

Escuela San Germán Interamericana

The Tiger

Tummies



Edición de Noviembre

Somos
puertorriqueños



EDITORIAL

Noviembre

Artículos

especiales

- * Sé uno de ellos
- * Turiaventura
- * Solo un minuto
- * Calendario

Somos puertorriqueños

Cada día hay puertorriqueños que son muy exitosos y ponen el nombre de Puerto Rico en alto. Nosotros celebramos la Semana de la Puertorriqueñidad con mucho orgullo y alegría. Nuestros estudiantes participarán de un sin número de actividades artísticas y culturales durante esta semana. Este año se seleccionó la naturaleza de Puerto Rico como lema para nuestras actividades. Felicidades a todos y recuerden que hoy y siempre, debemos sentirnos muy orgullosos de haber nacido en Puerto Rico. ¡Anímate boricua!



Encontrarás...

Editorial	2
Actividades ESGI	3
Sé uno de ellos	7
Salud	9
Tecnoticias	11
Turinoticias	12
Música y Cine	14
Reflexión	15
Mundo Diferente	16
Deportes ESGI	20
Calendario	21

Esperamos que esta tercera edición de nuestro periódico escolar sea una más variada y exitosa. Esta nueva edición nos trae una nueva imagen del periódico con motivo al mes de la puertorriqueñidad. Se parte de este nuevo rincón noticioso y envía tus logros, noticias o actividades a nuestra página del internet. ¡Anímate!

thetigertimes@hotmail.com



ACTIVIDADES

ACREDITACIÓN

En este mes nos visitó el comité evaluador del Consejo General de Educación de Puerto Rico por proceso de la reacreditación de la escuela. El día 1 de noviembre se realizó una despedida al comité con nuestra comunidad escolar.



EL DEBATE

En las primeras semanas de noviembre se celebró un debate donde estudiantes de la clase de Estudios Sociales participaron y crearon partidos políticos, sus plataformas de gobierno, y finalizando con unas elecciones en el nivel secundario. La actividad fue todo un éxito.



El estudiante del 9-3 Gustavo Ronda tuvo la iniciativa de celebrar un Simulacro Electoral en nuestra escuela. Los estudiantes Javier Ramírez del 10-2 y José Lamboy del 9-3 se unieron a Gustavo para conseguir las urnas, las papeletas modelos, prepararon las listas electorales y el área asignada para recrear un colegio electoral en nuestro plantel escolar y explicaron a los electores como votar de acuerdo a sus ideologías políticas. ¡Felicitaciones a estos estudiantes por tomar esta gran iniciativa!

NOCHE PUERTORRIQUEÑA



En nuestra escuela se celebró la Semana de la Puerto-riqueñidad donde se realizaron diferentes actividades. Las actividades estuvieron plasmada de música, baile y canto. Felicitamos a nuestros estudiantes y a los maestros encargados de la mismas.





SE UNO DE ELLOS

Neil Alden Armstrong- Agosto 5 de 1930 a Agosto 25 de 2012. Astronauta americano y primer hombre en pisar la luna. Fue también ingeniero aeroespacial y profesor de universidad. Nació en Wapakoneta, Ohio y fue hijo de Stephen Koenig Armstrong y Viola Louise Engel. Tenía dos hermanos menores: June y Dean. Su amor por el vuelo comenzó a los 2 años. Obtuvo su certificado de vuelo a los 15 años. En 1947 comenzó sus estudios en Purdue University. Después de



trabajar en el Navy volvió a estudiar y conoció a su primera esposa Janet Elizabeth Shearon, con quien tuvo tres hijos: Eric, Karen y Mark. En Julio 21 de 1969 fue el primer hombre en pisar la Luna. Murió en Agosto 25 de 2012 en Cincinnati, Ohio.

Por: Gretchen Pardo



Diana Frances Spencer- Julio 1 de 1961 a Agosto 31 de 1997. Princesa de Gales y primera esposa del Príncipe Carlos. Durante su matrimonio tuvo dos hijos: los Príncipes William y Harry. Nació en Sandringham, Norfolk. Tuvo tres hermanos: Sarah, Jane y Carlos. Cuando pequeña tenía un gran interés por la música, el baile y los niños.

Fue conocida como Lady Diana cuando su padre heredó el título de "Earl of Spencer" el 9 de junio de 1975. A la edad de 20 años se convirtió en Princesa de Gales por su matrimonio con el Príncipe el 29 de julio de 1981 en la Catedral de San Pablo. Lady Diana es conocida por sus bellas vestimentas y por su esfuerzo de que los príncipes tuvieran una vida normal.



Por: Gretchen Pardo





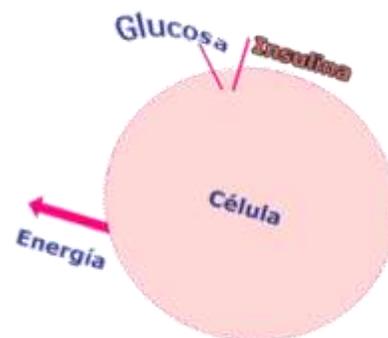
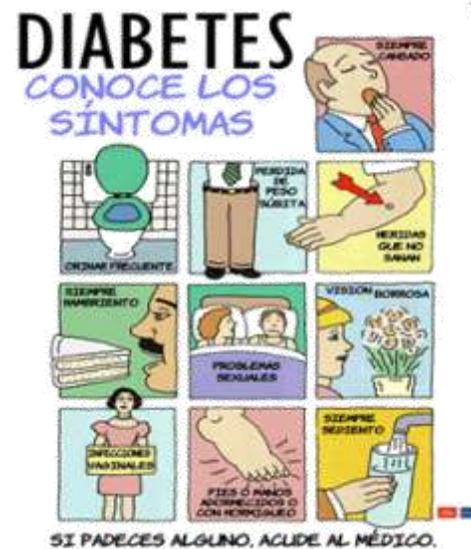
MES DE LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica que resulta en el cuerpo debido a la falta de insulina y/o la acción de la insulina no es capaz de convertir la glucosa (azúcar) que obtenemos de los alimentos en energía ocasionando niveles altos de glucosa en sangre. La Glucosa es un tipo de azúcar en el cuerpo y la principal fuente de energía del mismo.

Para que la glucosa se convierta en energía tiene que entrar a las células del cuerpo, pero no lo hace sola, necesita la ayuda de una hormona conocida como insulina. La insulina es una hormona producida por las células beta en lugares del páncreas denominadas islotes de Langerhans. Es necesaria para convertir azúcar, almidones y otros alimentos en la energía necesaria para la vida diaria.

Tomando en consideración este conocimiento hay que destacar que existen tres tipos de diabetes. La diabetes tipo I, la diabetes tipo II y la gestacional.

En la **diabetes Tipo I** el páncreas de la persona deja de producir insulina a causa de una enfermedad autoinmune. Normalmente se desarrolla en la niñez o en la adolescencia. Estas personas son dependientes de insulina cuando el páncreas no la produce y sólo el 5% de las personas con diabetes tienen esta forma de la enfermedad.



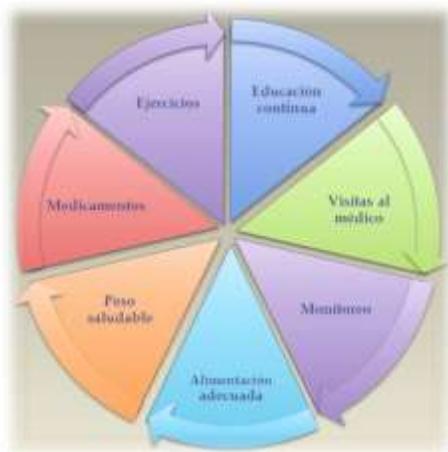


En la **diabetes Tipo II** el páncreas no produce suficiente insulina o existe resistencia a la insulina. Este tipo de diabetes es más común en afroamericanos, latinos, los nativos americanos y asiático-americanos y en la población de edad avanzada. Normalmente se desarrolla después de los 30 años y puede estar por varios años sin detectarse. Es por eso la importancia de monitorearse cada cierto tiempo. Y evaluar por glucosa en sangre.

La **diabetes Gestacional** se desarrolla durante el embarazo mayormente entre las semanas 24 a 28 de la gestación y suele desaparecer al dar a luz. La mujer tendrá un 50 % de desarrollar diabetes tipo 2 en un futuro.



La hipo glicemia es una disminución de la Glucosa en sangre con un valor menor de 70mg Diarios. Esta persona necesita tratamiento inmediato el cual consiste con el chequeo del equipo de monitoreo, se trata con un ingesta de 15 a 20 simples de carbohidratos, de 4 a 6 oz de jugo de frutas o 8oz de leche baja en grasa.



Alimentación para Diabéticos; Antes de comer se debe mirar de cerca el plato, este debe verse como la siguiente, hortalizas 50%, 25% proteínas y 25% de los granos o almidones, y un vaso de leche.

Ejercicio: Caminata, correr, correr bicicleta, nadar. Pero es muy importante que consulte con su médico para que este le indique que ejercicio puede usted realizar. Con una frecuencia- 4 a 5 veces por semana y una duración de sesiones cortas de 10 a 15 minutos hasta llegar los 30 a 60 minutos.





TECNOTICIAS



Desde hace ya varios días está a la venta la nueva computadora HP Pavilion g6-2239dx, una computadora simple y con un precio de \$400 dólares. Se trata de un modelo de 15,6 pulgadas que lleva un procesador dual-core y una Radeon HD. Aquí los detalles:

- Pantalla: 15,6 pulgadas con retro iluminación LED y resolución de 1366x768 píxeles. Posee tecnología BrightView.
- Procesador: AMD A6-4400M dual-core a 2.7GHz que puede ser overclockeado hasta 3.2GHz.
- Tarjeta gráfica: AMD Radeon HD 7520G integrada.
- RAM: 4GB de DDR3. -Almacenamiento: disco duro de 640GB.
- Unidad óptica: grabadora de DVD.

- Webcam: TrueVision HD.
- Audio: dos parlantes Altec Lansing con calidad Dolby Advanced.
- Conectividad: WiFi y LAN.
- Puertos: dos USB 3.0, un USB 2.0, HDMI, VGA, lector multi-tarjeta.
- Batería: 6 celdas.
- SO: Windows 8.

Sin dudas la HP Pavilion g6-2239dx será una de las laptops más vendidas ahora para las navidades. Es excelente para niños y para adultos.



TURIVENTURA

En el 1919 mediante una proclama fue establecido el Bosque Estatal de Guánica. Debido a su importancia la Junta de Planificación lo designo Reserva Forestal en el 1985. Por su complejidad, riqueza natural y su importancia científica, en el 1981, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), para el programa de la Organización de Educación Científica y Cultural (UNESCO) le otorgó la distinción de ser la segunda Reserva Biosférica Internacional en Puerto Rico. Previamente en el 1980, se designó el Bosque Nacional del Caribe, El Yunque como la primera Reserva Biosférica Internacional en Puerto Rico.



En este bosque se le ha dado mucha importancia a la investigación científica, información vital para desarrollar un plan de manejo dirigido a la conservación del bosque. Una recopilación de las investigaciones hechas hasta el 1990 se publicó en la revista **Acta Científica**. El Sr. Miguel Canals del Departamento de Recursos

Naturales y Ambientales (DRNA), dirige el bosque y ha participado en muchas de las investigaciones científicas que allí se han producido. Del 1990 en adelante se han llevado a cabo 119 investigaciones en campos muy variados. Se ha trabajado con flora y fauna, arqueología, ecología, y pesquerías entre otros. En el bosque se han identificado especies nuevas de hormigas, camarones, algas y lo han visitado investigadores del patio y de otros lugares, representando universidades muy prestigiosas.



El Bosque Estatal de Guánica está localizado en costa suroeste de Puerto Rico y abarca los pueblos de Guánica, Guayanilla, Yauco, Peñuelas y Ponce, aunque en los municipios de Peñuelas y Ponce se encuentran solamente islotes. Tiene una extensión de aproximadamente 11,000 cuerdas (4,400 ha.) que incluyen 8 millas náuticas marinas y 21 Km. de costa. Para llegar a este bosque, único en su clase, debemos llegar al municipio de Guánica y tomar las carreteras #333 y #334.

Dentro del bosque estatal se encuentran diversos arrecifes de coral, zonas de manglares y praderas de yerbas marina (*Thalassia testudinum*). En cuanto a la fauna marina podemos mencionar una lista preliminar que llevaron a cabo el Sr. Carlos Pacheco y el Sr. Miguel Canals (DRNA), donde identificaron 150 especies de peces marinos, 60 especies de corales y 13 especies de cangrejos. Con mas investigación estos números van a aumentar.

Para terminar en esta Reserva tiene elementos adicionales que hacen del bosque uno muy singular y son los yacimientos arqueológicos y monumentos históricos. Se han encontrado petroglifos, alrededor de 20, algunos en muy buenas condiciones y fragmentos de cerámica entre otras cosas. Como sitios de importancia histórica se encuentran la Atalaya del Cerro Caprón, que por su excelente localización dentro del bosque era lugar de observación de los españoles. Ambos lugares representan parte de nuestra historia pasada y por tanto simbolizan parte de nuestro patrimonio cultural.



CINE

Arrancamos con las premiaciones, porque se han revelado los [nominados a los Golden Globe Awards 2013](#), los premios entregados anualmente por la Asociación de la Prensa Extranjera de Hollywood a lo mejor del cine y de la televisión.

A comienzos de la semana, se publicó el [tercer tráiler oficial de "G.I. Joe: Retaliation"](#), la esperada película de ciencia ficción y acción que llegará a los cines en marzo de 2013.

La promoción "Beautiful Creatures" está a full, y por esto mismo se ha publicado un [nuevo cartel en español del film](#).



Los carteles en español esta semana fueron muy interesantes, y por esto entre las grandes novedades está el nuevo [póster en español de "Hitchcock"](#), la película basada en el libro "Alfred Hitchcock and the Making of Psycho".

Terminando la semana, llegaron trailers muy esperados. En primer lugar fue publicado el [tráiler de "Star Trek: En la oscuridad"](#), secuela de la primera entrega de la reiniciada saga de Star Trek. En segundo lugar, se publicó el esperado [primer tráiler de "Pain and Gain"](#), la nueva película dirigida por Michael Bay y que se encuentra basada en un hecho real descrito en una serie de artículos del Miami New Times en 1999.



Solo un minuto



спасибо

благодарност

dankie

grazie

gracias

merci

Papito Dios

Te quiero dar gracias por todas las personas que has puesto en mi camino porque todas ellas me han dado alguna leccion de Vida...



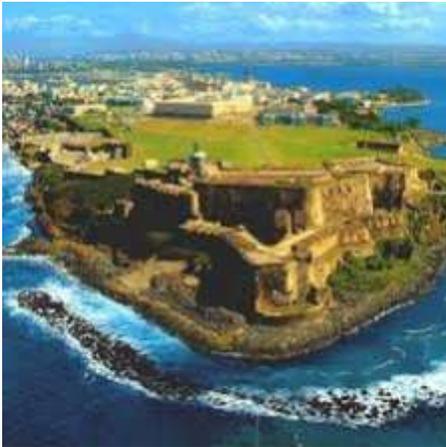
ありがとう



COMICS



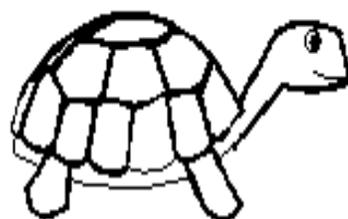
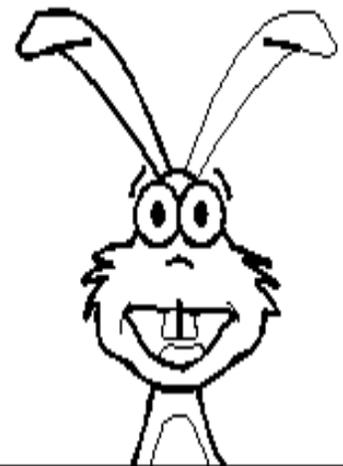
EL LUGAR EN LA FOTO ES



DIVIÉRTETE.

SOPA DE LETRAS

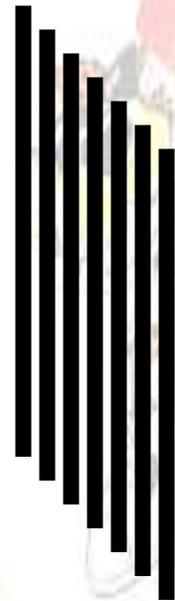
W	P	C	A	B	A	Y	P	O	R
H	Z	O	P	G	E	P	A	D	O
P	A	N	I	P	H	J	I	P	V
G	P	E	P	A	J	A	R	O	P
U	R	J	U	P	C	P	E	P	I
S	C	O	P	E	P	A	P	U	P
A	D	O	P	S	P	R	A	N	A
N	P	E	I	Q	U	I	R	A	F
O	T	O	R	T	U	G	A	I	E
P	U	L	P	U	P	Ñ	O	P	P



DEPORTES



El equipo de volibol Senior de nuestra Escuela le ganó un reñido juego al Colegio San Agustín, con lo cual sigue en pie para el campeonato de la LAC. Mañana viernes se miden de nuevo en Sambolín. Hay que estar allí dándoles el calorcito de Tigres y Tigresas que necesitan. ¡Felicidades a jugadores y entrenadores!!!



CAMPEONES ESGI





CALENDARIO

Diciembre

	miércoles, 5 diciembre	Hora Universal Salón Hogar - 7 dic. Orientación - 8 dic.	Escuela
	miércoles, 12 de diciembre	Hora Universal Nivel Secundario Curso de Valores	Escuela
	Se anunciará	Encendido de la Navidad	Se anunciará
	viernes, 7 y 14 de diciembre	Casual Day	Escuela
	jueves, 13 diciembre	Velada Navideña Pre-escolar	Se anunciará
	viernes, 14 de diciembre	Último día de clases Fiesta de Navidad Despedida de año	Escuela Salones Hogares 10:00- 11:30a.m. Plazoleta Escolar 11:30- 12:00 p.m.
	Se anunciará	Comienzan clases 2do semestre enero 2012	Escuela



ANUNCIOS



Nuestras próximas ediciones serán mensuales, las cuales traerán asuntos de interés para nuestra comunidad escolar.

***Nuestra página de correo electrónico para publicar anuncios, logros o información lo es: ***

THETIGERTIMES@HOTMAIL.COM



En este periódico hay contenido y láminas del web. Solo son utilizadas para propósitos educativos y no venta.