



EL MENSAJERO

BOLETÍN OFICIAL DEL INSTITUTO LOS ÁNGELES

AÑO 33 N°385 — N°3
Buenos Aires, MARZO de 2024



Para cambiar tu vida por fuera debes cambiar tu por dentro. En el momento en que te dispones a cambiar, es asombroso cómo el universo comienza a ayudarte, y te trae lo que necesitas.

LOUISE HAY



EQUIPO DE REDACCIÓN



Director y Realización:
Sr. Leonel Radicic



Fundador de El Mensajero
Carlos Marin



Información de Rectoría
Lic. Camilo
Fernández Hlede

ÍNDICE

CORRESPONDENCIA RECIBIDA	2
SALUDO DE LOS MIEMBROS DE ANGEDUCAR	3
INDICACIONES	7
BUENAS NOTICIAS	11
RATÓN DE ARCHIVOS	13
GIMNASIO PARA EL CELEBRO	14
HISTORIETA: "EL ASALTO A LA CARA NORTE"	17

CORRESPONDENCIA RECIBIDA



¡No falla nunca!

Siempre nos acompaña.

La **Lic. ISABEL MAFFEO**, ex Coordinadora General de Enseñanza Primaria de la Dirección General de Educación

de Gestión Privada del Ministerio de Educación del Gobierno Autónomo de la Ciudad de Buenos Aires, nuestra **CRONISTA DE LUJO**, por sus reiteradas apreciaciones sobre los números de El Mensajero., en esta oportunidad se ha tomado la molestia de hacerlo sobre el Boletín Oficial del Instituto número 1 de este año.

"¡Hola a todos!

Gracias por el envío.

Un nuevo tiempo escolar y El Mensajero nuevamente presente.

Y todo organizado para empezar la tarea y cumplir con la misión "Que el hombre sepa que el hombre puede".

Y la historia de un sueño que se alcanza en la Comunidad de Los Ángeles con compromiso, responsabilidad, esfuerzo, pasión....

*Así, seguramente tendrán un excelente año escolar
Fuerte abrazo a la Comunidad".*

REFERENCIAS DE COLORES POR SECTORES:

General

Primario

Formación
Integral

Secundario

Secundario
Vespertino

SALUDO DE LOS MIEMBROS DE ANGEDUCAR



Ustedes la mayoría ya nos conocen, pero hay algunos alumnos/as, Docentes, personal no docente y familias que no saben quienes somos, ni que además somos los responsables finales de todas las decisiones y proyectos que se toman y crean en el Instituto Los Ángeles.

En la foto me tocó ser el primero empezando por la izquierda, me llamo **DIEGO MARÍN** y como soy Lic.

en Economía asesor en la Administración.

Estoy al lado de Diego, mi nombre, **ROSITA NÚÑEZ**, maestra, profesora, la Directora General y cofundadora del Instituto.

Estoy en el medio y me llamo **MARÍA VICTORIA MARÍN**, todos me conocen como Marivi, soy Lic. en Psicología, trabajo en la Fundación del Instituto, **FEducAR** y además soy la Directora del Centro de Día **"ALAS al VIEN-TO"**.

Aparezco detrás de todos, soy **MATÍAS MARÍN**, Lic. en Recursos Humanos soy el responsable de ese departamento de trabajo que posee el Instituto.

En el rinconcito, abajo a la derecha estoy yo, **CARLOS MARIN**, maestro, cofundador del Instituto y Representante Legal.

Bueno, como soy el que menos voy al Instituto, en esta oportunidad he querido ser yo, en este nuevo año escolar, en esta Pascua, quien los salude en nombre de toda mi familia.

Mi saludo lleno de deseos de éxitos para todos tiene como intención, además, el de dejarles un mensaje.

En una visita que realicé a una escuela de Estados Unidos, muy parecida a nuestro Instituto, asistí al acto del comienzo del año escolar.

Además de los saludos de los directivos, el padre de un estudiante pronunció un emotivo discurso que nunca lo he olvidado.

Después de felicitar a la escuela y a todos los que trabajaban en ella, este padre hizo el siguiente razonamiento:

"Cuando no hay agentes externos que interfieran con la naturaleza, el orden natural de las cosas alcanzan la perfección".

Mi hijo, Herbert, no puede aprender como otros chicos lo hacen. No puede entender las cosas como otros chicos.

¿Dónde está el orden natural de las cosas en mi hijo?"

Yo creo que cuando un niño como Herbert, física y mentalmente discapacitado, viene al mundo, es una oportunidad de ver a la naturaleza humana cómo se presenta, y se manifiesta.

Todos quedamos impactados por el inicio del discurso.

El padre del niño continuó diciendo:





Un día caminaba con mi hijo Herbert cerca de un parque donde algunos niños jugaban Béisbol.

Herbert me preguntó:

-¿Papá, creés que me dejarán jugar?'

Yo sabía que a la mayoría de los chicos no les gusta que alguien como Herbert jugara en su equipo, pero también estaba seguro que si le permitían jugar, le darían un sentido de pertenencia muy necesario y la confianza de ser aceptado por otros a pesar de su discapacidad.

Me acerqué a uno de los chicos que estaban jugando y le pregunté si podría jugar.

El pibe miró alrededor como para ver si encontraba a alguien que lo aconsejara, pero reaccionó rápidamente y me dijo:

- Sí, claro, puede unirse a nuestro equipo pero mire que estamos perdiendo por seis carreras y el juego esta en la octava entrada.

Trataremos de ponerlo al bate en la novena y última entrada.

Herbert corrió, como un loco hasta la banca y con una amplia sonrisa, se puso la camiseta del equipo.

Me emocioné una barbaridad cuando vi que Herbert se sentaba entre el grupo de los que esperaban su posibilidad de jugar y como hasta los chicos habían notado mi felicidad cuando mi hijo era aceptado.

Al final de la octava entrada, el equipo de Herbert logró anotar algunas carreras pero aún estaban detrás en el marcador por tres.

Al inicio de la novena entrada, Herbert se puso un guante y fue a jugar en la primera base.

Aunque ninguna pelota llegó a Herbert, estaba obviamente extasiado sólo por estar en el juego y en el campo, sonriendo de oreja a oreja mientras yo lo animaba desde las tribunas.

Al final de la novena entrada, el equipo de Herbert anotó de nuevo.

Con dos "Outs" y las bases llenas para correr tenían la posibilidad de obtener el triunfo pero Herbert era el siguiente en batear.

Con esta oportunidad, ¿dejarían a Herbert batear y renunciar a la posibilidad de ganar el juego?



Sorprendentemente, a Herbert le dieron el bate.

Todos sabían que un solo "Hit" era imposible porque Herbert no sabía ni como agarrar el bate correctamente, mucho menos pegarle a la bola.

Sin embargo, mientras Herbert se paraba sobre la base, el "Pitcher", reconoció que el otro equipo estaba dispuesto a perder para brindarle a Herbert un gran momento en su vida, se movió unos pasos al frente y tiró la bola muy suavemente para que Herbert pudiera al menos hacer contacto con ella.

El primer tiro llegó y Herbert abanicó torpemente y falló.

El "Pitcher" de nuevo se adelantó unos pasos para tirar la bola suavemente hacia el bateador.

Esta vez Herbert abanicó y golpeó la bola tan suavemente que ésta cayó justo enfrente del "Pitcher".

El juego podría haber terminado.

El "Pitcher" podría haber recogido la bola y haberla tirado a primera base.

Herbert hubiera quedado fuera y habría sido el final del juego.

Pero, el "Pitcher" tiró la bola muy alto sobre la cabeza del pibe que estaba en primera base, fuera del alcance del resto de sus compañeros de equipo.

Todos los espectadores en las tribunas y los jugadores de ambos equipos empezaron a gritar:

Herbert tiró el bate y corré a primera base, dale corré a la primera, nunca en su vida Herbert había corrido esa distancia, pero logró llegar a primera base. Corrió justo sobre la línea, con los ojos muy abiertos y sobresaltado.

Todos gritaban, ¡Corré a la otra, corré a la segunda!

Herbert, recobrando el aliento, corrió con dificultad hacia la segunda base.

Para el momento en que Herbert llegó a la segunda base el chico de la primera base tenía la bola.



Era el pibe más pequeño en el equipo y sabía que tenía la oportunidad de ser el héroe del día.

Sólo tendría que tirar la bola a segunda base, pero había entendido las intenciones del "Pitcher" y la tiró de masiado alto, por encima de la cabeza del chico de la tercera base.

Herbert corrió a tercera base mientras que los corredores delante de el hicieron un círculo alrededor del "Home".

Cuando Herbert llegó a tercera, los niños de ambos equipos, y los espectadores, todos, estaban de pie gritando



¡Corré al "Home"! ¡Corré!

Herbert corrió al "Home", se paró en la base con sus brazos en alto, rebotando felicidad, giró la cabeza mirándose.

Los jugadores de ambos equipos y todos los que estaban en la tribuna lo vitoreaban y abrazaban como el héroe que bateó el "Grand Slam" e hizo ganar el juego para su equipo.

Ese día los chicos de ambos equipos se confabularon dándole a este mundo una muestra de verdadero amor y humanismo.

En este **nuevo año escolar** que se inicia, es mi deseo y el de mi familia que aprovechemos las miles de oportunidades que tendremos cada día para ayudar a que se realice "el orden natural de las cosas".

Un sabio dijo una vez que: "Toda sociedad será juzgada por como trata a los menos afortunados..."

Y en este **Pesaj** y en esta **Pascua** el deseo que demos el PASO de CAMBIAR hacia el BIEN, atentos a la ayuda que el universo nos trae.

Un abrazo.

Lic. Diego Marin
En nombre de los miembros de ANGEDUCAR.

GLOSARIO:

- **Béisbol.** Juego de pelota entre dos equipos de nueve jugadores, en un campo en forma de diamante con cuatro bases, que consiste en recorrer las bases tras batear la pelota.
- **Pitcher.** El Lanzador de la bola.
- **Bateador.** Es un jugador que le toca enfrentarse al lanzador.
- **Bate.** Es un palo de madera o metal liso que se usa para golpear la pelota después de que la lanza el lanzador.
- **Out.** Es un evento crucial que ocurre cuando el equipo defensor logra eliminar a un bateador o a un corredor del equipo contrario.
- **Hit.** En la estadística de béisbol se anota como Hit la conexión efectuada por el bateador que coloca la pelota dentro del terreno de juego, permitiéndole alcanzar al menos una base, sin que se produzca un error de defensa del equipo contrario o algún otro jugador sea declarado como fuera de juego.
- **Home.** Es la última base que un jugador tiene que tocar para anotar su carrera.
- **Grand Slam.** Es cuando se batea con las tres bases ocupadas por corredores.



LIBRERÍA LOS ÁNGELES

Auspiciado por:



EXPERIENCIA LABORAL
*Atendida por los
Alumnos*

*El dinero recaudado por
las ventas que se
realicen se invertirán
para reponer los objetos
vendidos y para
mantener el Proyecto de
Formación Laboral.*

**¡Colabore comprando
los útiles escolares
en la Librería del
Instituto, estará
colaborando con la
formación para el
trabajo de sus hijos.
Ellos se lo agradecerán!**

**HORARIO DE
ATENCIÓN:
a partir de las 9:20 hs**

INDICACIONES

PLAN DE ESTUDIOS

Las pautas de la política educativa implementada por el Gobierno Autónomo de la Ciudad de Buenos Aires con la creación de las Escuelas Especiales y de Recuperación, hablan a las claras de la importancia que se le da a la educación de los jóvenes con dificultades de aprendizaje ubicándonos definitivamente en el ámbito adecuado para desarrollar el Proyecto de nuestro Instituto.

PRIMARIO

Plan Oficial: 383/84. Primario de Recuperación.

1° Ciclo: 1°, 2° y 3° Grados.

2° Ciclo: 4°, 5° y 6° Grados.

3° Ciclo: 7° Grado.

FORMACIÓN INTEGRAL

Denominación: “Formación Básica con Capacitación Laboral Específica para Adolescentes con Variaciones Normales de Inteligencia” (Plan oficial Resolución Ministerial Nº 16/92).

Nivel: Medio Incompleto.

Modalidad: Técnica.

Especialidad: Capacitación Laboral específica en el área Administrativa y de Servicios.

Duración:

Plan de dictado: Tres (3) ciclos.

Plan de cursado: De acuerdo a las potencialidades de cada alumno.

Práctica optativa: Un (1) año.

Ciclos:

- **Básico** un (1/2) años.
- **Orientación** un (1/2) años.
- **Especialización** (1/2) años.

CADA CICLO TIENE LA POSIBILIDAD DE PERMANENCIA POR UN AÑO

- **Etapa de Práctica Laboral Optativa** un (1) año.

Horario: 10:00 a 16:20 hs.

Certificados que otorga:

- **Parcial:** Al concluir el Primer Ciclo se otorga el Certificado de Aprobación de Séptimo Grado de Nivel Primario.
- **Finales:** Al término del Tercer Año se otorga el Título de Asistente Administrativo.
- **Finalizado el Cuarto Año (Pasantía Laboral):** Se entrega la Constancia de Aprobación de la Pasantía Laboral en el Área Administrativa.

SECUNDARIO

Denominación: “Bachillerato con Orientación en Economía y Administración”.

(“Ciclo Básico de la Nueva Escuela Secundaria”: 1º Año Primera Parte - 1º Año Segunda Parte y 2º Año. “Ciclo Orientado del Bachillerato”: 3º Año - 4º Año y 5º Año / Plan oficial Resolución Nº 321/MEGC/2015 - Resolución Nº 2427/MEGC/2015).

Nivel: Medio.



Modalidad: Media Común.

Especialidad: Economía y Administración.

Duración:

Plan de dictado: cinco (5) o seis (6) años.

Plan de cursado: El alumno debe cursar y aprobar cada año según la normativa vigente.

Ciclos:

- Básico: 1º Año Primera Parte – 1º Año Segunda Parte/ 2º Año.
- Superior Orientado: 3º Año / 4º Año / 5º Año.

Horario: 08:00 a 15:30 hs.

Certificado oficial que otorga:

- Final: Bachiller con Orientación en Economía y Administración.

SECUNDARIO VESPERTINO

Denominación: “Perito Comercial Especializado en Administración de Empresas” (Plan oficial Resolución Ministerial N° 206/83 Modificado por Res. 328/2009 DGEGP).

Nivel: Medio Adultos.

Modalidad: Media.

Especialidad: Administración de Empresas.

Duración:

Plan de dictado: Seis (6) años.

Plan de cursado: de acuerdo con las potencialidades de cada alumno.

Horario: 16:30 a 20:30 hs.

Certificado oficial que otorga:

- Final: Perito Comercial con Especialización en Administración de Empresas.



REGÍMENES DE CONVIVENCIA ESCOLAR Y COMPROMISO DEL ALUMNO/A

“ME LO PROPONGO”

NO OLVIDAR enviar la aceptación
firmada al mail de cada maestra o tutor.

LA ADMINISTRACIÓN DEL INSTITUTO LOS ÁNGELES FUNCIONARÁ EN EL EDIFICIO DE LA AV. ENTRE RÍOS 1956

CUOTAS

En el presente Ciclo Escolar se abonarán Matrícula y 10 (diez) cuotas corridas de marzo a diciembre.

RESMA DE PAPEL

¡IMPORTANTÍSIMO CUMPLIR CON ESTE PEDIDO!

Como es costumbre cada año todos los alumnos entregarán en las primeras semanas, **HASTA EL 15 DE ABRIL**, a sus Tutores/as o a sus Maestras una RESMA DE PAPEL **A4**, para ser usada en los trabajos a realizar durante el Año.



HORARIO DE ATENCIÓN Y ACTIVIDADES

- Horario de Atención de Secretaría: **8:00 hs. a 15:30 hs.**
- **16:00 hs.** Comienzo de los Talleres **FEducar**.
- A las **16:30 hs.** Comienzan los Cursos del **Secundario Vespertino**.

COMPUTACIÓN

Se busca organizar una escuela informatizada y no sólo una con computación.

Es decir utilizar la informática en forma permanente, como un medio que permite optimizar desde la tarea pedagógica hasta la administrativa.

Queremos que la Informática sea en los Docentes uno de los instrumentos principales de su renovada forma de enseñar y en los alumnos tanto una herramienta rica para aprender y un trampolín para zambullirse en el mundo de la cultura, como un entrenamiento eficaz para operar las máquinas, manejar los principales programas, buscar información, investigar, trabajar con sus propias bases de datos, graficar etc.

Para ello el Instituto, **transformándose nuevamente en pionero en el Área de Educación Especial**, incorporó, en un gran esfuerzo Institucional, en cada uno de sus pisos y Secciones, las **AULAS VIRTUALES**.



IMPORTANTE

Aquellos que no han cumplido con todavía la entrega de la documentación requerida por secretaría, hacerlo a la brevedad. Especialmente el **APTO FÍSICO**.

ENFOQUE PSICOPEDAGÓGICO

En el aspecto pedagógico queremos clases dinámicas, donde tanto el Profesor o las Maestras, como el Alumno disfruten de ese momento de encuentro, donde se incentive la búsqueda de información, la investigación, la comparación de datos, el debate de distintos temas y criterios.

Para ello es que nos sentamos a revisar nuestra metodología, nuestro quehacer pedagógico.

El Docente Mediador, Motivador y Creador: **TUTOR**.

Creemos firmemente que quien genera cambios o participa de ellos se siente motivado, con ganas de hacer, de intentar, de buscar posibilidades, de crear, de vivir; **está SIEMPRE CRECIENDO**, y eso es lo que queremos, lo que buscamos que caracterice a nuestra Institución, el constante crecimiento, el avance, tener inquietudes y poder desarrollarlas y transmitir las.

Consejo Directivo

Al Cole

Servicio de Transporte Escolar



Recomendado por el INSTITUTO LOS ÁNGELES

- ✓ Sin límites de distancias.
- ✓ Se trabaja con Obras Sociales.
- ✓ Se cumple con los horarios de todas las Secciones, intentando que los alumnos no esperen en la unidad de traslado para entrar al Instituto.
- ✓ Se abrirá una sección de REMISERÍA para mejorar el servicio.
- ✓ Se prestan servicios para viajes de fin de semana, eventos, cumpleaños, etc.
- ✓ **SE CUENTA CON NUEVAS UNIDADES**



**Para comunicarse:
Andrea: 4305-7428 int. 105
alcoletransporte@gmail.com**

BUENAS NOTICIAS



La mayor parte de las veces que leo los diarios, escucho la radio o veo los noticieros de la televisión, me encuentro con malas noticias y hechos negativos.

Pareciera ser que el mundo, como dice el tango **“le falta un tornillo que venga un mecánico... ¿Pa’ ver si lo puede arreglar.”**

Aquí estamos nosotros con esta nueva sección del Boletín, intentaremos arreglarlo con **¡BUENAS NOTICIAS!**



Nuestro Instituto está asociado a **“Scholas Occurrentes”**, que es una Organización Internacional de Derecho Pontificio aprobada y erigida por el Papa Francisco el 13 de agosto de 2013. Scholas nace para vincular la tecnología, el arte y el deporte y para fomentar la integración social y cultural del encuentro reuniendo a los jóvenes en una educación que genere sentido.

La semana pasada cientos de estudiantes de secundaria de los suburbios de Nápoles participaron en una semana intensa de animación, reflexión, planificación, acompañados de entrenadores de **Scholas**.

Incluso los profesores que acompañaban se reunieron, para iniciar un viaje de investigación/acción, empezando por escucharse y compartir sus experiencias.

Ha comenzado el proyecto **“Ciudad educativa de Nápoles”**, promovido por la **Universidad del Sentido**, la nueva Universidad fundada por el Papa Francisco.

Al final de la semana, estudiantes presentaron a las autoridades y a sus docentes los temas en los que pretenden trabajar: prejuicios y violencia.

Son chicos de las afueras de Nápoles, muchos de ellos con vidas difíciles, a veces dramáticas.

Jóvenes a quienes Pennac diría que son “nuestros hijos que van mal en la escuela”, que nunca entran solos al

aula, ellos dentro de una cebolla hecha de un pasado indecente de derrotas y sufrimientos, de un futuro preconcebido, de un presente amenazador y si no se desplazan y salen de esta cebolla de dolor, el cambio no puede comenzar realmente.

Bueno, estos chicos, estas chicas, han demostrado todo su potencial, su coraje, arriesgándose, convirtiendo los problemas a recursos.

Ahora aquí están organizando un gran evento, una marcha estudiantil contra la violencia, en Nápoles, que involucra a todos los estudiantes de la ciudad.

¿El secreto?

Escuchar a sus corazones, escuchar su dolor, ayudarlos a descubrirse no sólo a sí mismos, sino a abrirse al **“ENCUENTRO”** con sus compañeros, a arriesgarse a exponerse, a descubrir su talento, a soñar juntos un cambio.

Esta es la propuesta de Scholas, educando el “SENTIDO”, una palabra hermosa e intraducible, que significa entender con el corazón, no sólo con la cabeza.

Leonel Radicic,
Director de “El Mensajero”



RATÓN DE ARCHIVOS



Nuestro Ratón en su recorrido, mensual ha encontrado un archivo de **EL MENSAJERO Nº 135** de **ABRIL DE 2003** escrito por **HORACIO GARCÍA ALE**, nuestro actual Intendente de los edificios cuando cursaba 1º Año del secundario, artículo de suma actualidad y que nos hará reflexionar.



¿POR QUÉ?

¿Por qué el mundo gira alrededor de una negra palabra: GUERRA?

¿Por qué estamos pendiente de lo que pasa con el consumo de DROGA?

¿Por qué oímos las palabras, destrucción, hambre, heridos, muertos?

¿Por qué cuando escucho la radio oigo las palabras ataque, bombardeos?

¿Por qué cuando prendo el televisor, las imágenes que veo, son las de destrucción y falta de seguridad?

¿Por qué hay hombres, que quieren ir a pelear con otros hombres, si bajo el cielo los hombres somos todos iguales, y por sus venas corren el mismo color de sangre?

Tenemos distintos credos, distintas Fe, pero somos todos iguales y como humanos que somos, tenemos el poder de pensar, de razonar, de decidir y elegir lo que está bien y lo que está mal.

¿Por qué estos humanos han pensado, han razonado y decidido, elegir el mal, y no el bien?

¿Por qué el mal es la GUERRA, porque el mal es la muerte de otros humanos?

¿Por qué eligieron la GUERRA en vez de la PAZ; será que la PAZ es más difícil de conquistar?

¿Por qué?

¿Por qué?

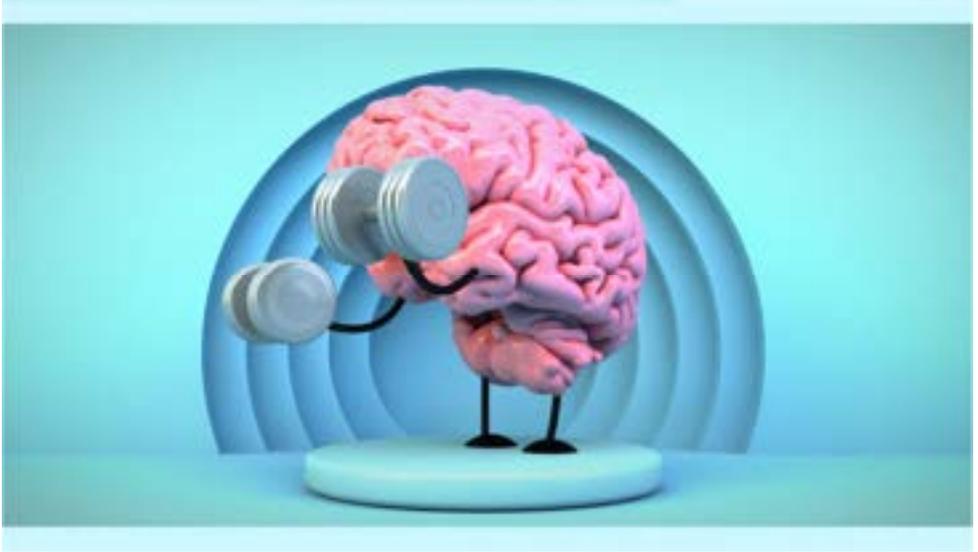
¿Por qué????????????????????



GIMNASIO PARA EL CEREBRO

El año pasado creamos un “GIMNASIO” para el CEREBRO porque como nuestro cuerpo también necesita ejercicio.

Les recordamos los principios porque los invitamos a nuestro GIMNASIO y también ya les proponemos algunos ejercicios.



En la década de 1990, los investigadores anunciaron una serie de descubrimientos que alterarían un principio fundamental de la neurociencia.

El cerebro es el órgano central de nuestro sistema nervioso, por lo que debemos cuidarlo y ejercitarlo.

Al igual que se realiza la Educación Física, la cerebral también es muy importante ya que e permite desarrollar nuevas conexiones neuronales y ejercitar la memoria.

Nuestras conductas, rutinas y estilo vida, juegan un papel decisivo en cómo nuestro cerebro se activa y cambia a nivel estructural.

La práctica de actividades mentalmente estimulantes y retadoras ayudan a mantener el cerebro activo, facilitando la creación de nuevas neuronas (neurogénesis) y conexiones.

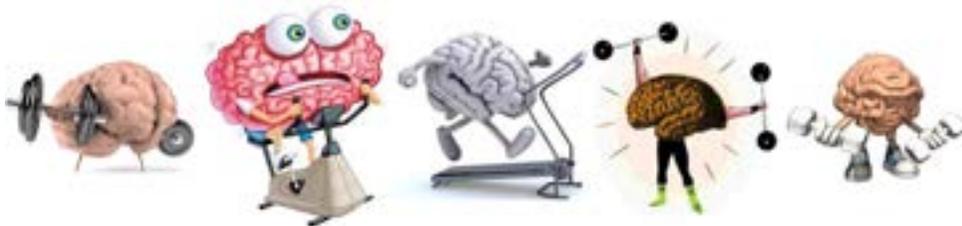


El cerebro debe ser entrenado y ejercitarlo como un músculo para evitar que se atrofie, pero tenemos que tener en cuenta que en realidad **no es un músculo sino un órgano**. No está compuesto por miocitos, las células musculares, sino que está formado por millones de neuronas que, interconectadas mediante axones y dendritas, permiten regular todas y cada una de las funciones del cerebro, cuerpo y la mente: Desde respirar, pasando por comer o dormir, hasta la capacidad para razonar, para enamorarnos o para discutir con alguien. Todo esto pasa por el control cerebral, siendo sólo una parte de todas las funciones de este órgano.

Todos sabemos perfectamente qué hacer para estar en forma físicamente, pero ¿no es igual de importante estar en forma mentalmente?

Desde hace unos años, un grupo de expertos neurólogos han desarrollado una serie de ejercicios, presentados en forma de juegos, y **NOSOTROS TAMBIÉN PRESENTAREMOS ALGUNOS EN CADA NÚMERO DE NUESTRO BOLETÍN**.

Lo de los expertos y lo que nosotros presentaremos permiten entrenar de manera dinámica y divertida diferentes ámbitos como la atención, la memoria, la percepción, la rapidez, y las funciones ejecutivas (que es el saco donde se engloba la capacidad de organizar, priorizar o del lenguaje, por ejemplo).



Hasta hace poco, pensábamos que el cerebro era algo estático, es decir, que era la que te tocaba genéticamente y no había otra posibilidad. Sin embargo, y para la suerte de muchos, no es así. Pensábamos que las neuronas se morían desde que nacíamos y no se podían recuperar, y para suerte de muchos tampoco es así. No solo hay que tener el cuerpo en forma, sino que hay que llegar a ser mayor y tener la mente en forma también,

Por todo esto, algunos neurólogos, se reunieron y **AHORA NOSOTROS TAMBIÉN** para crear lo que ellos llaman **“EL GIMNASIO CEREBRAL”**, con el objetivo de transmitir esos avances tan grandes que se han descubrieron en la tierra de las oportunidades.



UN GIMNASIO donde se cuida la parte cognitiva, la parte de la alimentación, el control del estrés y los módulos para ejercicios físicos (muy importantes para el cerebro, aunque no lo parezca).

La principal razón para entrenar tu cerebro es que hay una parte que se llama el hipocampo, que si no se ejercita se va haciendo más pequeña.

Esta parte es la responsable de nuestra memoria, del aprendizaje y de la regulación de hormonas de la felicidad.

Como en un ordenador, cuanto menos disco duro hay, más cuesta procesar la información.

EL GIMNASIO CEREBRAL está dirigido a tres sectores principalmente:

1. **Personas que son conscientes y quieren cuidarse.** Es decir, quieren ser mejores y más aptos, estar a tono con pequeños retos. Este sector engloba a todos aquellos que quieran estar sanos y entrenar su mente como cuidan su cuerpo dedicándole horas deportivas diariamente.
2. **Los niños.** Desde hace unos años se han implantado en varias escuelas estos juegos para entrenar y mejorar la memoria y la atención. Los niños los aceptan perfectamente y obtienen resultados en pocos días.
3. **Personas que sufren deterioro cognitivo asociado a la edad.** El que siente sobre su piel que no es el de antes, que le falta memoria, rapidez... Esa persona necesita entrenar su mente. Es el sector mayor de 45 años. Aquellos que no han tenido enfermedades ni problemas pero sienten que ya no responden como antes. Al igual que los músculos no responden como cuando tienes 20 años, al cerebro le pasa lo mismo.

Es importante, que cuidemos muy bien nuestro cerebro.

Le metemos grasas y azúcares, no lo entrenamos... y esto se debe a que nos olvidamos de que es como un músculo.

Pesa el 2% de tu cuerpo y consume el 20% de energía.

Una herramienta que consta de juegos que duran entre 10 y 15 minutos (menos del 1% del día que estas despierto, apunta el experto) y eso de manera constante permite estés cognitivamente mucho mejor.

Los que entrenan tienen más memoria, más rapidez y mayor rendimiento cognitivo.

¿Encontrará este grumete el único sendero que lo lleva hasta la isla?



Todos los cantores de este Coro parecen cantar con toda la alma. En todo caso así, lo cree el Director. Pero si te fijas bien, descubrirás que este Coro es muy indisciplinado. 10 detalles lo prueban. Búscalos.



He aquí a un individuo en ocho posturas diferentes y que responden a otras tantas situaciones en que puede encontrarse; bien se halle montado a caballo, en una moto, en coche antiguo, o se sirva en un modernismo tranvía, bien practique ciertos deportes como el ciclismo, el patinaje artístico o el alpinismo.

Buscar lo que hace cada uno.

(De unión)



Leonel Radicic,
Director de "El Mensajero"



Estamos en: **facebook**
y en **Instagram**

Buscar: Instituto Los Ángeles



HISTORIETA

En este año presentaremos, "EL ASALTO A LA CARA NORTE", con textos de **Francisco Berisal**, ilustrados por **CARLOS EYRE**.

AUTOR: Francisco Berisal, Escritor. Investigador. Obra más importante: "El Avión de las nieves".

ILUSTRADOR: CARLOS EYRÉ ingresó al mundo de la historieta a mediados de los años cuarenta, etapa inicial en la cual realiza títulos como "Buriarán" (1946) o "El Virrey hereje y el campanero" publicada en 1948 en la revista Narraciones, de Editorial Láinez, empresa para la cual realizaría en los años cincuenta la serie "El Zorro", personaje central de la revista El Gorrión en esos tiempos y que, cabe acotar, no tenía nada que ver con la versión de título homónimo realizada en Estados Unidos. Para esos años trabajó también en la revista Tit-Bits ilustrando los "folletines gráficos" que allí se publicaban. Se aprecia el oficio de Eyre para ilustrar temas históricos.

1. ¡UNA POSTAL DE NUESTROS AMIGOS, IVES! ESTÁN EN LOMBAR-DÍA Y DICEN QUE HAY MUCHO POL-VO Y CALOR.

2. YA ESTÁN PESAROSOS, DE NO PASAR LAS VACA-CIONES AQUÍ. ¿QUÉ DICE ALZA?

3. MAÑANA VENDRÁ CON NOSOTROS. ¿NO TENDRÁS VER-TIGO? NO PEDRO, APRE-TARÉ LOS DIENTES.

4. ANTES DEL ALBA, LOS DOS JÓVE-NES ABANDONAN LA CABANA TRAS LA CORDADA DEL TIO TONO.

5. LA AGUJA DEL ZA SE ALZA COMO UN CAMPA-NARIO: SIN EMBARGO, DE CERCA, NO ES TAN TEMIBLE COMO PARECE.

6. UNA HORA DESPUÉS. QUÉDATE AHÍ, DEJA VENIR LA CUERDA A MEDIDA QUE LA NECESITE.

7. SEGUNDOS MÁS TARDE, PE-DRO LE HACE UNA SEÑA. EL MUCHACHO RESPIRA CON FUERZA Y SE PEGA A LA ROCA,...

8. ... SUSPENDIDO EN EL AIRE, SOBRE EL VACÍO, AVANZANDO UN PIE, UNA MANO... Y APRE-TANDO LOS DIENTES.

9. ¡BIEN, AMIGO MÍO! ¿UN TRAGO DE TÉ?

10. IVES REBOSA DE SATISFACCIÓN. SOY TAN BUENO COMO LOS ME-JORES. ¡QUERER ES PODER! ¡PO-BRE SANTIAGO, POBRE ENRIQUE! ¡CALOR Y POLVO! ¡QUE VACACIONES?

11. EN CAMBIO, NOSOTROS ES-TAMOS AQUÍ, A CASI CUATRO MIL METROS, COLGADOS EN EL CIELO, DEJANDO CORRER LA VISTA SOBRE PAISAJES MARAVILLOSOS.

12. SUBEN OTRA VEZ. IVES PIENSA EN EL GRITO DE TERROR QUE HUBIESE LANZADO SU MADRE SI PUDIERA VERLE.



RUEDAN ALGUNAS PIEDRAS. IVES SE INCRUSTA EN LA ROCA Y SIENTE ALGUNOS GOLPES EN SU BOINA Y EN LA ESPALDA.





FUNDACIÓN
FEducar

"Por una mejor calidad de vida,
para una mayor cantidad de gente"



ACTIVIDADES Y SERVICIOS PRINCIPALES



ATENCIÓN EN
CONSULTORIOS



TALLER DE
HABILIDADES SOCIALES



EMPLEO
CON APOYO



TALLER DE
RECICLAJE



TALLER DE
AUTOGESTIÓN



CENTRO
DE
APOYO
ESCOLAR



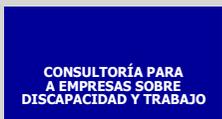
TALLER DE ALFABETIZACIÓN
PARA ADULTOS



TALLER PARA
FAMILIAS



ALFABETIZACIÓN EN
EMPRESAS



CONSULTORÍA PARA
A EMPRESAS SOBRE
DISCAPACIDAD Y TRABAJO



CAPACITACIONES



SUPERVISIONES

ORIENTACIÓN
A FAMILIAS

Fundación FEducar, Personería Jurídica: I.G.J. N°559—11/05/2004
Virrey Ceballos 1292, 1º Piso, CABA / Tel: 6567-3633 / Lunes a viernes de 9 a 18 hs.
www.fundacionfeducar.org.ar info@fundacionfeducar.org.ar

A-1019



INSTITUTO LOS ÁNGELES

Entre Ríos 1956, Capital Federal - C.P.C1133AAU

Primario: Virrey Ceballos 1287, Capital Federal - C.P.C1135AAA

Tel. 4304-6336 / 4305-7428 / 4305-7399 / 6063-1059 (Primario)

Email: informes@losangeles.edu.ar — Pag. web: www.losangeles.edu.ar

Facebook: [Instituto Los Angeles](https://www.facebook.com/Instituto Los Angeles) — Instagram: [institutolosangeles](https://www.instagram.com/institutolosangeles)