



Mayo de 2026

Volumen 4

Editorial

¡A nuestras madres ITIPISTAS!

Hablar de una madre es hablar de amor en su forma más sincera. Es pensar en esas manos que cuidan, en las palabras que alivian y en la presencia constante de quien, incluso en silencio, siempre encuentra la manera de acompañarnos. Las madres representan fortaleza, entrega y esperanza; son quienes muchas veces sostienen nuestros sueños aun cuando los suyos quedan en pausa.

En cada etapa de nuestras vidas, una madre deja huellas imborrables: en los consejos que nos orientan, en los sacrificios que pocas veces vemos y en la capacidad infinita de brindar apoyo aun en los días difíciles. Por eso, el Día de la Madre no es solo una fecha especial, sino también una oportunidad para agradecer, reconocer y valorar todo aquello que hacen por nosotros cada día.

Desde **ITIP NEWS** queremos hacer un reconocimiento muy especial a las mamás ITIPISTAS, quienes con esfuerzo, dedicación y amor acompañan permanentemente el proceso formativo de sus hijos. Su presencia, compromiso y apoyo son fundamentales para construir una comunidad educativa más humana, cercana y solidaria.

A todas las madres que hacen parte de nuestra institución: gracias por enseñar con el ejemplo, por inspirar con su fortaleza y por recordarnos diariamente el verdadero significado de la entrega y el amor incondicional.

¡Feliz Día de la Madre! ❤️

Jose Oliveros Betancourt
Humanidades JM

RECONOCIMIENTO DE LA LABOR DOCENTE

Una institución educativa tiene como función principal la de crear un ambiente de aprendizaje seguro y que promueva el desarrollo social, emocional, cognitivo y en nuestro caso técnico. Nada más fructífero en las diferentes profesiones que el rol que cumplen los docentes.

Primero, el profundo análisis de un ser de carne y hueso que vibra cada momento de su quehacer como persona, profesional; el maestro, el docente, el profesor, quien admite errores, pero que también enaltece su vocación y compromiso frente a la educación de sus estudiantes, no niega sus emociones, genera pautas y tiene la sincronía cerebral para con sus estudiantes lograr coregularse. Segundo, el rol que cumple el colegio como medio de transformación, evolución y nacimiento de un nuevo ser social llamado estudiante, fruto único de la razón de ser de los colegios, que se transforman en laboratorios de vida, esperanzas, sueños, realidades que muchos alcanzan desde el modelo de su docente o docentes favoritos.

Feliz día a todos aquellos que se donan en el servicio a los demás. FELIZ DÍA DEL DOCENTE

María Constanza Henao
Rectora ITIP



Una doble labor: profe y madre

Ser madre y ser maestra son dos formas profundas de transformar el mundo. Ambas vocaciones nacen del cuidado, de la paciencia y de la capacidad infinita de entregar amor incluso en los días más difíciles. Por eso, hoy queremos hacer un reconocimiento especial a todas las profesoras **ITIPISTAS** que, además de formar generaciones desde las aulas, también construyen sueños, acompañan procesos y entregan lo mejor de sí en sus hogares.

Cada día, nuestras docentes demuestran que enseñar va mucho más allá de impartir conocimientos. Ellas escuchan, orientan, motivan y dejan huellas imborrables en la vida de sus estudiantes. Y detrás de esa labor admirable, también están las mujeres que llegan a casa para continuar siendo madres: ayudando, cuidando, abrazando y sosteniendo con amor a sus familias.

En el Instituto Técnico Industrial Piloto tenemos la fortuna de contar con maestras comprometidas, sensibles y profundamente humanas, quienes con su ejemplo nos recuerdan que la educación también se construye desde la empatía y el afecto.

En esta edición queremos extender una felicitación muy especial a la profesora Ivón Castaño, quien recientemente recibió la maravillosa bendición de convertirse en madre por segunda vez con la llegada de la pequeña Emilia.

Estamos seguros de que Emilia tendrá el privilegio de crecer rodeada de amor, ternura y sabiduría, porque quienes conocen a Ivón saben de su dedicación, entrega y calidad humana. Y si Ivón es una maestra capaz de inspirar, acompañar y transformar vidas desde el aula, sin duda será también una madre extraordinaria para Emilia.

A todas las maestras y madres ITIPISTAS: gracias por enseñar con el corazón y por hacer de cada día una oportunidad para sembrar esperanza.

El valor de quienes construyen cada día

Cada 1° de mayo el mundo conmemora el Día Internacional del Trabajo, una fecha que nació a partir de las luchas obreras de finales del siglo XIX, cuando miles de trabajadores reclamaron condiciones laborales más dignas y humanas. Desde entonces, esta fecha se convirtió en un símbolo del esfuerzo, la perseverancia y la importancia de reconocer el valor que tiene cada labor dentro de la sociedad.

En nuestra comunidad **ITIPISTA**, esta conmemoración nos invita a agradecer a todas las personas que, desde distintos roles, aportan diariamente al crecimiento de la institución. Familias, administrativos, directivos y docentes hacen posible que el colegio continúe siendo un espacio de formación, aprendizaje y construcción de futuro para nuestros estudiantes.

De manera muy especial, queremos exaltar la labor del personal de seguridad y servicios generales, quienes representan uno de los pilares silenciosos de nuestra institución. Su trabajo comienza mucho antes de que inicien las clases y continúa incluso cuando muchos ya han terminado su jornada. Gracias a su esfuerzo permanente, nuestra comunidad puede contar con espacios limpios, organizados, seguros y adecuados para el desarrollo de cada actividad académica y formativa.

Sin embargo, su aporte va mucho más allá de sus funciones diarias. Son personas que acompañan la vida cotidiana del colegio con disposición, compromiso y calidez humana. Cada saludo en la entrada, cada espacio cuidado con dedicación y cada gesto de ayuda reflejan el amor y la responsabilidad con la que realizan su trabajo. Muchas veces su labor ocurre lejos del reconocimiento público, pero su presencia es esencial para el bienestar de todos quienes hacemos parte de la familia **ITIPISTA**.

Hoy queremos decirles gracias. Gracias por cuidar nuestros espacios, por su entrega constante y por demostrar que toda labor realizada con dignidad y compromiso tiene un enorme valor humano.



ITIP NEWS

¡Informarse también es cuidarse!

En los últimos años, el consumo de vapeadores o cigarrillos electrónicos se ha convertido en una realidad cada vez más cercana para niños, niñas y adolescentes. Aunque muchas veces son presentados como productos modernos, inofensivos o "menos peligrosos", lo cierto es que pueden generar consecuencias importantes para la salud física y emocional.

Por esta razón, resulta fundamental promover espacios de diálogo, información y acompañamiento que permitan comprender los riesgos asociados a su consumo. La prevención comienza en casa, en la escuela y en cada conversación que fortalezca la confianza, el cuidado y la toma de decisiones responsables.

A través de este espacio informativo, buscamos sensibilizar a nuestra comunidad **ITIPISTA** sobre los efectos del vapeo, las señales de alerta y la importancia de construir hábitos de vida saludables que protejan el bienestar de nuestros estudiantes y sus familias

¿Vaper? ¡Infórmate, elige bien!

Qué es?

Los cigarrillos electrónicos o vapeadores son dispositivos a batería que calientan un líquido hasta transformarlo en un aerosol (vapor), que se inhala. Suele contener nicotina, sustancias químicas y metales pesados.

Efectos en la salud

- Afecta la atención, la memoria, la concentración, el autocontrol, en especial en los cerebros jóvenes
- Problemas para dormir
- Exposición a sustancias químicas cancerígenas
- Bronquitis crónica, daño pulmonar que puede poner en riesgo la vida
- La nicotina empeora la ansiedad y la depresión.

Por qué consumen los adolescentes?

- Moda, influencia de los amigos y presión social
- Diseños llamativos y sabores atractivos
- Percepción de "bajo riesgo" frente al cigarro tradicional

Señales de alerta ante posible consumo

- Uso frecuente de dispositivos pequeños tipo USB.
- Olor dulce o afrutado persistente.
- Cambios en conducta, irritabilidad o dificultad para concentrarse.

Cómo prevenirlo desde casa?

- La familia puede ser un factor protector: Manteniendo hábitos saludables, estando abiertos a hablar sobre el tema, ayudando a manejar el estrés y acompañando en el proceso de crecimiento.

Un compromiso de todos

Cada 2 de mayo se conmemora el **Día Mundial contra el Bullying o Acoso Escolar**, una fecha que invita a reflexionar sobre la importancia de construir entornos educativos seguros, respetuosos y libres de cualquier tipo de violencia. El bullying no debe entenderse como un simple juego o una situación pasajera, ya que sus consecuencias pueden afectar profundamente la vida emocional, social y académica de quienes lo padecen. Muchas veces, las palabras, burlas, rechazos o agresiones dejan huellas silenciosas que impactan la autoestima, la confianza y la manera en que los estudiantes se relacionan con los demás y consigo mismos.

Por esta razón, prevenir el acoso escolar es un compromiso que involucra a toda la comunidad educativa: estudiantes, docentes, directivos y familias. Promover valores como el respeto, la empatía, la solidaridad y la amabilidad resulta fundamental para fortalecer una convivencia sana y humana. Escuchar, acompañar, apoyar y no guardar silencio frente a situaciones de maltrato puede marcar una gran diferencia en la vida de una persona.

En nuestra comunidad **ITIPISTA** creemos firmemente que cada estudiante merece sentirse valorado, escuchado y protegido dentro de la escuela. Un buen trato transforma ambientes, fortalece los vínculos y contribuye a formar seres humanos más conscientes y sensibles frente a las realidades de los demás. Construir una cultura de respeto es responsabilidad de todos.

Orientación JM



PREVENIR EL BULLYING ES TAREA DE TODOS

El bullying duele, deja huellas y afecta el bienestar de quienes lo viven. Prevenirlo empieza con nuestras acciones diarias: tratemos a todos con **respeto, empatía y amabilidad**.

- **Escucha y acompaña.** Tu apoyo puede hacer la diferencia.
- **No seas cómplice.** Si ves una situación de bullying, pide ayuda a un adulto de confianza.
- **Construyamos juntos un colegio** donde todos nos sintamos seguros, valorados y respetados.

Un buen trato construye un mejor lugar para todos.



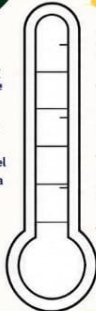


¿CÓMO ME SIENTO EN EL COLEGIO?

IDENTIFICA TUS SEÑALES. TU BIENESTAR IMPORTA.

INSTRUCCIONES

Lee cada situación y colorea en el termómetro el nivel que mejor describa cómo te sientes actualmente.



- NIVEL 1 ME SIENTO BIEN**
 - Me siento escuchado(a) y valorado(a).
 - Tengo amigos o personas con quienes hablar.
 - Me siento tranquilo(a) en clase y en el colegio.
- NIVEL 2 ALGO ME INCOMODA**
 - A veces hacen bromas que me hacen sentir mal.
 - Me excluyen de algunas actividades o conversaciones.
 - Siento miedo o pena de participar.
- NIVEL 3 NECESITO APOYO**
 - Se burlan de mí con frecuencia.
 - Me ponen apodosos ofensivos o me humillan.
 - Me siento solo(a), triste o ansioso(a) en el colegio.
- NIVEL 4 NECESITO AYUDA URGENTE**
 - Me amenazan, intimidan o agreden.
 - Me han golpeado o me han hecho daño.
 - Tengo miedo de venir al colegio o de ciertas personas.

¿QUÉ PUEDO HACER? SIGUE ESTA RUTA INSTITUCIONAL

- HABLA Y CUENTA**
Cuéntale a un adulto de confianza: docente, orientador(a) o director(a) de curso.
 - RECIBE ACOMPAÑAMIENTO**
El equipo de orientación escuchará tu caso, te brindará apoyo y activará el protocolo de convivencia escolar.
 - SEGUIMIENTO Y PROTECCIÓN**
Se tomarán acciones para protegerte, mediar la situación y promover un ambiente seguro para todos.
 - CONSTRUIAMOS JUNTOS**
Trabajamos por una convivencia basada en el respeto, la empatía y la amabilidad.
- NO TIENES QUE PASARLO SOLO.**
Hablar es el primer paso para estar mejor.

TAMBIÉN PUEDES PEDIR AYUDA EN LÍNEAS NACIONALES

- LÍNEA 123 SOCIAL**
Asesoría y orientación en situaciones de violencia y vulneración de derechos.
Llama al 123
- LÍNEA DE ORIENTACIÓN ESCOLAR - MEN**
Apoyo psicosocial para estudiantes, familias y docentes.
Llama al 01 8000 91 01 15
- TE PROTEJO**
Plataforma del ICBF para orientación y denuncia de situaciones que afectan a niños, niñas y adolescentes.
Visita: www.teprotejo.org
- LÍNEA PÚRPURA DISTRICTAL - BOGOTÁ**
Atención a mujeres y personas en situaciones de violencia.
Llama al 01 8000 112 137

En el ITIP cuidamos de ti. Tu bienestar es nuestra prioridad.

¡NO AL BULLYING! El respeto nos hace más grandes.

¡NO RENUNCIAMOS A LUCHAR, PENSAR, CRITICAR Y RESISTIR! (Segunda Parte)

Retomar la reflexión sobre la construcción de la dignidad en cada miembro de la sociedad implica reconocer un eje fundamental presente en cualquier rincón del mundo: la educación. Este elemento social, a lo largo del tiempo y desde sus múltiples enfoques, métodos y concepciones, ha impulsado profundas transformaciones en la humanidad. Algunas son visibles de inmediato y otras solo se comprenden por las generaciones que heredaron sus frutos. Dentro de este entramado educativo y de los diversos actores que lo forman, el docente, ya sea profesor, educador o maestro, ha desempeñado una función esencial. Sin importar la época histórica o el modelo pedagógico, ya sea instruyendo, enseñando, transmitiendo conocimientos o formando integralmente, su papel ha sido crucial en la configuración de las sociedades y en el desarrollo humano.

A lo largo de la historia, el maestro ha buscado que la educación no quede restringida a las élites ni se convierta en privilegio de unos pocos. Por el contrario, ha luchado para que su luz llegue a cada rincón de los territorios, convencido de que una de las raíces más profundas de la desigualdad ha sido, desde tiempos remotos, la ignorancia. Esta, junto con el analfabetismo, ha sido a menudo un terreno fértil para perpetuar formas de dominación, permitiendo el sometimiento de pueblos enteros ante quienes concentran poder y buscan ciudadanos obedientes en lugar de seres críticos y conscientes.

Por ello, la educación debe entenderse como un acto de liberación, una fuerza transformadora capaz de dignificar la vida individual y proyectarse hacia el bienestar colectivo. Necesitamos una educación que no solo beneficie a unos pocos, sino que aspire, en la medida de lo posible, a construir una sociedad más justa para todos.

En ese empeño, el maestro no puede limitarse a transmitir conocimientos. Su misión también incluye acompañar la construcción de pensamientos, sensibilidades y acciones coherentes con el bienestar común. Por eso, el educador debe mantener una postura crítica frente a su realidad y a su contexto, para decidir qué conceptos enseñar y, sobre todo, para ofrecer a sus estudiantes herramientas cognitivas, éticas y prácticas que les permitan tomar decisiones autónomas, entender sus consecuencias y convertirse en agentes de cambio social.

Esta labor exige una constante conexión entre los derechos individuales, las libertades colectivas y los principios democráticos consagrados en la constitución, de modo que la educación ayude a formar ciudadanos conscientes, responsables y comprometidos con su tiempo.

Hoy, más allá de las felicitaciones al maestro en una fecha conmemorativa, es necesario reconocer el profundo significado de su labor ante la sociedad. Ser maestro es, aunque algunos no lo reconozcan o reduzcan injustamente su papel, un ejercicio constante de lucha, resistencia y búsqueda de dignidad humana. Es un acto de empatía, compromiso y esperanza.

Los maestros somos seres profundamente sociales: portadores de ideas, constructores de cambio y defensores de un futuro más digno. También somos sujetos políticos, no desde una militancia reduccionista, sino desde la convicción de transformar realidades a través del pensamiento y la formación humana. Así ocurrió con figuras que marcaron la historia, como Aristóteles en la formación de Alejandro Magno, o Andrés Bello en la de Simón Bolívar, así como la profunda huella pedagógica de Paulo Freire, referente para quienes hemos asumido, con el corazón, la mente y la vocación, el inmenso desafío de educar. Por ello, mi reconocimiento y felicitación a todos los maestros que, día tras día, seguimos creyendo en la posibilidad de transformar vidas y sembrar esperanza en nuestros estudiantes.



Por Andrés Molano Vargas
Docente De Ciencias Sociales ITIP

El grito de Santiago Nazar

En el pueblo donde la fatalidad se tejía como un telar invisible, se siente en el aire y en la cara y postura de la gente, pero no se nombra ni se ve: resonaba la historia de Santiago Nasar como un canto épico, no solo de muerte, sino de revelación interior.

Era un amanecer de presagios: las campanas repetían, repetían, repetían su tañido lúgubre, como si fueran heraldos de un destino inevitable. Santiago, el joven de mirada clara pero no serena, caminaba con la inconsciencia de quien desconoce que el tiempo es un río que lo arrastra hacia su fin.

Pero en ese tránsito, su figura se refleja en una metáfora, y se ve en que él es el espejo roto de una sociedad sin empatía, el símbolo de un pueblo que sabe y calla, que observa y no actúa. Como un héroe trágico, su muerte es el sacrificio que desnuda y desenmascara la indiferencia.

Hernández Morales Manuel Santiago - 805 JT



Amando mi afrocolombianidad...

Hola, soy una niña de 13 años, vivo en Choco y mi nombre es Imani, y soy una chica afrocolombiana. Ya sé que es lo que dirán ustedes “¿Por qué queremos leer el diario de una chica que ni conocemos?”. Pues la respuesta es fácil, para que ustedes sepan cómo era la vida de mis antepasados, pero bueno, lo único que digo es que se van a entretener con esto. Ahora si comencemos:

Yo particularmente vivía con mis padres, nosotros siempre éramos felices, explorando el pueblo y comiendo comida que me gusta. La que especialmente me gustaba era el pescado asado en hojas de plátano, pero bueno, vamos a hablar del principio de mis antepasados. Ese si Vivían horrible antes, porque cuando mis antepasados llegaron a Colombia de manera forzada los pusieron a trabajar para los españoles picando minas de oro y plata, y trabajando como sirvientes en las casas de los españoles, teniendo muchas horas de trabajo, sin descansar (que bueno que en la actualidad nos trataron diferentes, desde que se abolió la esclavitud el 21 de mayo de 1851), otra cosa que les podría decir de esa época de mis antepasados, Choco no se llamaba igual antes. Sino Embere (que significa “sobre la tierra del oro”). Pero acuérdense de algo, “cuando vean a una persona negra no la critiquen por favor, ya que ellos y sus antepasados sufrieron más que nosotros ahora”. Pero hablemos de un poco de mi vida y algo horrible que me paso.

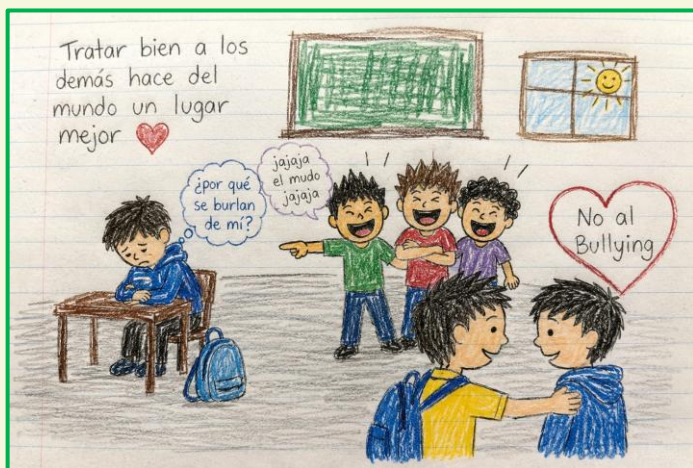
Yo cuando quise ir al colegio, como todos yo soy una afrocolombiana, pero mis compañeros del primer día de la escuela no les gustaba eso, que era una persona que no tendría que estar aquí y otras cosas (racismo). Yo me sentí triste por eso (aunque a la mayoría de mis ancestros les pasaba eso), pero yo no quise aceptar eso, no era como mis demás antepasados que aceptaban esas porquerías que les decían. Así que una de las desventajas que me puse yo misma es casi no tener amigos (o solamente no hablarme con los que me trataban mal), así que después de un tiempo me volví la chica más inteligente del salón. Y así, me dije a mi misma “no importa si sea negra afrocolombiana, solo tengo que saber que esa sangre que me dieron mis antepasados me volvió más fuerte hoy (tengo un cabello y una piel hermosos)”. Así que gracias por leer mi diario, se los agradezco...

“En el mundo todos somos iguales, no importa si somos negros, blancos, morenos o mestizos. Todos tenemos la sangre del mismo color. ¡Así que no nos discriminemos!”



“Celebrar la afrocolombianidad no es solo es recordar la evolución de la esclavitud. Es llevar el color de la piel, se lleva en la memoria de los abuelos, el ritmo del tambor y en la fuerza con que la resistimos, celebrar este día es honrar el pasado y construir el futuro donde la fuerza de nuestra identidad brilla con luz propia.”

Nehemias Albarran
804 J.M



El niño que casi no hablaba

Había una vez un niño llamado Mateo que entró nuevo al colegio. Él era muy callado y casi no hablaba con nadie porque le daba pena. En los descansos se sentaba solo y se ponía a escuchar música con unos audífonos viejitos que siempre llevaba.

Unos niños del curso comenzaron a molestarlo. Le decían “el mudo” porque casi no hablaba. A veces le escondían el cuaderno y otras veces se reían cuando él participaba en clase. Aunque parecía que era jugando, a Mateo sí le dolía.

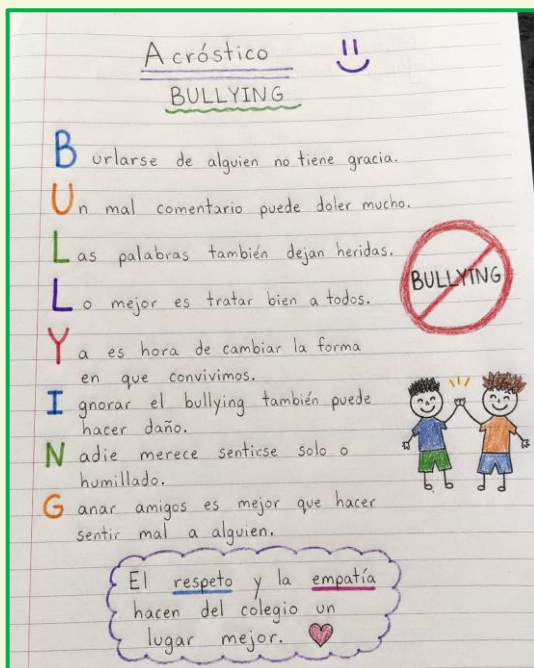
Cada día Mateo se veía más triste. Ya no quería ir al colegio y hasta le decía a la mamá que se sentía enfermo para no asistir. Lo peor era que nadie hacía nada porque todos pensaban que eso era molestando “de broma”.

Un día, la profesora Diana vio que Mateo estaba llorando mientras hacía una actividad. Ella habló con él y después también habló con el curso. Les explicó que el bullying no era un juego y que muchas veces las palabras pueden hacer sentir muy mal a una persona.

Después de eso, varios compañeros cambiaron su forma de tratar a Mateo. Incluso Daniel, uno de los niños que más lo molestaba, le pidió disculpas. Con el tiempo Mateo comenzó a hablar más y a sentirse mejor en el salón.

Desde ese día, el curso entendió que hacer sentir mal a alguien nunca debe ser divertido y que tratar bien a los demás puede cambiar muchas cosas.

Anónimo
Octavo JM



FORO INSTITUCIONAL 2026 COLEGIO ITIP

El 19 de mayo se llevó a cabo el Foro Institucional del colegio ITIP, donde se expusieron los diferentes proyectos de las distintas áreas académicas y de taller, de las jornadas mañana, tarde y noche, así como de las sedes. Estas prácticas pedagógicas mostraron el trabajo, muchas veces silencioso, que realizan los profesores en pro de la formación académica, convivencial, social, cultural y ambiental de los estudiantes. Se presentaron proyectos de ciencias, sociales, tecnología, dibujo (taller), educación física, entre otras áreas. Además, hubo muestras artísticas de baile y se destacaron los talentos de los estudiantes de la jornada nocturna.

La jornada, liderada por la rectora Constanza Henao, fue enriquecedora y dejó un grato sabor, al evidenciar que el colegio ITIP es una institución que busca la formación integral de los estudiantes para que adquieran habilidades en favor de su desarrollo personal, social y cultural.

“Piloteando buenas prácticas pedagógicas” fue el título que se le dio al Foro Institucional 2026, el cual corresponde precisamente al trabajo que los profesores del ITIP realizan en su labor diaria. Su propósito es observar cómo se articula lo académico con una serie de proyectos transversales y con el trabajo que se desarrolla en taller, para contribuir a una verdadera educación que trascienda de las aulas de clase a la sociedad. Incluso, algunos padres de familia pudieron observar el trabajo pedagógico que se realiza con sus hijos, un trabajo que no termina con la finalización del foro, sino que continúa durante este año escolar y que constituye un ejercicio procesual que se desarrolla de manera articulada en los diferentes grados.

Jorge Alberto Sierra
Humanidades JT



La mejor energía nace del cuidado de nuestra salud

En los últimos años, las bebidas energizantes se han convertido en un producto muy consumido por niños, niñas y adolescentes, muchas veces motivados por la publicidad, la presión social o la idea de obtener más energía para estudiar, practicar deporte o mantenerse despiertos. Sin embargo, detrás de estas bebidas existen componentes que pueden generar consecuencias importantes para la salud cuando se consumen de manera frecuente o en exceso.

Durante la adolescencia, el cuerpo y el cerebro aún se encuentran en proceso de desarrollo, por lo que el exceso de cafeína y otros estimulantes puede afectar el descanso, el sistema nervioso, el estado de ánimo y el rendimiento académico. Además, su consumo constante puede generar dependencia, ansiedad, irritabilidad y otros problemas que muchas veces pasan desapercibidos.

Por ello, resulta fundamental reflexionar sobre nuestros hábitos y comprender que la verdadera energía no proviene únicamente de una bebida, sino de acciones cotidianas como dormir adecuadamente, mantener una buena alimentación, hidratarse y cuidar nuestro bienestar físico y emocional.

Informarnos, tomar decisiones responsables y aprender a escuchar nuestro cuerpo son pasos importantes para proteger nuestra salud y construir un futuro más sano y equilibrado.

Orientación JM



BEBIDAS ENERGIZANTES

LO QUE LOS ADOLESCENTES DEBEN SABER

¿QUÉ SON?
Son bebidas que contienen estimulantes como cafeína y otros compuestos que promueven aumentar la energía, el estado de alerta y el rendimiento físico o mental.

¿QUÉ CONTIENEN?
La cantidad puede variar según la marca, pero generalmente incluyen:

- CAFEÍNA:** Estimulante que aumenta la alerta y reduce la sensación de cansancio.
- AZÚCAR:** Altas cantidades que pueden provocar picos de energía seguidos de fatiga.
- TAUİRINA:** Aromatizante que en exceso puede afectar el sistema nervioso y cardiovascular.
- VITAMINAS DEL COMPLEJO B:** En dosis altas pueden tener efectos adversos.
- OTROS INGREDIENTES:** Guaraná, ginseng, caribina, inositol, entre otros.

¡MÁS ENERGÍA HOY, PROBLEMAS MAÑANA.

⚡ No están diseñadas para el organismo en crecimiento de los adolescentes.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE SU CONSUMO EN ADOLESCENTES?

- PROBLEMAS CARDIOVASCULARES:** Aumento de la presión arterial, taquicardia y mayor riesgo de arritmias.
- AFECTA EL SISTEMA NERVIOSO:** Nerviosismo, ansiedad, temblores, irritabilidad y dificultad para concentrarse.
- ALTERA EL SUEÑO:** Insomnio o sueño de mala calidad, lo que provoca cansancio y bajo rendimiento escolar.
- PROBLEMAS DIGESTIVOS:** Puede causar dolor de estómago, náuseas, reflujo y malestar general.
- RIESGO DE DEPENDENCIA:** El consumo frecuente puede generar tolerancia y dependencia a la cafeína.
- MEZCLARLAS CON ALCOHOL O OTRAS SUSTANCIAS:** Empeora los efectos del alcohol y aumenta el riesgo de intoxicación, accidentes y conductas de riesgo.

¿QUIÉNES ESTÁN EN MAYOR RIESGO?
Los adolescentes son más vulnerables porque su cerebro, corazón y metabolismo aún están en desarrollo.

⚠ La cafeína en exceso puede afectar su salud a corto y largo plazo.

¿QUÉ PUEDES HACER?

- Preferir agua y bebidas naturales para mantenerte hidratado.
- Duerme lo suficiente y lleva una alimentación balanceada.
- Usa estrategias saludables para estudiar y manejar el cansancio.
- Modera o evita el consumo de bebidas energizantes.
- Habla con tus padres o un adulto de confianza sobre tus hábitos.

RECUERDA: TU ENERGÍA NATURAL ES LA MEJOR. CUIDA TU SALUD HOY PARA TENER UN MEJOR MAÑANA!

¡BIENVENIDA!

La comunidad ITIPISTA da la más cordial bienvenida a nuestra nueva

Coordinadora
María Soledad Gutiérrez Guerrero

Jornada tarde
Sede A

Perfil profesional
Licenciada en Ciencias Sociales de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Especialista y Magister en Educación de la Universidad Pedagógica Nacional y Doctora en Educación de la Universidad Santo Tomás.

Trayectoria y experiencia

- Más de 30 años de experiencia docente en los sectores público y privado.
- Docente universitaria en la Universidad Pedagógica Nacional, Universidad Libre y Universidad Distrital.
- 19 años como docente del magisterio y 10 años como coordinadora en colegios de diversas localidades de Bogotá (Fontibón, Santa Fé, Barrios Unidos, Mártires, Usaquén y Puente Aranda).
- Par evaluadora de docentes del 1278 a nivel nacional.

ITIP NEWS
INFORMAMOS • CONECTAMOS • INSPIRAMOS

ITIP NEWS

¡TU VOZ HACE NOTICIA!

Toda la comunidad ITIPISTA está invitada a enviar sus contribuciones para el mes de JUNIO.

UN MES PARA COMPARTIR, INSPIRAR Y CONECTAR.

ENVÍA TUS APORTES A:

✉ jooliverosb@educacionbogota.edu.co | ✉ jasierra@educacionbogota.edu.co

Juntos contamos nuestras historias, juntos construimos comunidad.

Comparte tus ideas, historias y experiencias