una partitura que la pista
revela con acordes del pasado,
la verdad está cerca
la música es la llave que abre
la primera puerta.



Entre cifras y símbolos
la segunda pista se desvela:
un lenguaje matemático,
con su propio esquema
para construir un puente
la clave es deducir
sus ecuaciones y números,
la victoria está por venir.

Si su nación quería recuperar
un partido de vóley con el dragón
habían de enfrentar,
pues si ganaban con valor
y habilidad
su amado reino podía recuperar.



Sin pensarlo dos veces aceptaron el reto
determinados y valientes querían de vuelta su reino.

Al terminar el juego, derrotado y sin aliento,
el dragón miró atrás, allí, a donde los recuerdos
se los lleva el viento.

Un recuerdo triste, de su pasado,
había su memoria desenterrado,
pues a él le habían enseñado
que no lo querrían sin un legado.

Él deseaba una nueva oportunidad.
Sin embargo, algo no lo dejaba continuar,
una extraña sensación le invadía el pecho
de vergüenza por lo que había hecho.



Nada podía hacer,
pues eran las consecuencias que tenía que vencer,
pero sin importar aquellos pensamientos,
se acercó con un profundo arrepentimiento.

Óliver había visto en él, algo muy especial
pues no todos tenían la valentía de dar un paso atrás.
Y recuerden, lo importante no es el error
si no el darse cuenta y querer algo mejor.

Así que todos decidieron darle una oportunidad,
no lo olvides que estas con el tiempo se tienen que ganar,
pues el dragón que algún día quiso la guerra
hoy vela por el reino y su eterna tierra.

En un principio fue destruir el reino su cruel intención,
pero hoy de él es su guardián con firme devoción.
Ahora bajo su cuidado el reino se siente seguro
mucho felicidad les deparará el futuro.

Fin

Sofía Rojas Arellán -10B



Audio realizado por Sofía Rojas Arellán - 10B

Ilustraciones elaboradas por: Sofía Rojas Arellán -10B



TROVEMOS PARA EL REFOUS

El proyecto **“Trovemos para el Refous”** es una apuesta compartida entre Tomás, que es estudiante de tercer grado del colegio Refous, amante de la lectura y de las trovas, y yo que soy su mamá, docente de la Universidad Nacional de Colombia, con el encargo de trabajar por un país justo, incluyente, crítico y propositivo.

El amor que Tomás siente por las trovas nació durante un reciente viaje a Medellín, donde tuvo la oportunidad de disfrutar de trovadores en vivo. Durante sus vacaciones, las melodías y las letras cargadas de emoción lo atraparon por completo, creando en él una conexión con este género musical que no había escuchado antes. La experiencia en la ciudad fue transformadora, marcó el inicio de su pasión por las trovas y lo motivó a trovar para su colegio.





Aquí en el colegio Refous
todos somos muy activos
y cambiamos día a día,
el sistema educativo.

En el cole hay biblioteca
y también laboratorio,
y cuando llegan los profes
comienza el conversatorio.

Tenemos muchos chequeos,
son nuestras evaluaciones,
y cuando no salen bien
vienen las reevaluaciones.

Tengo unas profes muy bravas,
lo digo con disimulo,
pa' que no estén enfadadas
les invito un jugo e' lulo.

La comida no me gusta,
aquí yo se los confieso,
solo la pasta con carne,
es lo único que quiero.

Aprendemos con regletas,
y también con el ábaco,
mejor con la bolicaja
y con Rin Rin Renacuajo.

Tenemos siete descansos,
para salir a comer,
y jugar con los amigos
para volver a aprender.

Disfrutamos en la granja,
del trabajo colectivo,
abrimos todos las zanjas
y así nos sentimos vivos.

Nos inculcan el respeto,
y también la autonomía,
aprender a ser leales
y a mejorar cada día.

Nos gustan los instrumentos,
preparamos musicales,
los días de la familia
y también los festivales.

Cuando suena la campana
todos salen a montón,
es la hora del recreo,
vayan pues por el balón.

Gracias doy a la revista,
por habernos invitado,
saben que somos artistas
y que lo hemos disfrutado.

Tomás Gonzáles Guerrero – 3B
Rosario Guerrero Castellanos – Madre de familia



Audio realizado por Tomás y Rosario



Sarah
2 Jardín B



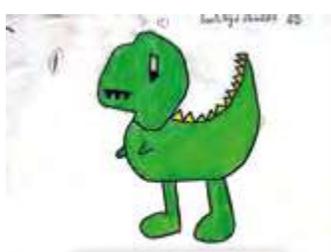
María Antonia Sánchez



Anónimo



Anna
1 Jardín B



Santiago Chacón
6D



Ana Sofía Peña
Jardín A



Anónimo



Matte



Simón García
4D



Daniel Felipe Rodríguez



Julian Camilo Velandia
4A



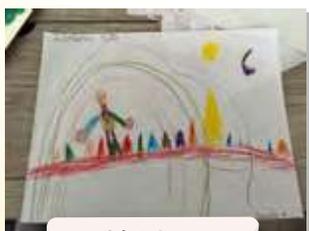
María Camila Ospina
10B



Victoria
Jardín B



Juan Manuel Penagos
6B



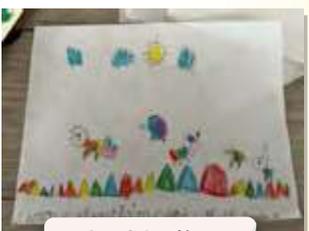
Christopher
Jardín A



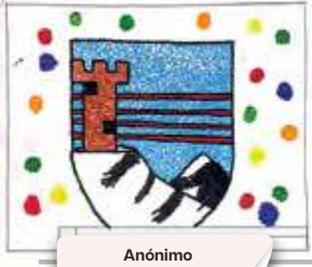
Laura Castro
9A



Mariana
4A



Juan Sebastián
Jardín A



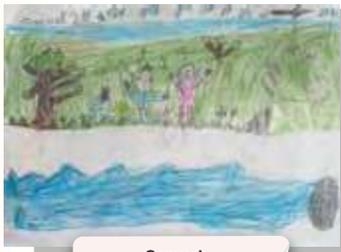
Anónimo



Anónimo



María Barrios



Samuel 2B



Violeta Plata



Anónimo



Samuel López Cubillos 5A



Luciana Páez 5C



María José Martínez 5C



Emilio Simón



Thomas Estepa



Thomas Estepa



Gabriela Lizarazo



Julieta Veloza 1 Jardín B



Manuel David González 1 Jardín B



Selvasa 1 Jardín B

UN COLEGIO EN EL CAMPO

En el Colegio Refous, entre verdes colinas,
suenan la campana con ecos que fascinan,
marcando las horas con ritmo y sin cesar,
bajo un cielo azul que invita a disfrutar.

Los senderos de piedra llevan a las aulas,
donde se aprende y se viven más de mil charlas,
en un entorno que a todos alegra y abraza,
donde el tiempo parece que nunca pasa.

La cafetería, nueva y muy acogedora,
se integra al paisaje de forma encantadora,
ofreciendo un espacio para la charla sincera
y una pausa que enriquece la jornada entera.
Aunque el fuerte ruido a veces pueda molestar,
es parte de la esencia que todos quieren guardar,
una sensación que aceptan y con gusto reciben,
porque en él la vida de este colegio se vive.

Así en el campo, bajo el campanario sin igual,
el colegio se llena de una armonía especial,
donde la naturaleza y el estudio se combinan,
para formar un puente por el que todos caminan.

Jerónimo García - 8D



Ilustración elaborada por:
Ana Sánchez - 10A y Samuel Rodríguez - 10C



LA GIMNASIA ARTÍSTICA DEL COLEGIO REFOUS

El grupo de gimnasia artística nace de la necesidad de reforzar en los estudiantes refousianos los compromisos emanados en el manual de convivencia del colegio, en cuanto a pregonar y formar a una persona honesta, ética y responsable. Se busca reafirmar el proceso psicomotor en la formación integral teniendo en cuenta aspectos físicos y biológicos en el proceso del desarrollo armónico de los estudiantes.

Es así como esta disciplina permite explorar un sin número de posibilidades en valores éticos y personales; competencias psicológicas como autoestima, autoafirmación, equilibrio emocional, objetividad valorativa y competencias sociales como convivencia, aceptación, integración, solidaridad y compromiso.

Hace dos años iniciamos con nuestras clases en el horario de los sábados con un grupo de 17 niñas y niños de jardines, primaria y hasta 6°. Este 2024 contamos con 27 estudiantes hasta grado 7° y con dos profesores para este deporte: la profesora Daniela Constanza Suárez Cifuentes, quien lidera el grupo de niñas y niños en la fase de iniciación, y el otro grupo liderado por el profesor Germán Ricardo Suárez en donde se encuentran las niñas y niños que llevan más tiempo y manejan elementos gimnásticos más complejos. Hoy podemos ver un gran avance en la gimnasia del colegio y ya estamos proyectados para el 2025 empezar a competir en torneos intercolegiados.



Nos sentimos muy agradecidos por el apoyo de las directivas del colegio y de las personas que nos acompañan cada sábado en la logística, pero mucho más con aquellos padres que apoyan y creen en este grupo que 4 años antes dio sus primeros pinitos en las aulas de grado 5°, en clase de educación física. Es para nosotros, como profesores y entrenadores de gimnasia artística, muy gratificante poder dejar la semilla de la alegría en el deporte y regarla para que en el futuro el nombre del colegio quede en lo más alto de los podios, no solo nacionales, sino también internacionales.

Daniela Constanza Suárez Cifuentes - Docente
Germán Ricardo Suárez - Docente

LA SOPA: SABORES Y SABERES



Según lo observado en el proceso académico y desde las visitas realizadas a la huerta, los estudiantes se preguntan continuamente sobre el origen de los alimentos, su distribución, venta, comercialización y su disposición; son situaciones que no están tan cercanas a su realidad por diferentes factores. Muchas veces los estudiantes no tienen respuestas a sus preguntas de manera directa y en ocasiones no valoran la importancia de los alimentos y del trabajo que conlleva tenerlos en la mesa.

Como docentes, hemos buscado dar respuesta a estas inquietudes integrando temáticas desde las diferentes asignaturas en una sola experiencia. Se trata de una oportunidad de despejar las inquietudes de los estudiantes de una manera vivencial y con la ayuda de la red casa-colegio. Así pues, hemos realizado una sopa en el ambiente privilegiado del colegio Refous, honrando la naturaleza.

"La sopa", un alimento que según la RAE es simplemente un plato compuesto de un caldo y uno o más ingredientes sólidos cocidos en él, condensa para la mayoría de los colombianos la riqueza misma de nuestra cultura desde nuestros antepasados indígenas, hasta nuestra actualidad. Alrededor de ella se entretreje la sabiduría de los abuelos, la familia, las historias e incluso recetas que llevan a que "la sopa" sea más que un simple caldo.

Las docentes y estudiantes del grado cuarto queremos que la sopa se convierta en ese alimento propicio para conocer no sólo la historia de nuestra época colonial, sino las historias que se dan en una plaza de mercado: cómo llegan los alimentos al punto de distribución, los costos de comercialización, los sistemas de medida, el reconocimiento de la importancia de los mismos en la nutrición de las personas, incentivando el consumo de alimentos no procesados. También buscamos fortalecer el trabajo en equipo y valores como la colaboración y el compromiso con este tipo de actividades, valorando el trabajo de quienes llevan los alimentos a diario a las plazas de mercado.

Carolay Caballero - Docente



LAS AVENTURAS DE TINTÍN

"¡Mil rayos! ¡Ahí viene otro misterio!" , Tintín

El legendario escritor belga Hergé fue desde pequeño amante de los comics, algo que a la mayoría nos gusta. En 1929, mostró por primera vez al mundo ese gran protagonista que, hasta hoy con sus comics, nos entretiene a todos nosotros sin importar gustos ni edad. Ese es el caso del escritor refousiano Mario Mendoza, él también es un fan de Tintín desde niño y es algo que le ha servido de motivación para sus libros.



Ilustración elaborada por:
Aleia Bernal - 10C

En *La isla negra* Hergé nos narra una emocionante historia de aventura y misterio que lleva a nuestro protagonista y a su leal perro Milú a adentrarse en la intrigante isla. Se trata de un escenario que solo estuvo en la mente de Hergé, nos la plantea en algún lugar del océano Atlántico cercano a Escocia, uno de los países del Reino Unido, pero si nos guiamos por las pistas que se nos dan en el libro frente a paisajes y cultura se puede llegar a pensar que está en alguna parte del caribe.

Frente a unos rumores sobre un gran monstruo visto en la lejana Isla Negra, Tintín no se puede quedar con la duda y parte hacia allí sin saber lo que le esperaba. Es una aventura en un lugar lleno de desafíos y peligros con un secreto inesperado. Nos enseña la importancia de la valentía desde el primer capítulo hasta el último. Finalmente, se logra resolver ese secreto gracias a la astucia y determinación de los protagonistas como por ejemplo el Capitán Haddock, un personaje muy temperamental, pero con un gran vínculo y lealtad por nuestro protagonista: esto le agrega profundidad y humor a la historia. Su personalidad única y su evolución a lo largo de la serie lo convierten en uno de los personajes más queridos y memorables de la literatura de Hergé.

Luis Garzón - 11A

UNA RELACIÓN TÓXICA

Aunque tengo varios hobbies, el que más me ha durado es el de la música, es como un noviazgo eterno. Hay momentos de inmadurez, por ejemplo, como cuando pretendes ser un gran concertista sin saber todo lo que se debe estudiar y sacrificar para lograrlo. Luego viene la etapa del conocimiento. En mi caso inicié estudiando guitarra, pero estuve de pelea un tiempo con ella, me cansó por monótona, según yo pensaba; luego busqué nuevos rumbos con el piano, el violín, el ukulele, la armónica, entre otros. Finalmente me reencontré de nuevo con la guitarra, apenas me hacía coqueteos desde la esquina de mi estudio en donde estuvo varios años olvidada.

No sé si la vida, el destino, Dios o las circunstancias propiciaron un nuevo encuentro entre los dos y así empezó de nuevo otra historia. Luego de este reencuentro nos recibimos mutuamente con más ímpetu, con más fuerza, llegando así a una nueva etapa en donde ya no hay pasión, ya no hay ideales inalcanzables, ya no hay proyectos ilusos, solo el encuentro entre los dos.

Pienso que hay algo en la esencia de este encuentro que permanece y parece que es necesario para vivir esta relación con intensidad. Tuve la oportunidad de presentarme en un recital de música de cámara y allí ella se desquitó, pasé del cielo al Averno cuando vi que aparecieron unas luces que no dejaban ver quien estaba al frente. Había mucha gente, mi mente empezó a correr por todos los escenarios posibles: qué pasa si digito mal una nota, o se me olvida la canción o confundo los compases, etc...

Me senté frente al micrófono, apoyé la guitarra sobre mí, acomodé la base y mi pierna y me dije: "ahora sí". Me temblaban los dedos, había un calor excesivo, los minutos se hacían eternos, y la parte que duraba 5 minutos se convertía en horas...

Ahora bien, como dicen por ahí, después de la tempestad viene la calma, vuelve este cielo en donde hay paz, felicitaciones agradecimientos y cosas bonitas: la música siempre es parte de mi vida y a veces siento que es ella quien me busca, ya que de una u otra manera siempre nos encontramos en el camino, me hace sentir diferentes emociones, me tranquiliza, me desespera, pero está ahí y nadie nos obliga a encontrarnos y de cierta forma acompaña esa búsqueda interior de mi vida hacia una plenitud.

Sergio Reyes - Docente



Ilustración elaborada por:
Laura Sofía Cuervo - Exalumna 2022



COLOMBIA ES UN ENCANTO EL MUSICAL

Este año la comunidad refousiana ha tenido la oportunidad de vibrar con el "Encanto" de la música, los colores y la magia de nuestro maravilloso país: ¡Colombia!

El talento de nuestros artistas, que se han preparado todo el año en música, canto, teatro y danza, se hizo presente en el escenario del colegio con la mágica historia de una joven que representa la tenacidad y capacidad de resiliencia de nuestro pueblo colombiano.

Con esta versión de la famosa película de Disney, el público tuvo la oportunidad de imaginar un maravilloso viaje por nuestro país, reconocer sus tradiciones y vivir la magia de una identidad vibrante que se resiste a desaparecer.

El Musical es un espacio de las extracurriculares que se viene desarrollando de forma consecutiva por trece temporadas y que ha formado un gran número de artistas refousianos. Inspirados por Monsieur Roland Jeangros y su inmenso aprecio por el arte y la música, muchos de ellos han optado por hacer de esta bella labor su proyecto de vida.

El teatro musical fortalece el carácter y transforma de manera muy positiva la vida de quienes se animan a subirse a un escenario y enfrentar una audiencia. El arte es transformador de vidas y sueños.

Francia Elena Restrepo - Docente



REFLECTIONS ON THE CONNECTION BETWEEN SCIENCE AND SPIRITUALITY

Mi principal motivo para viajar a India fue aprender más sobre hinduismo y como sé que esta no es una respuesta que se esperaría por parte de un profesor de ciencias, quiero dedicar los siguientes renglones a explicar la manera en que confluyen dentro de mí el gusto por la ciencia y por la espiritualidad al mismo tiempo.

Primero, respondiendo a una pregunta que muchos se pueden estar haciendo:

¿Cómo es posible creer en espiritualidad y ciencia al mismo tiempo? Pues bien, para nadie es un secreto que la ciencia siempre tendrá incógnitas y misterios por resolver. Así como el espacio tiempo es prácticamente infinito, las cosas nuevas por descubrir y aprender son también infinitas. Siempre habrá cosas que la ciencia no puede explicar, es allí donde yo le doy la bienvenida a los temas espirituales. Por poner un ejemplo: la física teórica moderna ha descubierto que la realidad está compuesta no por tres ni cuatro dimensiones, sino por muchas más.

Hay quienes hablan de 11 dimensiones, e incluso ¡se han propuesto teorías sobre 23 dimensiones! Siendo que nuestra mente a duras penas logra

entender la cuarta dimensión, que es el tiempo, cualquier cosa es posible en dimensiones superiores (como la existencia de un dios). No son ideas descabelladas, y hay varias autoridades que también han propuesto argumentos a favor (ver "El Tao de la física", de Fritjof Capra, o este video:



Charla TEDxCambridge 2011.
Jeff Lieberman. Science and spirituality.

El Kybalión nos enseña que la realidad es una continua danza entre opuestos que mantienen así un equilibrio dinámico (la misma idea que nos explica el Ying y el Yang). Amor y miedo (para mí lo opuesto al amor no es el odio, sino el miedo), materia y energía, masculino y femenino (a pesar de que estos conceptos son subjetivos), y así sucesivamente. Entonces, ¿Por qué sería antinatural buscar un equilibrio entre ciencia y espiritualidad? De este modo, espero dejar claro que no estoy loco por considerar ambas disciplinas, ciencia y espiritualidad igualmente válidas.



Ilustración elaborada por: Laura Salas - 11C

Ahora, **¿por qué me parece importante considerarlas válidas y, de hecho, por qué creo que es algo que hace falta en la sociedad actual?** La ciencia racional no lo es todo; un simple análisis a los postulados filosóficos de cualquier sociedad antigua nos proveerá de numerosos argumentos a favor de esta idea.

Si nos tomamos el trabajo de escuchar lo que esas civilizaciones tienen por enseñarnos saltará a la vista esa idea importante: la decadencia de nuestra sociedad se debe a que estamos desconectados de nuestro espíritu, de nuestra esencia, de Dios. En este punto, mi texto tomará un giro hacia la moral, hacia una moral divina que comparten todas las religiones y se puede resumir como amor al prójimo. Resulta que una ciencia que se desarrolle sin tener en cuenta valores universales como el amor, la empatía, la solidaridad, la benevolencia, la esperanza, entre otros, es una ciencia destinada a la destrucción de la humanidad. Lo vemos por todos lados a nuestro alrededor: crisis climática, guerras, corrupción, y muchos otros síntomas de una sociedad alejada de Dios. La ciencia no debería hacerse con fines egoístas, sino lo contrario: totalmente altruistas. Entonces, más allá de la forma en que cada uno viva su espiritualidad, mi invitación hoy es a tomarnos más en serio la idea de que todo lo que hacemos en nuestras vidas debe estar motivado por un amor al prójimo y en últimas, a Dios.

Vladimir Briceño - Docente

LA VERDAD: LA CENICIENTA MODERNA

En un mundo donde la apariencia es más valorada que la sustancia, la verdad ha llegado a ser la Cenicienta moderna. Tal como en el cuento clásico, la madrastra y las hermanastras de Cenicienta hacen todo lo posible por ocultarla y opacarla. Hoy en día, la verdad enfrenta adversarios que buscan silenciarla y mantenerla fuera del alcance del público. La realidad de nuestra era es como un espejo oscuro del cuento de hadas, con actores más sofisticados, pero igual de maléficos.

La verdad, como Cenicienta, es heredera de una gran fortuna, el conocimiento. Sin embargo, esta herencia es una amenaza para aquellos que se benefician de la ignorancia y la desinformación. En el cuento, la madrastra teme que Cenicienta sea reconocida como la heredera legítima y futura esposa del príncipe. En nuestra realidad, los medios, algunos gobiernos y numerosas personas luchan por mantener la verdad oculta, ya que su revelación podría dismantelar estructuras de poder y privilegio.

Las noticias falsas son las hermanastras malvadas de nuestra era, diseñadas para desviar la atención y sembrar confusión. Plataformas como TikTok, con su flujo interminable de contenido superficial, y

la vastedad de Internet, bajo el sofisma de que toda la información está a un clic de distancia, contribuyen a este fenómeno. Al ingresar a estas plataformas, los usuarios se enfrentan a un torrente de datos abrumadores. La fatiga y la confusión que esto genera llevan a muchos a preferir las verdades cómodas y simplificadas, aquellas que se alinean con sus creencias preexistentes, aunque estas sean fabricadas por aquellos que tienen sus propios intereses.

La verdad, con su insistencia incómoda, desafía los intereses de los poderosos. Es mucho más conveniente mantener una mentira, aunque esta dañe a individuos o a la sociedad en su conjunto. Los intentos de acorralar la verdad no son nuevos, en la era digital, las herramientas para hacerlo se han multiplicado y sofisticado. Las campañas de desinformación, los algoritmos que priorizan contenido sensacionalista sobre contenido veraz y la presión social para conformarse con la mayoría, son todas formas modernas de mantener a Cenicienta escondida en la cocina.

Sin embargo, como en el cuento de hadas, la verdad tiene un aliado: aquellos que buscan la justicia y el conocimiento. Estos individuos, aunque a menudo aislados y enfrentando grandes desafíos,



trabajan incansablemente para sacar a la luz lo que está oculto. La búsqueda de la verdad puede ser peligrosa y, en muchos casos, se paga un alto precio por ella. Pero la historia nos enseña que, al final, la verdad tiene una fuerza inherente que tarde o temprano la lleva a salir a la luz.

En este escenario, cada uno de nosotros tiene un papel que jugar. Al igual que el príncipe que busca a la verdadera heredera debemos ser diligentes y críticos, cuestionando la información que recibimos y buscando activamente la verdad. Es un camino arduo, pero es fundamental para construir una sociedad más justa y consciente. La verdad, aunque oculta y opacada, siempre tiene el potencial de prevalecer y es nuestra responsabilidad ayudarla a emerger del encierro impuesto por los intereses egoístas.

Martín Rodríguez - Docente



LA SEMANA DE LA FRANCOFONÍA FUE UN EVENTO ÚNICO

Luego de una larga ausencia, el conjunto de actividades que se dieron durante la semana de la francofonía marcó un gran "retour" de la ola francesa. A través del canto, la danza, los números y la conjugación logramos que, durante toda una semana, el francés estuviera en boca de todos.

Llegar a este momento fue un proceso de crecimiento y aprendizaje, un camino de largo acople y trabajo en equipo, todo para crear muestras culturales en francés y todas resultaron verdaderamente especiales. Cada uno logró contagiar su pasión y entusiasmo; cada uno aportó.

Los ingredientes mágicos fueron: la colaboración, el esfuerzo y la dedicación de los refousianos, eso nos dio alas para volar, pudimos celebrar con orgullo, antes del receso escolar "La Semaine de la Francophonie". Así pudimos demostrar que cuando trabajamos juntos logramos más y mejores triunfos que estando solos ¡Qué la diversidad es nuestra mayor riqueza! ¡Qué el ejemplo inspira, oh là là!

Queremos que la comunidad siga experimentando un corazón en el pecho que late a un ritmo francés, que nuestra pasión por la lengua y la cultura francesa se refleje en todo lo que hacemos y esforzarnos por llevar esta pasión al límite. Estamos trabajando en seguir promoviendo este hermoso idioma con nuevas propuestas culturales para el año 2025.

La semaine de la francophonie a été un événement unique...

Après une longue absence, l'ensemble des activités qui ont eu lieu pendant la semaine a marqué un grand retour de la vague française. À travers le chant, la danse, les chiffres et la conjugaison, nous avons réussi à faire que pendant toute une semaine, le français était dans toutes les bouches.

Arriver à ce moment a été un processus de croissance et d'apprentissage, un chemin de longue adaptation et de travail d'équipe, tout cela pour créer des manifestations culturelles en français, et toutes se sont avérées véritablement spéciales. Chacun a su



enthousiasme ; chacun a contribué. L'ingrédient magique a été la collaboration, l'effort et le dévouement des refousiens, ce qui nous a donné des ailes pour voler... Nous avons pu célébrer avec fierté, avant les vacances scolaires, « La Semaine de la Francophonie ».

Nous avons pu démontrer que lorsque nous travaillons ensemble, nous obtenons des succès plus grands et meilleurs qu'en étant seuls. Que la diversité est notre plus grande richesse, que l'exemple inspire et qu'en plus, oh là là !

Nous voulons que la communauté continue d'expérimenter un cœur dans la poitrine qui bat au rythme français. Nous voulons que notre passion pour la langue et la culture françaises se reflète dans tout ce que nous faisons. Nous voulons nous efforcer de pousser cette passion à l'extrême. Nous travaillons à continuer de promouvoir cette belle langue avec de nouvelles propositions culturelles pour

Ani Puerto - Docente



La voz de Bárbol: pódcast realizado a las docentes Ani Puerto y Diana Guerrero

SENTIPENSAREFOUS: MODELO DE LAS NACIONES UNIDAS

Donde el corazón te lleve (sin perder la razón del corazón):
"A (...), un maestro de y para la vida que me ha enseñado la esperanza en la educación; y finalmente, a mis estudiantes y maestros colombianos, no olviden que por difícil que parezca, la educación puede transformarse, el maestro es esperanza, y si él cambia, todo cambia a su alrededor"

Rodrigo Espinosa Gómez, Magister en Educación.
Profesor Universidad de Antioquia (Colombia), deibi.espinosa@udea.edu.co

Desde la fundación del colegio, el área de Ciencias Sociales ha tenido el privilegio, compartido por pocos colegios en el país, de enseñar Historia, Geografía y Democracia, como disciplinas independientes, permitiendo a los estudiantes desde primaria explorar en profundidad los elementos propios de cada campo. Este enfoque garantiza una comprensión sólida de las dinámicas históricas, el análisis espacial de los fenómenos globales y la importancia de los valores democráticos en la construcción de sociedades más justas. Además, en el contexto colombiano, fomenta la capacidad de los estudiantes para darle significado a la construcción de memoria histórica, en especial a través de la Cátedra para la Paz, una iniciativa que continuamos desarrollando como cátedra libre.

Sin embargo, atendiendo al desarrollo de herramientas en clave global a partir de este año, en los grados décimo y once, hemos dado un paso más allá, integrando las Ciencias Económicas, la Democracia y las Ciencias Políticas en la asignatura de Sociales. Este enfoque interdisciplinario no solo responde a la necesidad de preparar a los estudiantes para los desafíos contemporáneos, sino que también les proporciona insumos esenciales para consolidar sus competencias ciudadanas y fortalecer su pensamiento crítico. En los grados superiores, esta integración permite a los jóvenes ampliar su comprensión de los fenómenos sociales, dotándolos de herramientas intelectuales que les habilitan para participar en debates complejos, formular respuestas frente a los problemas globales actuales, siendo capaces de reconocer la interrelación entre las dimensiones históricas, geográficas, políticas y económicas y poner con el corazón todos los esfuerzos para soñar mundos posibles.

Precisamente este año, 17 estudiantes de grado 11 del Colegio Refous participaron en el Modelo de Naciones Unidas el 24 y 25 de octubre como parte de este enfoque interdisciplinario y de búsqueda de prácticas que sensibilizan el aprendizaje y ponen en contexto los conocimientos adquiridos en clase. Esta experiencia les permitió no solo fortalecer sus competencias ciudadanas, sino también afianzar su capacidad de

<https://revistas.uma.es/index.php/mgn/article/view/8510/10376#:~:text=El%20concepto%20sentipensante%20nace%20de,sentipensantes%20de%20un%20concepto%20que%20ha>



pensamiento crítico. Bajo el tema general de este 2024, Fracturas Globales: Retos y Violaciones al Derecho Internacional, los estudiantes abordaron cuestiones cruciales del panorama internacional actual. Divididos en comisiones como la Asamblea General, el Consejo de Seguridad, la Comisión de Desarme y Seguridad Internacional, y la Comisión de Asuntos Sociales, Culturales y Humanitarios (SOCHUM), los participantes debatieron y reflexionaron sobre problemáticas globales de gran relevancia.

Entre otras estrategias, este es el proceso que hace a las Sociales en el colegio Refous más cercanas a la resolución de conflictos poniendo en clave de reflexión, emoción y acción permanente tanto a docentes como a estudiantes. Parafraseando al maestro Orlando Fals Borda, el concepto de sentipensar refleja cómo ciertos sujetos sociales actúan sin separar la razón de sus emociones, promoviendo un aprendizaje que trasciende lo meramente académico y se adentra en el ámbito de la vivencia, la comprensión y la empatía. Así, la enseñanza de esta área de conocimiento con sus singularidades disciplinares se convierte en una herramienta vital para formar ciudadanos capaces de abordar y transformar su entorno: sentipensarlo.



Ganadores a mejor discurso
y mejor delegación
por segundo año consecutivo.

Agradecemos a la exalumna Sarah Forero generación 2020 la invitación a participar por segunda vez en este gran evento en la Universidad Santo Tomás.

Juana Niño - Docente



Sentipensarefous

MATILDA

Probablemente cuando leas esto ya habrás tenido la oportunidad de disfrutar de este maravilloso musical preparado por los niños y niñas de primaria, y habrás sentido por un par de horas la experiencia de estar en una escuela dirigida por "Tronchatoro", y ver como los niños luchan por su derecho a ser niños y como al final los sueños sí se cumplen.

Y así como los sueños de Matilda, Amanda, La señorita Miel y los demás niños se cumplieron al final de la historia, te quiero contar como haberle dicho que sí a nuestra hija cuando nos contó que había un chance de ser parte de este musical, nos hizo realidad un sueño a nosotros también.

Todo empezó preparando una audición que nos llevó a explorar nuestra faceta de actores y como siempre, a dar lo mejor de nosotros. Lo que no sabíamos, era que nuestro jurado iba a ser el más hermoso que nunca hubiésemos imaginado. Más de cien niños entre los 6 y 12 años se dieron la oportunidad de vernos, escucharnos, aplaudirnos y darnos su voto de confianza para permitirnos ser parte de un show que es de ellos y para ellos.

Nunca habíamos hecho parte de una actividad que implicara esa cantidad de niños de esas edades y debo decir que es una experiencia maravillosa. La energía, el amor, el cariño, la admiración que ellos te demuestran es completamente genuina. Bastaba con llegar al ensayo para ver como corrían hacia nosotros a abrazarnos o saludarnos o simplemente pasar al lado y decir "Hola" con una mirada.

Nunca pensé que nuestros *chiquis* serían el club de fans más lindo que una persona pudiera tener, y no por el personaje, ni por la actuación, ni por el canto, sino por ver a un pequeño grupo de adultos que decidieron volver a ser niños y junto a ellos hacer realidad este show tan increíble. Verlos a ellos dar su 200% sin importar que rol tenían, es fantástico. Escucharlos como recitaban cada escena, cada línea, cada nota de memoria y como te corregían para que todo fuera perfecto, te motivaba no a dar un 200% sino un 5000% para que todo saliera super bien.



Junto a ellos, una dirección y un equipo de apoyo grandioso se preocupaba no solo por el show sino también porque cada miembro de la compañía estuviera a gusto y cómodo para dar lo mejor de sí.

Son todos ellos quienes hacen que este show tenga una calidad igual a los grandes shows de Broadway.

Y ahora que ya se ha cerrado el telón, queremos agradecer de todo corazón por dejarnos ser parte de este gran show que nos permitió seguir explorando nuestros propios talentos, nos dio una oportunidad ÚNICA de que toda nuestra familia estuviera en el escenario dando lo mejor de cada uno, nos permitió actuar al lado de unos niños y niñas con increíbles talentos y además nos dejó una lección muy valiosa:

Si tu hijo o hija, te pide que seas parte de las cosas que más le gusta hacer, tú dile que sí.

No te vas a arrepentir.

Daniel Carreño, o como me decían los niños:
Harry Wormwood.



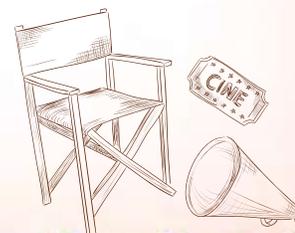
OJO AL CINE

La estrategia del caracol es una película colombiana de 1993, tiene como eje central la dignidad, la libertad y la solidaridad; toma como escenario principal un inquilinato donde viven personas de bajos recursos que han sido amenazadas de ser expulsadas del lugar, ya que este ha adquirido un alto interés comercial y varias personas con vínculos políticos y buenas conexiones pretenden apropiarse del inquilinato. Es un relato que busca mostrar la desigualdad entre clases sociales y dignifica a los estratos más bajos que históricamente se han visto atropellados por la alta sociedad. A través de los años, una escena en particular se ha vuelto famosa debido al alto impacto que esta ha generado en la audiencia: los inquilinos, al haber prometido desalojar la casa e incluso entregarla pintada, deciden dignificarse entregando el terreno baldío acompañado de una silueta de la casa con la inscripción "Aquí tienen su hijueputa casa pintada" tras demoler la fachada.

Sergio Cabrera es quien está detrás de esta historia, un cineasta, filósofo y actual embajador de Colombia en China nacido en Medellín un 20 de abril de 1950, a temprana edad se mudó a China y se empapó de un pensamiento que prioriza la igualdad de clase, ya que, como se expone en *La estrategia del caracol*, desde espacios cotidianos se reflejan problemáticas graves en el país. Al igual que Sergio Cabrera, hay varios ejemplos de artistas colombianos que llevan el séptimo arte a un plano diferente a lo que se espera del cine en el país; en este ámbito, se podrían mencionar nombres relevantes pero no del todo conocidos: Manolo Cardona, Laura Mora y Víctor Gaviria, que nos permiten cambiar de perspectiva y mostrar una Colombia más real, más allá de las comedias y los arquetipos, y así poder vernos como un país capaz de producir contenido audiovisual de calidad que sabe rescatar nuestra sociedad a partir de imágenes.

Tenemos una visión limitada del cine y las artes producidas en el país, y por esto mismo es importante generar espacios que ayuden a fomentar el consumo de estos, principalmente en el ámbito educativo, ya que los colegios son lugares de formación y desenvolvimiento artístico. Los grandes cineastas surgen de espacios de este estilo, por ejemplo, el Refous contó con una vocacional que les permitía a los estudiantes explorar su talento en el cine realizando cortometrajes, videos y escribiendo guiones; incluso uno de estos fue premiado por El Festival Villa del Cine en el año 2016. La producción llamada "El Deudor" está publicada en el canal Refous Filmes, donde también se puede encontrar más contenido hecho por la comunidad refousiana hasta 2018. Lastimosamente con la pandemia se fue esta materia electiva y a pesar de las múltiples promesas que se han dicho sobre su retorno, esas palabras volaron junto al viento. Los estudiantes esperamos su pronto regreso y que no se pierdan aquellas tradiciones que hacían a nuestra comunidad tan diversa en las artes.

Manuela García - 11A
David Alejandro Ovalle - 11C





LA PACA DIGESTORA: DESCOMPONIENDO RESIDUOS, COMPONIENDO COMUNIDADES

¡Hay que saltar, hay que saltar; el que no salte no le gusta compostar!



Las pacas digestoras son una buena estrategia ambiental. Desde el año pasado se vienen realizando capacitaciones y una serie de actividades con distintos grupos de la comunidad refousiana como parte del proyecto ambiental del colegio (PRAE). La creación de una paca digestora va más allá de hacerla, con ella buscamos relacionarnos con los otros y pasar un buen rato. En esta ocasión se amplió la convocatoria a los profesores interesados en mejorar sus hábitos ambientales.

La actividad tenía dos estaciones. En la primera, cada profesor fue recibido con una fruta con cáscara, el objetivo era que, al terminar de degustar la fruta, la cáscara fuera lo primero que se depositara dentro de la paca. De esta forma ellos vivenciaron su impacto en el cuidado del medio ambiente. Después disfrutaron un postre mientras les pintaban pintucaritas.

En la segunda estación los docentes vieron todo el proceso de fabricación de la paca, y algunos incluso con saltos ayudaron a compactarla. Los profesores se veían interesados, hacían preguntas al respecto y entendieron de manera práctica la importancia de hacer una paca como alternativa al manejo de residuos tradicional. Realmente somos afortunados al poder organizar este tipo de actividades que impactan positivamente en el futuro de nuestro planeta.

Angie Moreno - 11C
Gabriela Fonseca - 11B
Federico Franco - 10B
María Victoria Acevedo - Docente

¿HACIA DÓNDE NOS DIRIGIMOS?

De acuerdo con las últimas cifras sobre el compromiso de los bogotanos en la gestión de residuos en la fuente, se observa un panorama mixto que puede generar sentimientos tanto de ecofobia como de ecoempatía. Según el Observatorio Ambiental de Bogotá, en 2023 se ha logrado aprovechar el 17% de los residuos sólidos generados en la ciudad. Esto representa un avance frente a años anteriores, pero sigue siendo insuficiente dado el volumen total de residuos generados.

En cuanto a la generación de residuos, los bogotanos producimos aproximadamente 0,86 kg de residuos por persona al día, lo que equivale a unas 6.326 toneladas diarias en toda la ciudad. Estos residuos son transportados principalmente al relleno sanitario Doña Juana, que pronto se transformará en el Parque de Innovación Doña Juana.



Producción de biogás en el Parque de Innovación Doña Juana.

Cada familia, en esta misma encuesta registra que en promedio el 80% de sus residuos son orgánicos.

Es crucial mencionar que Bogotá ha implementado estrategias de aprovechamiento que incluyen la clasificación en la fuente: No sea Mugre con Bogotá, responsabilidad entendida al productor REP y la participación activa de recicladores ARB; sin embargo, solo una pequeña parte de la población bogotana conoce de estas herramientas para el apoyo de gestión de los residuos. Las iniciativas de sensibilización ambiental buscan aumentar la proporción de residuos reciclados y orgánicos aprovechados.

Ahora bien, la ecofobia se refiere al miedo, rechazo o indiferencia hacia los problemas ambientales, surge cuando las personas sienten agobio ante la magnitud de las crisis ecológicas. Este fenómeno puede llevar a la inacción, el escepticismo y el deterioro del compromiso ambiental. En contraste, la ecoempatía implica una conexión emocional con el entorno, promoviendo la conciencia y el compromiso con la protección del medio ambiente. Las personas ecoempáticas somos más propensas a participar en acciones concretas para mejorar la situación ambiental, como la correcta separación de residuos y la reducción de desechos

entre otras tantas acciones que le dan significado y protagonismo a la acción ambiental.

Fomentar la ecoempatía en la ciudadanía es fundamental para transformar la relación con el entorno natural. A través de la sensibilización y la educación ambiental, podemos pasar del miedo o la apatía, al activismo y la acción colaborativa, aprovechando las oportunidades que ofrecen las iniciativas locales para el manejo sostenible de residuos y la protección de nuestro entorno.

En el colegio Refous de la mano de Refousando mi Huella Ambiental - PRAE hemos destinado los esfuerzos para transitar por todos los espacios institucionales hacia la Ecoempatía.

A continuación, en esta sección encontraremos una multiplicidad de activismos ambientales.

¿Quieres participar en uno de ellos?

Juana Niño - Docente

Ilustración elaborada por: Paula La Rotta - 10A



No sea Mugre con Bogotá



Ministerio del Medio Ambiente, responsabilidad extendida al productor.



Asociación de Recicladores de Bogotá, ARB.



ECONSPIRACIÓN

PACAS DIGESTORAS

Como parte inevitable de la vida, experimentamos una larga lista de angustias que nos agobian y ocupan un lugar importante en nuestros pensamientos y dolencias. La mayoría de estas, creo yo, son patológicas; podemos encontrar un tratamiento o una cura que disipe el dolor. Sin embargo, no somos inmunes al sufrimiento por el aburrimiento o la soledad. Algunas de estas dolencias no son de carácter patológico, sino inherentes a la experiencia de vivir. Entre estas, el miedo a la muerte se alza como la mayor angustia del ser humano, pues no hay manera de escapar de él, y tarde o temprano, la vida se acaba.

Este relato no pretende desmotivar al lector, sino, por el contrario, ofrecer una perspectiva diferente, mediante la relación de dos conceptos que desarrollaré a continuación: la 'vida plena' y la 'conspiración' ¿Cómo vivir de manera plena, alejándose del sufrimiento patológico y conviviendo con el miedo a la muerte? viviendo el momento presente. Solo tenemos poder de acción sobre el ahora; el pasado ya pasó, y el futuro aún no ocurre, pero el presente está aquí y ahora. No se propone una desconexión de nuestros problemas o de la realidad, sino, por el contrario, atención plena a las circunstancias del momento actual: a cómo respira el

cuerpo, a la naturaleza de los pensamientos que llegan, e incluso a los colores y sonidos que nuestros sentidos perciben. Todo tiene un fin, pero mientras llega el momento, podemos ser agentes de cambio, conscientes de lo que nos rodea para vivir una vida más plena.

Ahora bien, el verbo 'conspirar', del latín 'conspirāre', proviene del prefijo 'con-', que significa unión, y del verbo 'spirāre', que significa respirar. Somos seres que conspiran, lo que, desde un punto de vista etimológico, significa que respiramos en común, que nuestra historia se construye y entrelaza a través del tejido social, por lo que una vida plena se construye desde el interior del cuerpo y se irradia hacia la comunidad que nos rodea.

Lo que hoy se construye en el Colegio Refous mediante las pacas digestoras contribuye a la construcción de ese tejido social. Las pacas digestoras, estructuras para la gestión responsable de residuos orgánicos utilizan un enfoque anaeróbico para descomponer los residuos y producir material rico en nutrientes, para su utilización posterior en el campo. Su construcción no es tarea de un solo individuo; requiere el esfuerzo compartido y la colaboración comunitaria para lograr la meta, es un ejercicio de conspiración. Además,



resulta un escenario perfecto para volvernos conscientes de nuestro entorno: hojarasca y ramas, se necesitan para contener los residuos y en el proceso de recolección uno se vuelve consciente del tipo de especies que rodean el escenario, de las flores que servirán de adorno para la cima de nuestra paca, e incluso, sobre si el clima está despejado o si las nubes anuncian la lluvia. Untarse las manos de tierra, en un proceso limpio y en conjunción con el medio ambiente, nunca antes había sido un ejercicio tan sensorial y de atención plena sobre la realidad. Así, lo que hemos construido juntos se convierte en una verdadera Econspiración, una conspiración

comprometida con el medio ambiente, el ecosistema que nos rodea y el desarrollo de una vida plena.

Para terminar, en relación con lo que la muerte puede significar para el ser humano, las pacas son una manera de retornar a la tierra esos residuos que "mueren" y envolverlos en un proceso circular, que funciona como incubadora de nutrientes para lo que mañana quizás será un árbol o una bella flor. Las cosas tienen que morir para que otras nuevas nazcan, pero mientras llega ese momento, sal y camina.

Julián Bustos - Exalumno - 2017

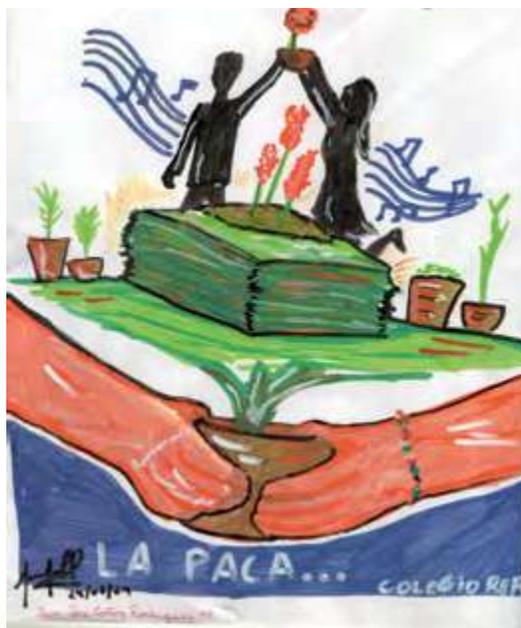


Ilustración elaborada por:
Juan Jose Cañón - 9D

¿Y QUÉ PASA CON LAS CAMPAÑAS AMBIENTALES EN EL COLEGIO?

Un día, mientras llegaba al colegio en la ruta, noté que algunos maestros y miembros del personal de servicios generales optaban por venir en bicicleta en lugar de tomar el bus, como muchos solemos hacer. Al verlo bien, esta es una excelente estrategia para reducir nuestra huella de carbono. Este gesto me hizo pensar: *¿Qué sucedería si todos hiciéramos un cambio como este? ¿Podríamos realmente tener una huella de carbono cero?* No es necesario ser un gran activista para marcar la diferencia. A veces, las acciones más simples, como elegir la bicicleta en lugar del bus, pueden contribuir de manera efectiva al cuidado del medio ambiente.

La huella de carbono es el total de gases de efecto invernadero que generamos con nuestras actividades diarias, como el uso del carro, el consumo de energía y la elección de alimentos; reducirla a cero implica un cambio fundamental en nuestros patrones y formas de vida. En el colegio se realizan muchas campañas para crear conciencia acerca de este tema: aprender a reciclar, reducir el consumo de energía, participar activamente en la siembra de árboles, hacer pacas digestoras y limpiar lugares naturales, sin embargo, debemos preguntarnos: *¿Estamos realmente sacando provecho de estas campañas? ¿Estamos poniendo en práctica estos conocimientos en nuestra vida cotidiana, o simplemente nos contentamos temporalmente con haber participado sin modificar nuestros hábitos a largo plazo?*

Es evidente que lograr una huella de carbono cero implica mantener un compromiso constante. No es suficiente con simplemente participar en una campaña o actividad, debemos comprometernos a realizar cambios. Podemos utilizar herramientas digitales como la "Calculadora de huella de carbono" para tener una idea clara del impacto ambiental que causamos y encontrar oportunidades para hacer mejoras. El éxito de estas herramientas está determinado por nuestra voluntad de tomar acciones concretas con base en los resultados que nos arrojan.



En un mundo en el que el cambio climático ya es innegable no solo debemos reducir nuestra huella de carbono como opción, sino cómo una responsabilidad. Aunque parezca que nuestras acciones individuales no son importantes frente a los grandes desafíos globales si juntamos pequeños esfuerzos podemos generar un cambio de gran impacto.

Ahora, queridos lectores, es su turno de reflexionar sobre cómo sus elecciones diarias impactan al planeta. Consideren que algo tan simple como reducir el consumo de carne y probar más opciones a base de plantas puede ser una forma efectiva de contribuir al bienestar de nuestro entorno, cada pequeña acción suma. Las campañas en el colegio nos han brindado las herramientas necesarias, es en nuestro día a día donde debemos realmente aplicarlas: *¿Estamos dispuestos a tomar las medidas para lograrlo?*

Federico Franco - 10B



Ilustración elaborada por:
Sofía Rojas Arellán - 10B

ANIMALES EN PELIGRO

El pasado lunes 5 de agosto, los estudiantes del grado 5A vivieron una experiencia inolvidable en la que se fusionaron el arte y la conciencia ambiental. Con materiales orgánicos como hojas, ramas y semillas, los niños crearon representaciones de animales en peligro de extinción, despertando reflexiones sobre la fragilidad de la biodiversidad. La emoción en el aula era palpable mientras los niños se sumergían en el proceso creativo.

Mientras trabajaban en sus collages, los niños intercambiaban comentarios y preguntas, demostrando su interés por entender el destino de los animales. **"¿Por qué están en peligro?", "¿Qué podemos hacer para ayudarlos?"** Las preguntas fluían naturalmente, revelando su curiosidad y empatía. Uno de ellos expresó su sorpresa al saber que algunas especies podrían desaparecer: "No quiero que se vayan, quiero verlos en el zoológico cuando sea grande".

La actividad artística se transformó en una oportunidad para que los estudiantes reflexionaran sobre el impacto humano en el medio ambiente y exploraran formas de contribuir a la protección de la naturaleza. Los organizadores

observaron con satisfacción cómo los niños se conectaban con la causa, compartiendo ideas y apoyándose mutuamente.

Al final, los trabajos se recogieron para ser expuestos en la revista escolar, simbolizando el compromiso de los estudiantes con la causa ambiental. La jornada culminó con una reflexión grupal, donde los niños compartieron sus pensamientos sobre la importancia de cuidar las especies en peligro. "Debemos cuidar el planeta, es nuestro hogar", dijo uno de ellos. Esta experiencia educativa profunda dejó una huella duradera en los estudiantes, recordándoles la responsabilidad compartida de proteger el planeta.

La actividad demostró que, a través del arte y la creatividad, es posible inspirar una conciencia ecológica en las nuevas generaciones.

Sique Reina - 11A

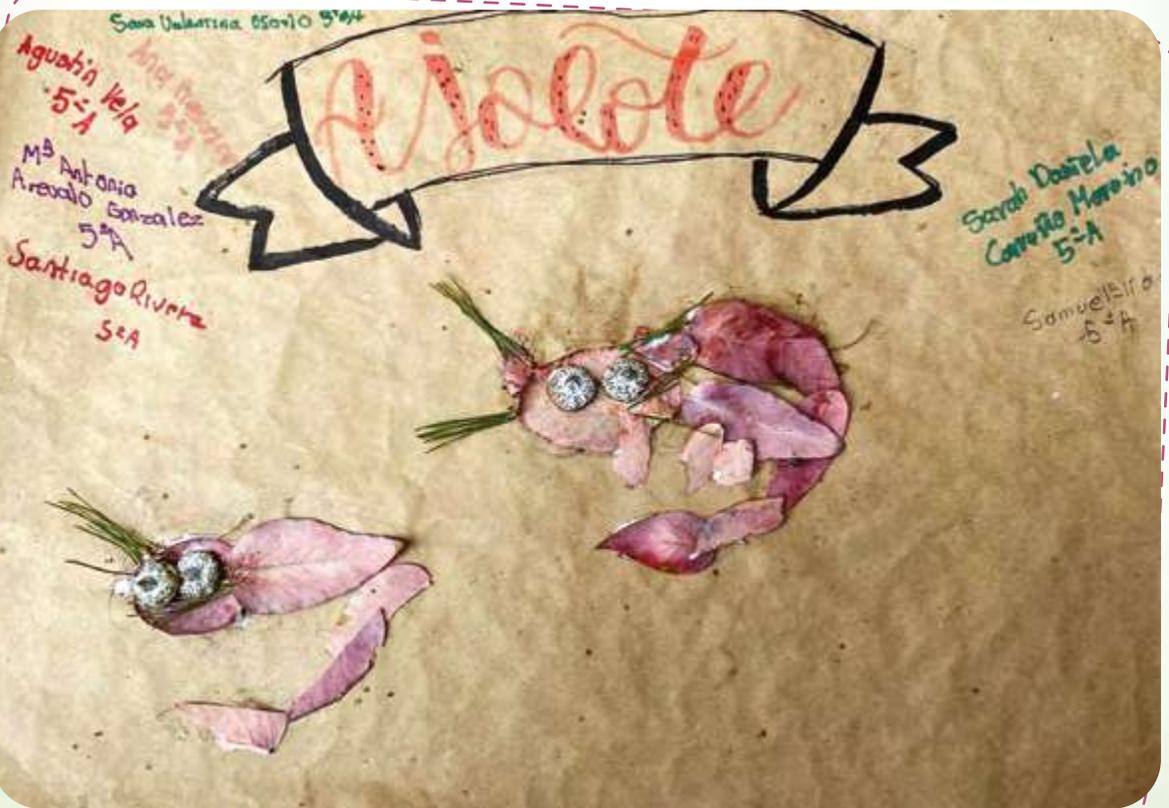
Federico Franco - 10B

Juan David Ramírez - 10B

Samuel Gómez - 11A



Rocio
 Fernando Gorzoh
 Jorge Urrozo
 Thomas Kuchler
 Thomas Castro
 Martin Torres
 Juan Jose Puffe
 Detonino Morales
 Cristian Pardo
 David Cabrera



LA PACANERÍA REFOUSIANA

"DE LA SOPA AL MEDIO AMBIENTE: DESCUBRIENDO LA MAGIA DE LA PACA DIGESTORA"

En nuestro colegio el pasado 20 de septiembre el nivel cuarto de primaria vivió una experiencia única y deliciosa **¿Quién diría que preparando una simple sopa de verduras podríamos aprender tanto sobre medio ambiente y ayudar a cuidar nuestro planeta?**

Todo comenzó con una salida de los alumnos a la plaza de mercado en compañía de los padres. Allí compraron los ingredientes para la actividad: **"Sopa, saberes y sabores"**. Durante la actividad los niños, con mucha emoción, ayudaron a las docentes. Mientras desgranábamos las arvejas, el frijol, las habas, deshojábamos las mazorcas, se pelaban las papas, la yuca, las zanahorias, aprendimos sobre la importancia de cuidar los alimentos y evitar el desperdicio.

La aventura no terminó ahí. El colegio desarrolla en su proyecto ambiental una campaña de gestión de residuos orgánicos que llamamos Pacanería Refousiana. Una vez que la sopa estuvo lista y todos disfrutamos de su delicioso sabor, nos preguntamos: **¿qué hacemos con los residuos de los ingredientes?** En lugar de desecharlos, ¡tuvimos una idea brillante! El PRAE nos

invitó a construir una paca digestora.

¿Qué es una paca digestora? –Según Guillermo Silva Ingeniero Agrónomo – es como una especie de sándwich para los residuos orgánicos. Al colocar capas de restos de comida, como las cáscaras de las verduras y los tallos de las plantas, dentro de una estructura especial, creamos un ambiente donde unos microorganismos muy especiales pueden trabajar.

Estos microorganismos descomponen los residuos y producen un gas llamado biogás, que podemos utilizar como energía, y un abono muy rico para nuestras plantas.

Con la ayuda de nuestros docentes: Juana Niño y Roger Rojas; los líderes ambientales Angie Moreno y Gabriela López, los estudiantes construyeron una pequeña paca digestora en la huerta de agricultura del colegio. Fue muy divertido mezclar los restos de la sopa con hojas secas, palos, tierra, y colocarlos en capas dentro de un molde o recipiente. Luego, cubrimos la paca con tierra, allí se sembró una planta para mantenerla húmeda y cálida, el ambiente ideal para que los microorganismos trabajen.



Esta experiencia nos enseñó que podemos convertir nuestros residuos en algo útil y valioso. La paca digestora es una forma sencilla y divertida de cuidar el planeta, reducir la cantidad de basura y producir energía limpia. Además, el abono que obtenemos de la paca nos permitirá tener un huerto escolar más sano y productivo.

¡Invitamos a todos a participar en este tipo de actividades! Con pequeños gestos podemos hacer una gran diferencia.

Yensi Buitrago - Docente



HIJOS DEL MAJUY

Cuando un bebé es gestado en el vientre materno se construye de ceros el único órgano del cuerpo que es temporal: la placenta. Vive solo el tiempo que dura el embarazo y su función es sostener la vida del embrión dentro del cuerpo de su madre, pasando a través del cordón umbilical los insumos necesarios para transformar a un cigoto en un pequeño ser humano.

Para la tradición muisca la placenta es vista como la abuela: testigo, sostén y guardiana de ese evento único. Según esta creencia, tras el nacimiento, la placenta debe ser honrada en un ritual dirigido por el padre. Se vela durante la noche junto al fuego, y en ese proceso, es la placenta la que revela el nombre del recién nacido, ya que ella es quien conoce su esencia más profunda.

Luego, es dispuesta en una múcura de barro con las cenizas y acompaña los tres primeros meses al bebé. Finalmente, en un ritual se siembra con un árbol en un lugar especial y significativo para la familia. La placenta y el árbol sobre ella van a representar el vínculo de cada persona con el territorio, su vínculo con la comunidad, y va a ser, incluso luego de su muerte, el testigo de la esencia de cada ser, su equilibrio original y su salud.

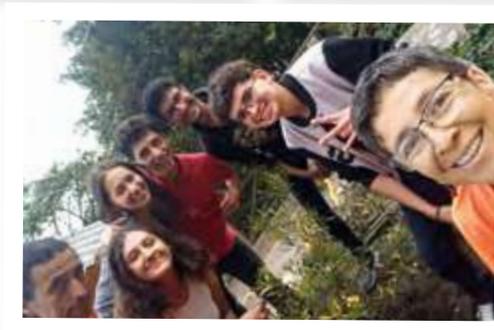
Para nosotros, hoy todo ese ritual puede parecer ridículo, la mayoría no sabemos siquiera que tuvimos placenta o a dónde fue a parar, no tiene ningún simbolismo ni significado. Pero tal vez valga la pena reflexionar sobre la idea que esta placenta nos plantea. Al principio de este año les propuse a los estudiantes de octavo grado rehacer nuestras placentas en un ejercicio creativo y meditativo, reflexionando al mismo tiempo sobre esos rasgos que son auténticos de cada uno, y en ese ejercicio buscar, como dicen los muyscas, "la medicina con la que cada uno vino a esta tierra" : ese estilo único de nutrir a la comunidad a la que pertenecemos. En lugar de buscar respuestas fuera de nosotros, empezamos a buscarlas dentro sin señalar lo que nos falta, así podremos cultivar lo que nos hace ser quienes somos.

La siguiente parte del ejercicio consistía en que madres y padres se pusieran en el trabajo de tejer la mochila que iba a contener a la placenta que cada uno realizó. Fue grato ver a muchos padres y madres aprender a tejer. Ellos invirtieron tiempo y recursos para hacer esta acción simbólica de elaborar ese saco/útero. La última parte del camino fue sembrarlas en este hermoso lugar de la tierra a los pies del Majuy, que en muysca significa "Dentro de Ti", tan apropiado para el lugar que nos ha visto crecer por años.

La medicina muysca de la placenta nos invita a vivir la vida "sentados en nuestra placenta" lo que quiere decir conectados con nuestro ser auténtico, con nuestro cuerpo y nuestro placer. Pero no placer de capricho (tan relacionado con el consumo ansioso), sino placer en el sentido de esas cosas que nos traen bienestar profundo, que nos nutren y nos cultivan. Hoy más que nunca es urgente que nos reconozcamos hijos de esta tierra, miembros irremplazables de esta comunidad; conectarnos con nuestros dones se vuelve un derecho y una responsabilidad con nuestro más alto propósito, nuestro paso por esta tierra generosa y majestuosa, una manera de honrar a los que vinieron antes de nosotros y los que vendrán después.

Rossana Sánchez - Docente

Proceso de siembra de la placenta y un árbol nativo especie Hayuelo.



Hijos del Majuy



Cosechando una paca para sembrar



EL PROYECTO PAJAREANDO EN EL REFOUS



El proyecto "Pajareando en el Refous" se empezó a trabajar con adolescentes entre 14 y 16 años que se caracterizan por mostrar interés y participar activamente en las actividades pedagógicas de capacitación en la temática de las aves que visitan la institución. En él se estudian los servicios ecosistémicos que ellas ofrecen, características generales de las aves (según su pico y patas) relacionadas con el tipo de alimento, taxonomía y cómo es su relación con el ambiente que las rodea. Además, se diseñaron actividades pedagógicas con los niños de primaria de tal manera que aporten lo que han aprendido al resto de la comunidad.

También se ha buscado potenciar habilidades artísticas y se realizó un concurso de ilustraciones de aves que visitan el colegio y se motivó para que fueran a ver la exposición. Allí, además de disfrutar de la exhibición, podían votar por el ave que les pareció mejor ilustrada. Así, poco a poco y de otra forma, la comunidad se ha ido involucrando en el proyecto de forma indirecta.

Por último, se construyeron nidos para instalar en diferentes zonas del colegio y empezar a realizar el monitoreo de las aves que llegan. Se pretende que con el trabajo fenológico por parte del grupo de estudiantes y el apoyo tecnológico de sensores con aplicaciones en los celulares, se pueda relacionar los factores ambientales que inciden en el cambio climático con la presencia o ausencia y migración de aves que visitan el colegio.

Otro aspecto que llama la atención cuando vemos las aves es saber sus ciclos reproductivos. Para indagar más al respecto se construyeron nueve cajas nido y se instalaron en diferentes puntos del colegio. Lo interesante es que se ha observado que construyen sus nidos en



pérgolas o cavidades de estructuras metálicas o de ladrillo y que hay aves migratorias en ciertas temporadas del año.

¿Qué buscamos con el proyecto?

- Monitorear las aves que visitan el colegio Refous e identificar su relación con el cambio climático.
- Relacionar factores que influyen en el cambio climático como las precipitaciones, lluvias y sequías con la presencia o ausencia de las aves.
- Monitorear los nidos e identificar las aves que anidan.
- Sensibilizar y trabajar con la comunidad educativa sobre los factores que influyen en el cambio climático.
- Identificar los factores que influyen en el cambio climático que afectan las aves que visitan el colegio.

Ahora bien, es importante señalar que para iniciar la actividad de sensibilización los estudiantes participaban del juego simulando la dinámica de los gases de efecto invernadero (GEI) como fenómeno natural y los efectos que estos gases aportan al calentamiento natural de la tierra. Esto se destacó porque prácticas antrópicas como la deforestación y la quema de combustibles fósiles han aumentado la temperatura en el planeta al quedar atrapados en la atmósfera. En este momento ya contamos con resultados de estas actividades de sensibilización y podemos decir con orgullo que el segundo Global Big Day de este año es una realidad. Invitamos a toda la comunidad al deleite de pajarear.

María Victoria Ruiz - Docente

Lourdes Juliana Moreno Marin 9-B
Técnica: acuarela y lápiz grafito
Nombre científico del ave: *Coccyzus*
collaris

Es un pequeño pájaro de color naranja atado y gris arriba. Tiene una caja roja bastante blanca que se mezcla con la cara y el pico es muy puntiagudo.

Su hábitat natural son las numerosas montañas tropicales y las maldivas. Se alimenta de insectos y nectar de pequeñas flores.

Instalación de nidos

Ilustración elaborada por:
Lourdes Moreno - 10B

EL RESCATE DE MOBY DICK

Cuando llegué a casa ya tenía viviendo adentro una pequeña colonia. Cientos de esporas bailaban por mis páginas. El ritual antiguo de la vida se tejía silencioso. Cada día se hacía más intensa mi agonía, iba cambiando de color. Mi lomo de animal enfermo se agazapaba entre otros libros, entre otros sueños. Los contagiaba y solo pedía un salvador. Ella trató de limpiarme con lavanda, me encerró entre bolsas, en extraños palacios de hielo, abrió mi piel al sol. Nada funcionaba. Cuando se dio por vencida me acarició, acercó su boca y me leyó despacio.

Al amanecer me dejó bajo su cama. Estuve olvidado durante meses. Creía que jamás me volverían a tocar, terminaría como un tal Gregorio Samsa, pero él apareció: era un ratón con los ojos tristes de los hombres. Firmín me tomó entre sus manos y aspiró con dulzura mi mohosa anatomía. Mientras me desnudaba con los ojos se moría de a pocos. Los dos nos deshacíamos en palabras. Una ballena blanca iluminaba la noche. Estábamos menos solos.

María Victoria Acevedo Ardila – Docente

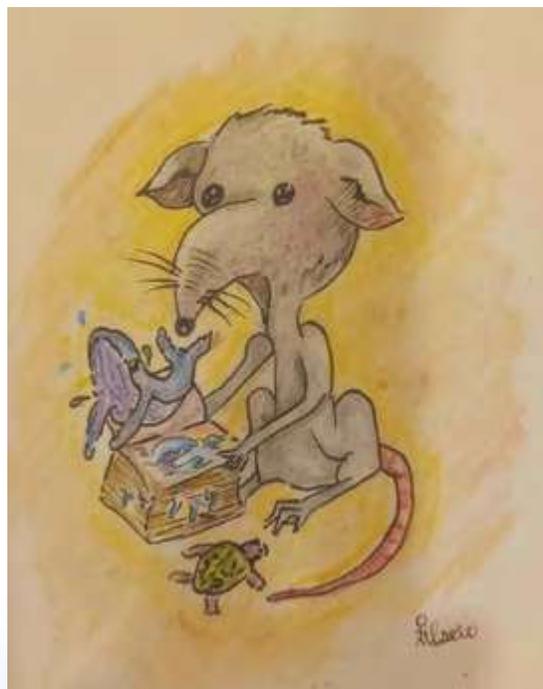


Ilustración elaborada por Laura Sofía Salas - 11C



LAS CINCO COSAS QUE LE DEBO AL REFOUS

El Colegio Refous fue mucho más que un lugar de aprendizaje para mí; allí viví experiencias que moldearon mi carácter y mis valores. Hoy quiero compartir con ustedes lo que le debo al colegio. Escribo estas palabras luego de haberme graduado a finales de 1998, hace aproximadamente 26 años; las escribo pensando en aquellos jóvenes que hoy se encuentran viviendo la experiencia de ser refousianos.

Nací en una familia con un papá muy trabajador y una mamá muy avanzada para su época: fue la primera mujer en su familia en ir a la universidad. Viví toda mi infancia y adolescencia en una casa estilo chalet suizo en Chía, rodeado de naturaleza, al igual que mi jardín infantil, donde inició mi formación, mi pequeño bosquecito. Muy rápidamente llegó a la familia mi hermano, Andrés Felipe. Pipes, como le digo de cariño, también es egresado del colegio; hoy en día es un exitoso profesional en el área de la salud. Entré al Refous en 1987. No iba a ser mi colegio definitivo, pero mis papás se dieron cuenta muy rápidamente de que era el colegio que querían para sus hijos. Mi mamá, una mujer de carácter y férrea disciplina, se enamoró rápidamente del Refous y de Monsieur Jeangros. La asombró la rapidez con la que aprendí a leer. Recuerdo, con una mezcla extraña de cariño y algo de angustia, las regletas, los microcomputadores, las fallidas clases de violín y las madrugadas de los sábados.

Ahora sí, lo prometido, un listado de 5 lecciones que me dejó mi paso por el colegio:

1. Disciplina: Desde el primer día, el Colegio Refous me enseñó la importancia de la disciplina por medio de las rutinas diarias, los horarios estrictos y el carácter fuerte de los Jeangros y varios profesores. Esta disciplina no solo me sirvió en el ámbito académico, sino también en mi vida personal, permitiéndome alcanzar muchas de mis metas con determinación y constancia.

2. Adaptación: El colegio me enseñó a adaptarme a diferentes situaciones y desafíos. Aprendí a ser flexible y a encontrar soluciones creativas. Esta capacidad de adaptación fue invaluable en mi futuro, donde los cambios son constantes. Escuchen siempre a su corazón, pero así mismo escuchen a quienes más los quieren, puede ser de ayuda.

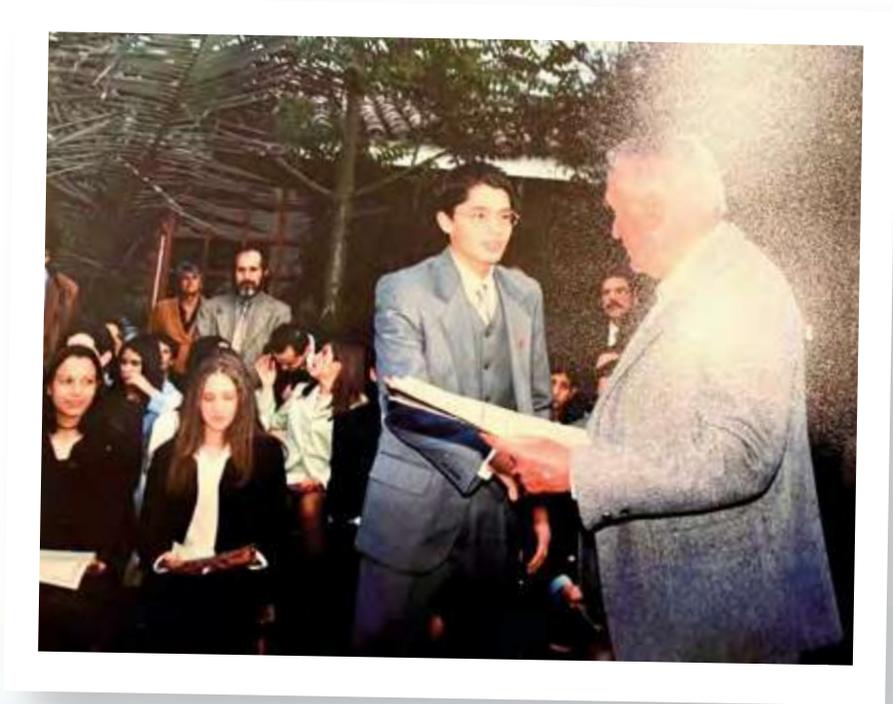
3. Hacer mucho con poco: Una de las lecciones más valiosas que aprendí en el Colegio Refous fue ver las oportunidades en las limitaciones. A veces, los recursos podían ser escasos, pero esto no necesariamente fue negativo. Al contrario, nos impulsó a ser ingeniosos y a aprovechar al máximo lo que teníamos. Esta mentalidad me enseñó a ser resiliente y a buscar alcanzar las metas y objetivos en cualquier circunstancia. Agradezcan lo poco o mucho que tienen.

4. Aceptación del fracaso: El colegio también me enseñó a aceptar el fracaso como parte del proceso de aprendizaje. No siempre se gana o se obtiene el resultado deseado, y eso está bien. Lo importante es aprender de los errores y seguir adelante. Esta lección me dio la confianza para enfrentar desafíos sin miedo al fracaso, sabiendo que cada tropiezo es una oportunidad para crecer.

5. Respetar a todos por igual: En el Colegio Refous, aprendí la importancia de respetar a todos por igual. Cada persona merecía ser tratada con dignidad y respeto. Este valor fundamental creó un ambiente de colaboración, y es una lección que llevaré conmigo siempre. Sean buenos seres humanos, traten de dejar huella.

En resumen, el Colegio Refous fue fundamental en mi desarrollo personal y académico, y estoy agradecido por cada lección aprendida. A los estudiantes actuales, les digo: no pierdan nunca el optimismo, detrás de cada éxito hay un sinnúmero de fracasos. Tod@s y cada un@ de ustedes tienen las herramientas que necesitan para alcanzar sus metas y sueños.

Juan Pablo Rodríguez Sánchez - Exalumno 1998, hijo - hermano - esposo - papá - profe - aprendiz



EXPOSICIÓN EXTRACURRICULAR BELLAS ARTES





ESTANQUE DE LA SABANA

EL ÚLTIMO ZIPA

En las piedras tristes
yacen los ecos grises
del zipa muerto.

HELADAS

Un tren de niebla
muere en cada noche
de la sabana.

CHÍA

Especiosos de agua
acarician el rostro
de la luna muisca.

MONOLITOS

Las abuelas mudas
grabaron las palabras
en piedras leves.

HUMEDALES

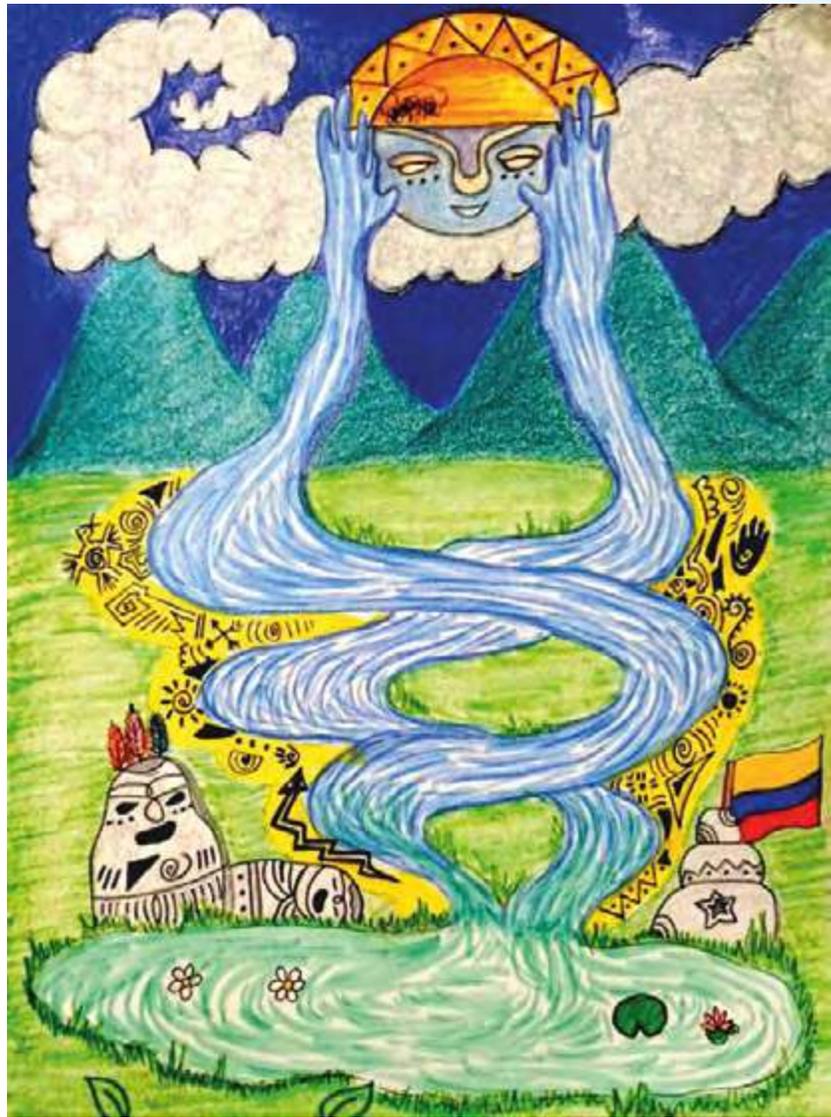
Espumas de agua
gravitan en la noche
de ríos sagrados.

PIEDRAS DEL TUNJO

El cincel muere
y acaricia la tierra,
pinta la historia.

LA CONEJERA

Los brazos de plata
cercenados en vida
claman venganza.



Ilustrado por: Ángela Daza - 10B

María Victoria Acevedo - Docente



ENTRE FRAGMENTOS

En la sombra del silencio, caminan bajo
cielos grises cuerpos sin rumbo.

Les robaron los nombres, las risas,
la esencia, ahora son ecos,
susurros en ausencia.

Los rostros desdibujados,
huellas de polvo, perdidos en la niebla,
en un mundo sordo.

Miradas vacías, historias olvidadas,
cada paso que dan,
son almas desgarradas.

Cuerpos que transitan, sin voz ni aliento,
sus corazones laten,
pero no hay sentimiento.

Los gritos apagados envueltos en penas,
cada lágrima que cae
se funde en cadenas.

Las calles ya no gritan, se han vuelto
desiertas, donde antes había vida,
hoy las sombras tienen puertas.

Así caminan juntos, aunque separados,
unidos en el duelo de ser
despersonalizados.

Nombres que se pierden,
como hojas en otoño, mientras...

Nombres que se pierden, como hojas en
otoño, mientras el tiempo avanza,
eterno y entristecido.

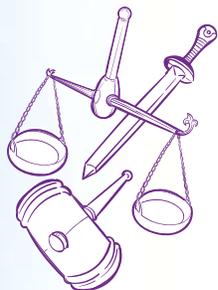
Pero dentro de ellos, resuena un latido,
un deseo gritando por haber sido oído.

Qué no sean solo cuerpos, qué recobren
su historia, qué el mundo los vea,
qué recuerden su gloria.

Que, en cada paso firme, en cada voz
alzada, revivan sus nombres,
que la vida no acaba.

Laura Valentina Romero – 9C

¡JUSTICIA PARA MÍ!



En la oscuridad caminan las sombras
susurros de miedo, ecos profundos,
mujeres que temen al caer la hora,
pues el riesgo acecha en terrenos fecundos.



Caminos vacíos, miradas libidinosas,
cada paso un latido, un pulso que tiembla
el viento lleva historias perdidas
de almas que gritan ¡JUSTICIA PARA MÍ!

Cuidan su andar, su esencia divina
en un mundo que pesa, fuerte y letal
sus sueños se encierran tras puertas malditas
mientras el reloj marca un compás desigual.

Las noches se visten de sombras hirientes
el miedo se alza como un muro
entre sueños marchitos y el frío vacío.

Pero en su interior, hay fuego ardiente,
la fuerza de muchas, el grito valiente
con cada paso, su historia resuena
pues vivir es un acto, un hermoso desvelo.

Así en la lucha, donde nazcan las flores
unidas en voces, en sueños y amores
que el miedo se ahogue en ríos de coraje
y el eco del cambio sea nuestro lenguaje.



Lory

Laura Valentina Romero - 9C

Poema ganador del
Concurso de poesía de la Semana literaria





FLOW TOTAL

Surge en una esquina, un alma sin voz,
un susurro que crece con un ritmo feroz.
De aquella plaza vacía al eco del barrio,
el freestyle se origina en boca de sabios.

Sin reglamento escrito, el flow es total,
más allá de lo físico, un plano astral.
La base retumba, mi mente se activa, cada barra que
suelto es una chispa viva.

Es arte dentro del caos de mente y corazón,
arte donde el espíritu se une con la razón.
Donde cualquier ritmo encuentra su canción
y el más ateo crea su oración.

Mientras el lápiz no se convierte siquiera en la daga,
mi mente se vuelve mi armadura y mi espada.
Verdad ves en cada una de mis parrafadas,
todas se improvisan, ninguna preparada.

Habla de la calle, de sueños truncados,
de vidas que luchan, de pasos marcados.
Transmite emociones que otros no ven,
en mano el micro, el alma en su tren.

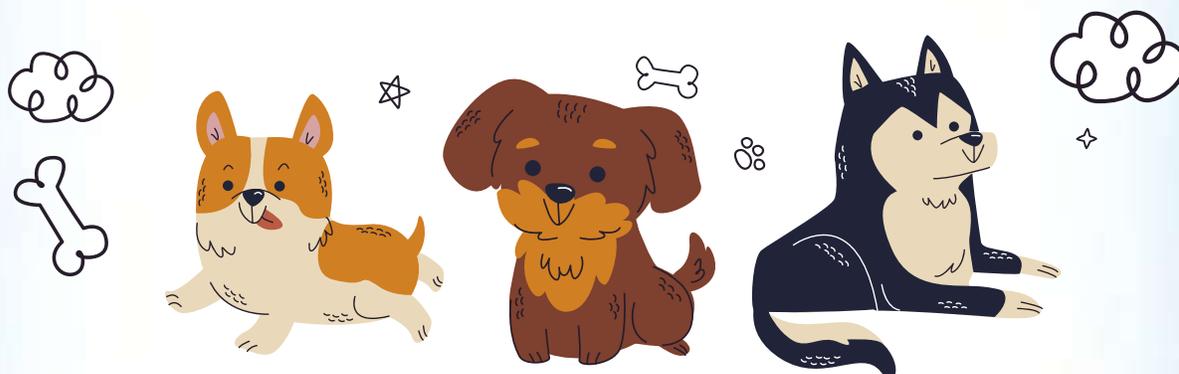
Es grito, es suspiro, es la lucha constante,
es duelo entre amigos, es voz desafiante.
Del barrio nacimos, y aquí seguiremos,
el HipHop nos junta, pues juntos lo hacemos.

Juan Reyes – 10A
Nicolás Alarcón – 10A



Ilustrado por Juan Reyes – 10A

¡NO ADOPTES UNO DE RAZA, ADOPTA UNO SIN CASA!



Llegué a la perrera pública de Cota y Mario un zootecnista de aproximadamente treinta y ocho años me estaba esperando, tenía un overol azul. Él es testigo diario del sufrimiento de muchas mascotas.

—¿Me podrías hablar de los animales?
—le pregunté.

Cuando Mario me propuso entrar, acepté sin dudar. La perrera municipal queda sobre la carretera que comunica a Cota con Suba. Allí, la mayoría de los perros son criollos o pitbulls y hay unos pocos cachorros.

—Mira a ese —Mario me señaló a un pitbull con una cadena gruesa. No parecía muy amigable.

—¿Qué tiene de especial? —Pregunté interesado.

—Lo encontramos en las afueras de Cota en un pésimo estado, tenía una pata fisurada y muchos hematomas.

Era hora de la cena, así que Mario los encerró en un corredor lleno de compartimientos en los que se resguardaban varios. Los pocos que estaban solos eran porque estaban recién operados o tenían problemas de agresividad.

Los perros enfermos u operados hace poco tenían conos que les cubrían la cabeza, muchos con puntos y desinfectante, todos los procesos quirúrgicos los realizan en una veterinaria justo enfrente de la perrera. Después de darle comida y agua a cada animal, Mario les puso medicamentos a los que lo requerían.

—Vamos acá enfrente —me dijo.

Lo seguí, pero al voltearme vi un paisaje de tristeza y desolación: cada perro estaba en su celda como si fuese un prisionero, los únicos que seguían ladrando eran un viejo pastor alemán llamado "Roki" y "Mora" un gran pitbull gris, al parecer por una disputa.



—No les presté atención —me dijo Mario.

—Esos dos nunca están en paz —me lo contó como si fuera normal.

Asumí que por esto no vi a Mora en el patio con los demás perros. Salimos y cruzamos la calle. En la veterinaria estaba un hombre moreno llamado Jorge, por su traje supe que era el portero.

—Hola Morita, que más —le dijo Mario.

—Bien, bien le respondió.

Entramos y observé una mujer de unos cuarenta años jugando "Candy Crunch", también vi muchos guacales, una mesita de madera con tintos y un televisor en el que pasaban un programa deportivo.

Un hombre medio flaco pero muy alto salió de una sala con tapabocas e implementos veterinarios:

—¿Qué más Mario? ¿cómo va? —Mario le devolvió el saludo y le preguntó qué había estado haciendo.

—Estaba capando un perro— Respondió. Rápidamente fue por un guacal y se marchó con prisa.

Salimos de ahí solo para ir a una puerta a escasos metros, Mario metió la mano a su bolsillo y sacó un gran llavero con llaves de todo tipo, tomó una morada y

abrió la puerta, tras ella había unos quince gatos a los que les dio de comer, les rellenó las tazas con agua y luego salimos.

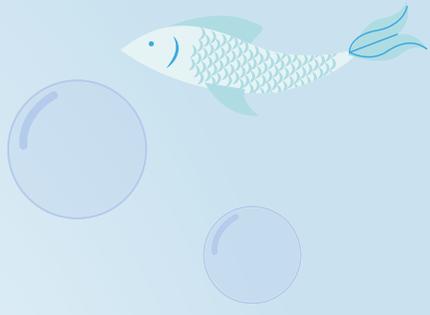
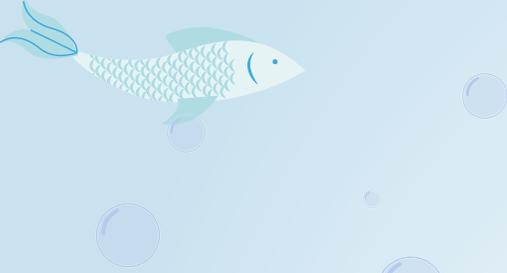
No vi grandes diferencias entre perros y gatos: todos estaban tristes y ansiaban ser adoptados y queridos.

Continuamos el recorrido, Mario seguía hablando de cómo los perros morían de manera natural o violenta. Comentó que al año llegan entre doscientos perros y gatos, solo son adoptados un promedio de ciento cincuenta o ciento sesenta de ellos, los restantes son sacrificados en algunos casos o mueren de vejez.

Mario pide que por favor recurran a la adopción en caso de desear una mascota: vale la pena darles otra vida.

Mario Murcia - 8B





¡PICÓ!

—Si no sacan nada, ¿por qué les gusta ir?

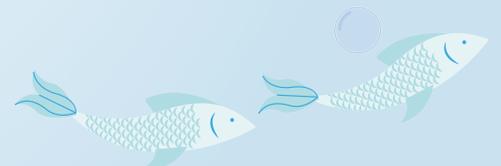
—Cómo te explico... Lo importante no es pescar, ¡es estar pescando!

La primera vez que escuché esa máxima fue de boca de mi abuelo, el "culpable" de esa locura que nos heredó a sus hijos y sus nietos. Y fue la primera de muchas, acompañada por otras como "si la pesca entorpece tus negocios, ¡deja tus negocios!", "¡el que quiera pescado, que se moje el trasero!", "¡esos son cuentos de pescadores!" o "¡silencio! ¡A los peces los espanta el ruido!". Esas palabras resonaron en mis oídos desde niño, y se han repetido, como un eco, en mi memoria, con el paso de los años. De mi padre aprendí la técnica, la paciencia, el estoicismo, cómo navegar y que no hay nada como un Mitchell. Nada. Valen su peso en oro y cuando tengas el propio lo entenderás. Con su callada mirada me hizo saber que los amigos son geniales compañeros de pesca, pero el mejor, ese lo haces tú mismo. A un tío le debo las profundidades: sin un motor me habría quedado confinado a la orilla. A otro el privilegio de entrar en su mundo privado gracias a que juntos mordimos el anzuelo a pesar de ser meros

conocidos cordiales en un principio. Esta actividad, para nosotros, es "el amor que nunca acaba", como dicen los esotéricos pispescos. Y tienen razón.

La chispa se prendió, como en los cuentos, al interior de un cofre. Una pequeña caja metálica que aún hoy guarda en su interior pequeños, coloridos y educativos tesoros. "¡Cuidado! ¡No toques!" El riesgo de la piel atravesada por un anzuelo genera angustia en un padre; la prohibición en un niño, en cambio, da esa sensación de maravilla y alimenta la curiosidad. Yo lo quiero. Mío. Mío. Y el pequeño se educa cuando, eventualmente, una cuenta escarlata brota de su pulgar, al inspeccionar uno de esos tesoros.

La dicha es mucha al usar esa varita mágica por primera vez. Por fin se me considera apto, a mis maduros tres. El silbido del viento se confunde con el silbido del sedal al lanzar. El ronroneo del trinquete es como un arrullo cuando recojo la línea. Y el corazón se me estalla al sentir ese primer jalón. Un jalón-magdalena que, sin importar las pausas de días, semanas, incluso años,



continúo buscando. Es el anhelo perenne.

Esa primera varita todavía existe y aún sale al agua, a mojar anzuelos. Hoy tengo mi Mitchell, y mi Mitchell, y mi Mitchell... ¿Cuántos carretes necesita un hombre antes de que lo llamen pescador? Yo necesitaba uno, el mío. ¿Y los otros? También míos, por si el mío se avería. ¿Y las cañas? ¡Lo mismo! ¡No se va al agua sin equipo de repuesto!

Bienvenidos sean a mi paraíso personal. Entren bajo su propio riesgo, les advierto, pues este amor es altamente contagioso. Y me excuso, debo dejarlos. Siento una piquiña en la mano, conozco la señal. Es la pesca. ¡Me está llamando!

Donhelio



¿LISTO? ¡FUERA!

Tic toc, tic toc, el reloj corre tan rápido como mi futuro, la idea de elegir una carrera o es, tal vez, más veloz de lo que me gustaría, y ahora estoy aquí, en la marca de salida. Lista para correr e ir lo más rápido posible.

Y cuando llegue a la meta... Tal vez ahí me dé cuenta que nunca fue una carrera, aunque su nombre dé la idea.

Y ahora me preguntó ¿Una carrera contra quién? ¿Una carrera para quién? Mi personalidad, la sociedad acelerada, me hace creer que debo correr y, tal vez, no. Puedo tomar mi tiempo, pensar... Y cuando esté segura de a dónde, quiero ir y aunque el camino no esté nublado, puedo empezar a correr, o no... Tal vez solo a caminar. Sería una pena pasar tan rápido y perderme el paisaje.

Laura Salas - 11C



Ilustrado por: Lucía González López - 11C



CORAZÓN REDOBLANTE

Después de los catorce golpes
el silencio vuelve a reinar.
Acabados los pasos torpes
el cojo logra observarla.

Desde el reloj gigante
a través de la ventana
ese sonido tan vibrante
no es solo la campana.

Ya son las dos de la tarde,
adornada en seda persa
su belleza sin alarde
lo hace latir con fuerza.

Alejándose, como viejo del mar,
corazones rotos, que ya no sanan,
el cojo ya no la podrá admirar,
a ella, por quién doblan las campanas.

Óscar Ávila - 9C

Poema ganador del segundo puesto en el
Concurso de poesía de la Semana literaria



Ilustrado por: Laura Sofía Cuervo - Exalumna

ECHA UN VISTAZO

Era un espantapájaros, existía en su aparentemente y eterna soledad; en medio de un campo de trigo y cebada se veía en un futuro apocalíptico, solo. Su casa era un establo, su mascota un tigre, su esposa un vacío y su cama un costal de heno.

Todos los días al atardecer salía para ver aquella imagen que lo atormentaba: una mujer con vestido rosa, medias negras, pelo corto y rubio. Tenía unas gafas de realidad virtual y solo se quedaba parada enfrente del establo del espantapájaros.

Parecía un robot, a él no le caían bien los robots, pero no era un robot. Era humana y estaba dormida.

En sus sueños, la mujer no tenía las gafas, pero le daba la espalda. Tarareaba una canción cuya melodía se tornaba incómoda a medida que los segundos se iban acabando. Se derretía el sueño mismo y con él su cerebro, o por lo menos eso sentía; al momento siguiente solo se daba cuenta de la telaraña en su techo.

Su tigre se enredaba a veces con aquella telaraña, pero la araña estaba muerta y vivía en el pelo de la mujer. El techo no sonreía con la ausencia de la invertebrada.



Hablemos más de sus sueños. Él no tenía a quién contárselos, y yo soy el único que los supo. Su esposa también existía en aquellos anhelos, era una silueta, casi sombra, se sentía la presencia de tornados en su interior, el viento soplaba más fuerte, elevaba al espantapájaros al cielo, se empezaba a distorsionar la imagen, luego solo eran ellos dos al fondo de un espacio con estrellas apagadas. Se sentían la cercanía, la distancia, el silencio, las lágrimas que hablaban en idiomas tristes, los colores que alguna vez fueron pero que jamás volverán a ser, las miradas de decepcionante destino, la música que ahora silbaba aquella mujer y la pared de madera en la que se alojaba una polilla.

El tigre a veces se envenenaba con los huevos de la polilla, pero los huevos estaban muertos y vivían en las orejas de la mujer. La polilla madre, violenta, no dejaba en paz la conciencia vacía del espantapájaros y los cadáveres de sus gritos de desesperanza se acumulaban en su almohada.

Sigamos en sus sueños: existía una tribu de robots malgeniados y celosos con un árbol marchito, él se alejaba, pero los robots bailaban y se acercaban más, sin duda su sentimiento se resumía en desesperación e incomodidad. Se escondía debajo de una piedra en la que



vivían elefantes asustados, las hormigas no cabían, pero los robots sí. Luego, uno de los elefantes se lo comía, él descendía por su garganta y al llegar al estómago, encontraba otra tribu, pero eran esqueletos que colgaban de las tripas del elefante, detrás de sí, sentía como las manos frías y esqueléticas de seres desconocidos lo consolaban y al momento siguiente una mosca volando en la oscuridad.

El tigre a veces se ahogaba con la mosca, pero la mosca estaba muerta y vivía volando alrededor de la mujer. La oscuridad cantaba el zumbido de la difunta.

En el último sueño de su vida, existía la mujer, al frente de él, pero no tenía las gafas y era desagradable: se dejaban ver sus pozos negros y vacíos mirándolo fijamente, de los agujeros salían manos, pero eran manos de insecto y le pusieron las gafas.

La realidad en el interior de las gafas era vacía: cielo sangre, lluvia dorada pero acompañada de lamentos, un banco, una pesadilla, un árbol, un muelle, un mar, un sentimiento, la sangre desbordándose de su cerebro, el corazón acelerado, una culpa, sus lágrimas cayendo de las nubes, una pregunta, un silencio, una distorsión, su esposa, sus miedos, polillas, arañas, moscas, robots, esqueletos colgados de

los rayos solares, sus ojos abandonando su rostro y al momento siguiente, su tigre sin mirada.

El tigre a veces se dormía afuera del establo, pero el felino estaba muerto y, ahora, vivía caminando al lado de su amo, a lo largo de un desierto apocalíptico; el espantapájaros, de la mano de la mujer.

Arturo López - 9B

*Ganador del
Concurso de cuento
de la Semana literaria*





IBIDEM

Domingo

Existe una regla básica a la hora de sobrevivir: podemos durar tres minutos sin oxígeno, tres días sin agua y tres semanas sin comida. En esta habitación, aunque tengo alimentos y bebida de sobra, solo quedan siete días de aire puro, por lo que solo me queda esperar a que Maicol vuelva pronto. Aguardaré bajo la cama, pues sé que las cosas pueden ponerse feas en cualquier momento, ojalá él pueda encontrar al grupo de nuevo, solo ellos saben lo que debemos hacer.

Lunes

Si en el exterior todo fuera como antes, en este instante, seguro, estaría lavando los platos. Ahora solo los veo amontonarse, llenos de queso brie y restos de pasta recalentada sobre la mesa. A Maicol le encanta esta receta y estoy segura de cuánto desea, en este momento, que yo le acaricie la nariz y le ponga en frente un plato entero de esas tiritas redondeadas de masa que aguardan en la estufa. ¿Vendrás hoy, querido? Repito en voz alta, antes de quedarme dormida.

Martes

Aunque todo esté sucio en el exterior, debería esforzarme por mantener nuestro espacio limpio. Es hora de ponerme en marcha. Dos medidas de cloro por veinte de agua harán que las bacterias desaparezcan. Una medida más hará que el olor a desinfectante resulte insoportable. Si excedo la dosis recomendada, me quemaré las terminaciones nerviosas de la nariz. Otro poco más y estaré muerta para cuando Maicol llegue. Mejor volveré a meterme bajo la cama.

Miércoles

Como sé que Maicol es vegetariano, no me atormenta estar comiéndome este jamón. A él le gustan las lechugas y a mí la mortadela. Mientras él se muere por el brócoli asado, yo prefiero el pollo a la parrilla. Ya se cumplieron tres días desde que salió a buscar a los demás. Sabíamos que encontrarlos no sería una tarea sencilla ¿Pero tenías que durar tanto tiempo fuera, mi amor? Sigo esperándote bajo la cama, como me lo pediste. No tardes tanto en volver, por favor.





Jueves

Acabo de poner la botella que faltaba para formar un gran corazón en medio de este cuarto que aun te espera. Estoy tan ebria que ahora me cuesta permanecer acostada bajo la cama. Si quisieras volver, ya lo habrías hecho, querido, pero si decidiste abandonarme ¿qué puedo hacer? Intentaré dormir unas horas. Creo que mi cerebro ya no funciona como debería.

Viernes

Mi maleta de emergencia tenía algunas cosas que tú no conocías. Labial, rubor, rímel. La tuya, de seguro, también guardaba algunos secretos. Hoy amanecí con ánimo de maquillarme. El oxímetro indica que en la habitación el nivel de aire es "peligrosamente bajo". He quebrado algunas de las botellas vacías que mencioné ayer. El corazón ya no tiene forma, está en ruinas.

Sábado

Si todo sale como espero, para mañana ya estaré muerta. Una gran cena como despedida sería un ejercicio mucho más digno que quedarme aquí tirada. Quisiera creer que estás buscando mil maneras para ayudarme. Quiero creer que traerás oxígeno. Deseo que vengas corriendo y me abrases. ¿Acaso has muerto y por eso ya no vienes? Aun te espero.

Domingo

El oxímetro dejó de funcionar. Aunque me cuesta, aun escribo. Quererte nunca fue fácil. Esperarte sigue siendo mi única esperanza. Volví a cocinar pasta. El queso brie está en la nevera. Se agotó el alcohol. Solo quedan tres minutos.

Anderson Alarcón - Docente



RECETAS DE LA ABUELA

Las recetas y platos tienen un gran poder en nosotros ¿Alguna vez has probado un plato que te transporte a otro lugar, a otro tiempo?

Desde una receta de la abuela hasta un remedio de nuestra madre, los sabores y olores nos recuerdan emociones, lugares y momentos únicos, volviéndose parte de nuestra identidad, no solo como individuos sino como familia, representándonos y diferenciándonos. No debemos dejar que estas recetas caigan en el olvido, por lo que las podemos empezar a elaborar, a nuestro modo y manera. En este artículo encontrarás algunas recetas de este tipo que te pueden interesar.

BOCADILLO DE GUAYABA

Ingredientes

- 500 gramos de guayaba.
- 400 gramos de azúcar.
- 1/2 limón.
- Hoja de bijao.
- 1 litro de agua.

Procedimiento:

Lava 500 gramos de guayaba y llévalos a cocinar en un litro de agua. Pasados 7 minutos estarán blanditas.

Retira el exceso de agua y llévalas a una licuadora hasta que queden con aspecto de pulpa para luego pasarlas por un colador de malla fina.

Lleva esta pulpa a una olla grande y añade 400 gramos de azúcar, revuelve y va para el fuego.

Pasados unos minutos incorpora 1/2 limón y sigue cocinando sin dejar de revolver. Te debe quedar tipo cinta.

Al terminar lleva la mezcla a un molde de silicona o a una refractaria resistente al calor y tápala con vinipel y dejala enfriar por 12 horas.

Cuando pase este tiempo desmolda el bocadillo y cocina una hoja de bijao, déjala secar al sol y córtala en tiras gruesas.



DULCE BATIDO DE NARANJA

Ingredientes:

- 2 naranjas grandes.
- 1 taza de leche (puede ser leche de vaca, almendra, avena, etc.).
- 1 cucharada de miel (al gusto).
- 1/2 taza de hielo (si quieres para un batido más fresco).
- Opcional: un poco de ralladura de naranja para intensificar el sabor.

Procedimiento:

Pela las naranjas, quítales las semillas y córtalas en trozos.

Coloca los trozos de naranja en la licuadora, agrega la leche, la miel, y el hielo si lo estás usando.

Si quieres un sabor más intenso, añade un poco de ralladura de naranja.

Licúa todo a alta velocidad hasta que el batido esté suave y cremoso ¡Y ya está! Disfruta de un batido de naranja refrescante.

PAPAS CON QUESO DE LA ABUELA

Ingredientes:

- Papas.
- Queso.
- Condimentos.
- Sal.
- Aceite.



Procedimiento:

Corta las papas a la mitad, rociarlas con un poco de aceite y condiméntalas al gusto.

Luego coloca una tajada de queso sobre cada mitad y llévalas al horno precalentado a 180 grados, por unos 15 minutos.

¡Las sacamos del horno, la dejamos reposar un minuto y ya está listo para disfrutar!

TORTA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

Para el bizcocho:

- 300 gramos de zanahoria. (unas 3 zanahorias grandes).
- 200 gramos de harina.
- 200 gramos de azúcar morena.
- 3 huevos.
- 100 mililitros de aceite de girasol.
- 2 cucharadas de levadura en polvo.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de bicarbonato.

Para el glaseado:

- 60 gr de mantequilla.
- 225 gr de queso cremoso (tipo Philadelphia o mascarpone).
- 110 gr de azúcar glas.
- 3 o 4 gotas de extracto de vainilla.
- Nueces para decorar (opcional).

Procedimiento para el bizcocho:

1. Pela y ralla las zanahorias.
2. Echa las zanahorias ralladas en un bol con la harina, el azúcar, la sal, el bicarbonato, la levadura y las especias. Conforme mezclas, verás que las zanahorias sueltan su jugo y, junto con el azúcar y las especias, la masa se va haciendo pegajosa y también esponjosa. Aquí reside el verdadero secreto del bizcocho.
3. En otro cuenco, mezcla los ingredientes líquidos: los huevos, el aceite y la vainilla.
4. Incorpora, poco a poco, la mezcla líquida con la de zanahoria.
5. Remueve cuidadosamente hasta tener una masa homogénea. Luego ponla en el molde.
6. Hornea durante 40 o 45 minutos a 150 grados. El truco para que el bizcocho suba, es la temperatura.

Procedimiento para la cobertura o glaseado:

1. Para hacer el glaseado, mezcla con una cuchara de madera la mantequilla y el queso, añade el azúcar y la vainilla y luego remueve bien. Cuando el bizcocho se enfríe, cubre con el glaseado y decora con nueces.

Textos e ilustraciones de:

Juan David Ramírez - 10B Sofía Rojas - 10B Aleia Bernal - 10C





POSTALES

A Laura

Cada noche repito el ritual: bebo y abrazo esta taza como si así pudiera asirme a tu cuerpo, tabla de cintura breve que duerme al otro lado del mundo.

Soy sabor de hojas oscuras que crecieron en las sombras y un naufrago con un hueco en la panza. Por ahí pasan los días, los trenes que llegan tarde en otras tierras, los silencios y las palabras que no encuentran un faro para llegar a buen puerto.

Pinto en bolsas de té para recoger las imágenes de tu ausencia.

Seco esos pequeños cuerpos rellenos de despojos, los desocupo como si fueran mis tripas, tripas vegetales, acuosas, cargamentos de historias que me cuentas para existir en esta orilla.

Hay días en que brotan tulipanes, en otros solo hay bruma y frío.

La tinta se desgaja, baila en mi pluma, se desnuda en el agua, explota en los lienzos:

son postales leves como alas de mariposa que sobreviven al invierno, tal vez algún día vuelen.

María Victoria Acevedo Ardila - Docente

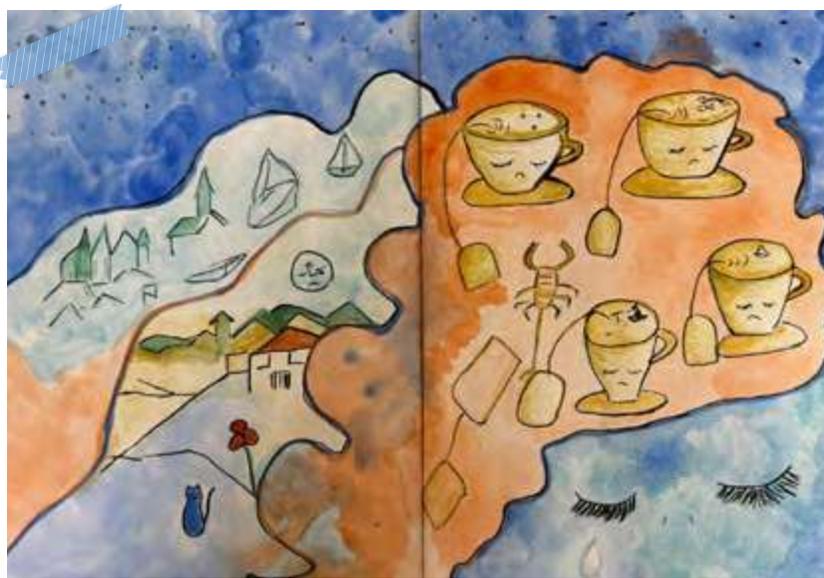


Ilustración elaborada por:
María Victoria Acevedo - Docente

UN AMOR DE MENTE Y CORAZÓN



Toda su vida, Don Cecilio había amado con todo su ser la literatura; de niño componía poemas para las festividades y los cumpleaños, y de joven escribía pequeños cuentos para declarársele a las chicas de su colegio de campo, nadie solía escuchar sus relatos a pesar del esfuerzo que Cecilio les ponía, hasta que una de las jóvenes le respondió a su propuesta con una canción, compuesta por ella misma; ahí, el joven vio que había encontrado al amor de su vida.

Su amor se añejó como los vinos, abrieron una biblioteca en el centro del pueblo, se casaron y cuidaron a Raúl, su primogénito. En ese lugar se vivió una feliz vida de pasión por la lectura y la familia, entre volúmenes gruesos como robles, o revistas ligeras como plumas. Ahí, en ese lugar, don Cecilio fue dejando poco a poco pequeñas partes de sí mismo entre esos libros por los que daría la vida.

Muchos cumpleaños después, solo Cecilio y Raúl permanecieron en la biblioteca, pues la mujer había muerto cuando Raúl era un joven. Don Cecilio nunca se volvió a casar con nada que no fuera un buen libro. Ambos hombres administraron los estantes y gabinetes del lugar como familia, inclusive cuando don Cecilio empezó a perder recuerdos que antes le eran muy nítidos, como una novela con páginas faltantes.

El viejo comenzaba a olvidar nombres y fechas con más frecuencia cada día, cada paso en la biblioteca le parecía una aventura, como un niño hombre, un Benjamin Button incapaz de recordar con claridad; en una de sus expediciones por el local, don Cecilio se perdió entre los estantes. Confundido, intentó buscar un libro para descubrir donde estaba por medio de la organización compleja del lugar, se horrorizó al ver las escrituras en cirílico, hebreo, árabe y versos inentendibles, Cecilio gritó por la ayuda de Raúl, que no demoró en llegar a socorrer a su padre, quien le explicó la situación tan alarmante que enfrentaba, luego de calmar al viejo, Raúl vio que todos los libros estaban escritos en el abecedario que había hablado toda su vida y lloró.

**Óscar Ávila - 9C Ganador del segundo puesto
en el Concurso de cuento de la Semana literaria.**

Ilustración elaborada por: Óscar Avila- 9C



COMIAT

de Josep M Murià

Padre me voy
tome usted mi azada
que deberé alzarme en armas.
Quédese tranquilo, entre mujeres y niños
por que ya es muy mayor.
Me voy a luchar para ser libre
y conseguir la paz.
Más vale morir cien veces
que vivir como un esclavo.
Invade la indulgente
las tierras de poniente
como estándar de la mentira
de toda indigna intención
¿Desconocen qué trae la batalla?
La explotación del pueblo que trabaja
y les ha dicho « basta ».

Padre me voy
si no lo vuelvo a ver
resígnese.
Su hijo ahora cumplió el deber
y el deber es sagrado
si tengo suerte y llego
al deseo final
le traeré conmigo
un trofeo guerrero
la garantía ilimitada
de vivir el trabajo diario
en plena libertad
libertad tan anhelada
por el hombre
por el pájaro.

Padre me voy
tome usted mi azada
que deberé alzarme en armas.



Lectura del poema en catalán
realizada por: Samuel Robert

Idioma original: Catalán

Traducido por: Samuel Alfonso Robert Vivas - Exalumno

¡ESTO NO SE PUEDE CONTAR, SE TIENE QUE VIVIR!

Es probable que la mayor parte de los miembros de la comunidad refousiana hayan escuchado sobre el grupo scouts del colegio. Este fue creado hace 9 años buscando brindar un espacio de esparcimiento y aprendizaje para aquellos estudiantes que pasaban sus tardes de sábado en medio de la soledad y la inactividad. El profesor Mauricio Martínez y Monsieur Jeangros se dieron a la tarea de buscar una actividad, que les permitiera a los estudiantes salir de su zona de confort mientras aprendían y compartían con otros compañeros del colegio, sin importar su curso o edad. Cuenta el profesor Mauricio que entonces Roland Jeangros le propuso la idea de formar un grupo scout, idea en la que coincidieron, pero... ¿Quién dirigiría dicho grupo scout? Mauricio le prometió entonces a Monsieur que él conseguiría a la persona idónea para el cargo. Buscó dentro y fuera del colegio, entre sus compañeros y conocidos pero no consiguió a nadie interesado en asumir dicha dirección. Entonces, el profesor Mauricio tomó la dirección del grupo acompañado del scout Diego Murcia, una persona experimentada en la conformación y orientación de grupos scout. En octubre de 2015 se realizó el primer piloto del grupo que hoy en día acoge a personas de todas las edades, incluyendo estudiantes, profesores y egresados del colegio.

Alguna de las actividades del grupo se basan en la práctica de distintas técnicas de supervivencia, manejo de herramientas y comunicación ligadas al aprendizaje teórico y la conformación de un proyecto de vida. Esta formación beneficia la planeación y la ejecución de un campamento exitoso. Cada miembro del grupo cuenta con sus funciones y es una parte fundamental del mismo. Cuando los campamentos ya están estructurados, podemos disfrutar del fruto de nuestro trabajo mientras hacemos otro tipo de actividades que nos complementan. Por ejemplo, en el primer campamento de este año, construimos un arco con tubos de PVC y una cuerda de nilón y sus flechas, así como también fabricamos un mazo con maderos.

Los campamentos, sobre todo los que realizamos fuera del colegio, ponen a prueba nuestra capacidad de aplicar lo aprendido a lo largo del año y nuestra capacidad de solucionar las dificultades que se presentan. Los externos cuentan con una estructura específica, con actividades culturales que dependen del lugar en el que estamos acampando y una caminata que nos permite conectar con la naturaleza.



Si bien suelen tener la misma estructura ningún campamento es igual a los demás, cada uno nos brinda una situación diferente y una serie de actividades muy variadas.

Recuerdo mucho una ocasión en la que una patrulla, un grupo de 6 a 8 personas de entre 11 y 15 años, armó su carpa para el campamento en Ubaté en el año 2019. Sin embargo, a la carpa le faltaban varillas y aunque era imposible dormir en ella, de esa situación surgió el espíritu del scout que no se queda varado y busca cómo solucionar.

Los Scouts tenemos muchas historias que recordamos junto a una fogata, caminata o bajo las estrellas y, si alguien quiere escucharnos, estaremos dispuestos a contarlas, aunque no es lo mismo escuchar e imaginar que vivir esta serie de aventuras y aprendizajes, porque para entenderlo es necesario vivir en carne propia este movimiento.

Samuel Gómez - 11A



"QUIERO Y PUEDO, AUNQUE ME DÉ MIEDO"

Entrevista a una voz y tres pares de manos.

El profe se fue de viaje durante cuatro semanas a la India. Nos sentimos motivados a escribir por el acto inspirador de este viaje. Lo compartimos al lector como una entrevista que desarrollamos a una voz: la voz¹ del profesor que respondió una serie de preguntas en unos audios y a tres pares de manos: las manos de la profesora Juana Niño y de los estudiantes del curso 11B Santiago Granados y Carlos Bello.

¡Quiero y puedo, aunque me dé miedo! Es la expresión que el profe Vladimir manifiesta cuando explica por qué hizo el viaje. Presentamos una breve síntesis de los tres momentos más significativos en que nos reunimos para entender el porqué del sentido de esta expresión.

Invitamos al lector a escuchar la entrevista completa.

SÍNTESIS DE LA ENTREVISTA

POR JUANA

Escuchar la voz de alguien cuando manifiesta una emoción al compartir una idea, una acción o un sentimiento que lo enaltece es, sin duda, para mí un privilegio. Este privilegio fue lo que sobrevino en la conversación con el profesor Vladimir cuando me relataba, en la sala de profesores, su experiencia durante el reciente viaje a la India, un país lleno de contrastes. Escuchar, del latín -auscultare-, significa atender con el oído, pero también implica prestar atención de manera profunda y reflexiva. La voz de Vladimir, cargada de entusiasmo, dejaba entrever lo significativo de su vivencia. Hacer un voluntariado, del latín voluntas, que significa voluntad, resalta la disposición altruista de ayudar. Ir de Turismo, del francés tourisme, refiere al viaje con fines recreativos o de conocimiento. Voluntariado y Turismo una alquimia que nos lleva al laboratorio de la vida y que hace vencer los miedos postergados, ganar en vivencias memorables. Entre tanto, desafiar a sí mismo con aquellos miedos que enfrentaba para superarse fue el eje central de su experiencia, un viaje no solo físico, sino también emocional y espiritual.

POR SANTIAGO

La India es uno de los países más grandes del mundo, donde 1.400 millones de personas de 10 religiones conviven en 3,2 millones de kilómetros cuadrados repartidos en 28 estados. ¿Cómo es posible? En lugar de revisar su historia o leyes, decidimos explorar esta y otras preguntas desde un plano terrenal con nuestro entrevistado, quien vivió la realidad de ciudades como Nueva Delhi y Agra.



En la conversación, descubrimos que la espiritualidad en India no se limita a templos y monjes; es un país donde las personas rezan, trabajan y viven en armónica integración. Para alguien acostumbrado a la vida acelerada de Bogotá, el ritmo cotidiano de la India, entrelazado con su espiritualidad, resulta sorprendente. Este equilibrio, aunque no perfecto, parece ser clave para la convivencia y la paz.

POR CARLOS

A partir de las experiencias en este viaje, podemos llegar a una idea interesante sobre la convivencia humana. No es raro preguntarse cómo hemos llegado a la situación actual; es un proceso en el que la variedad influye profundamente en nuestra sociedad. Sin embargo, en esta escala, India supera los estándares de casi todos los países. India representa el cruce de años de tradición con una nueva sociedad, diferente y llena de creencias, que comparte un espacio para orar y predicar su fe, un espacio para ser ellos mismos. Así, concluimos que terminar un viaje de esta índole es tan valiente como haberlo iniciado y haber superado cualquier adversidad. Tener un objetivo tan claro nos lleva a anécdotas y aprendizajes únicos, permitiéndonos comprender más realidades y abrazar nuestra humanidad. Al regresar a casa, la voz y los tres pares de manos podemos apreciar la totalidad del paisaje y el bello amanecer de un día bogotano, y seguir viviendo aventuras únicas. Al final, la vida y las experiencias son aspectos que también podemos observar para valorar.

Juana Niño - Docente
Santiago Granados - 11B
Carlos Bello - 11B



La voz del profesor Vladimir
sobre su viaje a la India.

SOLOARTE

Trabajo periodístico

La vida artística del profesor Jaime Solarte nos llenó de curiosidad, quisimos conocer a fondo su historia, sus aportes al colegio y sus distintas perspectivas. Nos acercamos a él, mientras se encontraba haciendo una curiosa obra de arte en arcilla (a la que una estudiante nombró "tripofobia"). Le preguntamos si podría darnos respuestas a varias incógnitas que queríamos que nos respondiera y comenzó a responder nuestras preguntas:

¿Cuál fue la razón para que se enfocara en el área de las artes?

Todos nacemos con el espíritu creador y creo que lo que me pasó a mí fue desarrollar ese espíritu y convertirlo en un lenguaje.

¿Qué lo incentivó a ser parte de la comunidad Refusiana?

Hace 36 años, llegué al colegio siendo un estudiante de artes plásticas para reemplazar a la profesora de cerámica, me cautivó el colegio, los compañeros y los estudiantes ya que tenían una concepción del arte, no como una materia más, sino como parte de su vida.

¿Qué le ha enseñado ser parte de esta comunidad?

Me ha enseñado muchas cosas, como ser más persona y conocer verdaderamente el arte y aprender de mis estudiantes.

¿Le ha marcado algún acontecimiento como docente del colegio?

Creo que cada día, siempre hay algo que a uno lo sorprende ya que los estudiantes siempre están diseñando, investigando o creando universos fantásticos.

¿Planea dejar una huella en el colegio?

Creo que en el día a día, siempre estamos dejando huellas. Eso es lo que dicen los exalumnos, con los que compartimos el oficio artístico: muchos estudian diseño, arquitectura, artes plásticas y otras carreras afines.

¿Cuál es su enfoque en la enseñanza a los estudiantes?

Creo que el arte se sale de todos los formatos y es una materia que nos abre nuevas sensaciones como el sentimiento, la estética para dar modo de comunicación y sacar a flote nuestros sentimientos y nuestro yo interior.



¿Qué piensa sobre la manera en que se enfocan las artes en el colegio?

Pues creo que es de los pocos colegios donde se les da prioridad a las artes, ya sean plásticas, musicales o teatrales.

¿Cree que el colegio incentiva la formación de nuevos artistas?

Creo que siempre están pendientes de incentivar las artes consiguiendo buenos profesores, dándole un enfoque como materia importante.

¿Para usted qué es el arte?

Es difícil contestar esa pregunta, y por lo general se toma una respuesta académica como "el arte es una expresión" o "el arte es transmitir ideas, emociones y sentimientos", pero personalmente creo que el arte es un modo de vida y solo cuando se vive, se siente.

¿Usted cree que el arte se puede convertir en una obsesión?

Más allá de una obsesión, creo que es una pasión. Pero esta pasión se puede convertir en obsesión.

¿Cuál sería el mensaje que intenta dejarle a sus estudiantes?

Que se dejen llevar por el corazón, no por la mente y que vean en el arte un refugio a este mundo tan convulsionado y lleno de problemas.

Esta es la historia y las perspectivas de nuestro estimado profesor Jaime Solarte, quien ha intentado dar lo mejor para sus alumnos y para sí mismo, le agradecemos su participación en este proyecto y esperamos siga con esa alegría y creatividad característica.

Laura Sofía Méndez Muñoz - 10A

María José Parra S. - 10A

R. Roland Jeangros.

E. Estancia de nuestra etapa más bella de la vida, la infancia.

F. Fábrica de conocimientos.

O. Orientación a un mejor camino.

U. Unión de herramientas para cualquier situación.

S. Saber enfrentar la vida.

Así, hemos aprendido a vivir en una burbuja que, de alguna manera, nos aísla del mundo por un tiempo mientras nos da armas para enfrentarnos a él.

Tomado de la Revista el Campanario 2008

Aura María Parra Ángel - 10A 2008

María Camila Carrasco Villareal - 10B 2008

José Francisco Gómez Díaz - 10B 2008



Agradecimientos

La Revista El Campanario es posible gracias al apoyo y los aportes de todos los miembros de la comunidad refousiana, el deseo de expresarse e informar mantiene este proyecto con vida, día tras día. Queremos agradecer especialmente a la institución, a Daniel Jeangros y Santiago Jeangros, a las profesoras Juana Niño y María Victoria Acevedo, a todo el equipo de la vocacional de revista y a la editorial Transforma por llevar adelante este proyecto que da voz a cada refousiano.

Todo aporte de la comunidad vale oro. A todos, gracias por cada granito de arena que enriquece nuestras páginas; el papel es nuestro, pero el arte lo hacemos todos. Finalmente, un agradecimiento a nuestros lectores, que son el motor que impulsa este proyecto.

Créditos

Directoras:

María Victoria Acevedo, María Helena Gutiérrez, Valentina Lombo y Juana Niño.

Publicidad:

Sofía Forero, Luis Garzón, Manuela García, Laura Méndez, David Ovalle, Juan David Ramírez, Isabel Sánchez y Juan David Turriago.

Ilustraciones:

Aleia Bernal, Ángela Daza, Juan David Ramírez, Sofía Rojas y Laura Salas.

Corrección y transcripción:

María Victoria Acevedo, Federico Franco, Anderson Alarcón, Santiago Granados, Samuel Gómez, Valentina Lombo, Juana Niño, Valeria Parra, Sique Reina y Fernando Velandia.

Comité editorial:

María Victoria Acevedo, Aleia Bernal, Federico Franco, María Helena Gutiérrez, Valentina Lombo, Juana Niño y Laura Salas.

Pódcast: La voz de Bárbol.

María José Parra
Laura Sofía Méndez
David Alejandro Ovalle
Samuel Jerónimo Gómez
María Helena Gutiérrez
Carlos Fernando Bello





Contraportada elaborada por:
Ángela Daza - 10B