

# SCC Magazine



St. CLARE'S COLLEGE  
BUILDING THE FUTURE

## 5° Edición

Septiembre 2018



### Entrevista con la banda Dame 5

Acá les presentamos la gran entrevista de un integrante de "Dame Cinco", una banda popular de música cumbia de Fer Vázquez, el líder de Rombai y productor de Márama! Les deseamos mucha diversion al leerlo, Su

**SCC- Magazine Team**

Les esperan un artículo muy interesante sobre los libros, instrucciones de como armar un cubo de rubik y mucho más!

Redacción:

Editora y Idea: Johanna Greiner

Justina Barrios



# Salud y Alimentación

**La relación entre alimentación y salud ya no es cuestionada por nadie, ya que todo el mundo asocia mantener una dieta equilibrada con una buena salud.**

Ya sabemos que la alimentación es un acto fundamental para nuestras vidas, y qué dependiendo de los alimentos que tomemos podremos sentar unas bases saludables o quizás más perjudiciales para nosotros. Sin embargo, es necesario adquirir consciencia de esa importancia, y de ahí te planteo las siguientes preguntas.



## **Es lo mismo nutrirse que alimentarse?**

En realidad existe una gran diferencia, a pesar de que se mezclan los límites una con la otra. Alimentación se entiende como el proceso por el cual ingieres una serie de sustancias que están contenidas en los alimentos que forman parte de tu dieta, y que son necesarios para la nutrición. Es decir, es la parte mecánica del proceso de ingerir alimentos.

En cambio, la nutrición es el conjunto de procesos por el cual ingieres, absorbes, transformas y utilizas las sustancias en los alimentos. La nutrición necesita consciencia y responsabilidad por tu parte, pues implica tu libre elección de escoger el tipo de alimentos que vas a consumir.

## **Cómo influye la nutrición en nuestra salud?**

La nutrición cumple cuatro objetivos:

- Suministrar energía para el mantenimiento de las funciones y actividades de tu organismo.
- Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales.
- Suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos.
- Reducir el riesgo de algunas enfermedades.

## **Es posible que también afecte nuestro estado de ánimo?**

Por supuesto que lo hace, teniendo en cuenta algo muy sencillo: mira, tus reacciones emocionales están controladas por la amígdala. El neocórtex, es quien te ayuda a poder gestionar correctamente esas emociones, poniéndolas a tu servicio y a tu favor. Cuando te alimentas de una manera desequilibrada, se producen tóxicos en tu sangre, con lo cual la calidad de la misma es inferior. Las células que alimentan tu cerebro, absorben sus nutrientes en la sangre, con lo cual la nutrición en tu cerebro es insuficiente. Esto produce que tu neocórtex no tenga tanta capacidad para gestionar tus emociones, y la amígdala coge fuerza. Tus reacciones estarán condicionadas por la amígdala, por eso puedes tener más alteraciones hacia los extremos. Por ejemplo, en el caso del miedo. Puedes sentir una situación determinada, una temeridad excesiva o una timidez extraordinaria.



# ¿Sabes que son los algoritmos?

Acá les explicamos

En matemáticas, lógica, ciencias de la computación y disciplinas relacionadas, un **algoritmo** (del griego y latín, dixit algorithmus y este del griego arithmos, que significa «número», quizá también con influencia del nombre del matemático persa Al-Juarismi) es un conjunto prescrito de instrucciones o reglas bien definidas, ordenadas y finitas que permite llevar a cabo una actividad mediante pasos sucesivos que permitan la resolución o la toma de decisiones, de un problema, que pueden ser incluso situaciones de nuestra vida cotidiana.

Algunos ejemplos son los manuales de usuario, que muestran algoritmos para usar un aparato, o las instrucciones que recibe un trabajador de su patrón.

Algunos ejemplos en matemática son el algoritmo de multiplicación, para calcular el producto, el algoritmo de la división para calcular el cociente de dos números, el algoritmo de Euclides para obtener el máximo común divisor de dos enteros positivos, o el método de Gauss para resolver un sistema de ecuaciones lineales.

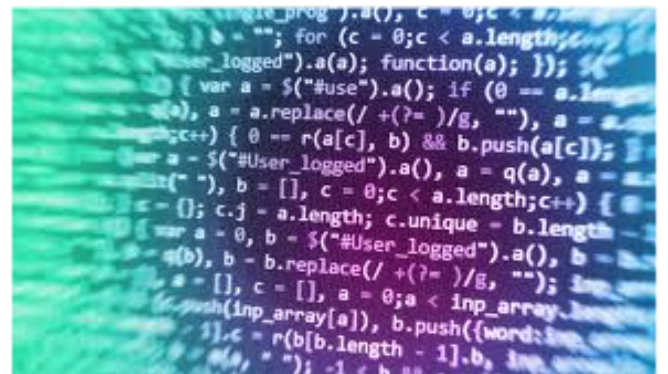
Los algoritmos son el objeto de estudio de la algoritmia.



## Ejemplos de algoritmos

### Algoritmo para calcular el área de un triángulo rectángulo:

1. Hallar las medidas de la base (b) y altura (h)
2. Multiplicar: base por altura (b x h)
3. Dividir entre 2 el resultado (b x h) / 2
4. Fin



### Algoritmo para cambiar una bombilla:

1. Ubicar una escalera o un banco debajo de la bombilla a cambiar
2. Tomar una bombilla nueva
3. Subir por la escalera o al banco
4. Sujetar y girar la bombilla a cambiar hacia la izquierda hasta retirarla del plafón.
5. Enroscar la bombilla nueva hacia la derecha en el plafón hasta apretarla.
6. Bajar de la escalera o del banco
7. Fin

# Chistes

- Por favor, ayúdame, mi hija se ha perdido
- Cómo se llama?
- Esperanza
- Imposible, la esperanza es lo último que se pierde.



- Hijo, te quedó muy bonito el tatuaje de Satanás en el brazo.
- ¡Mamá! ¡Es mi NOVIA!
- Ahhhhh.....

- ¿Sabes inglés?
- Claro
- ¿Que significa 'never' ?
- Nunca
- ¿Y que significa 'never ever' ?
- Que fácil. Nunca unca.



-Papá, ¿me ayudas con la tarea?

-Sí hijo.

-Dime 5 animales que vivan en el polo norte.

-3 osos y 2 focas.

-Gracias papá.

-De nada hijo.

Elver Galarga

- Me voy a comprar algo fundamental
- ¿Que cosa?
- Un gorro. ¡Jajaja! ¿Entendiste? Funda-mental

# Algo interesante sobre el Chocolate

El chocolate tiene un sabor muy agradable, ideal para disfrutar solo o acompañado de muchos otros alimentos y postres. Muchas personas se sienten culpables al comer chocolate, sin saber que **unas cuantas onzas le pueden estar proporcionando muchos nutrientes a la salud.**

Un número creciente de investigaciones ha podido determinar que el chocolate negro es un alimento rico en antioxidantes, ideal para incluir en la dieta por sus importantes beneficios para la salud. En estas investigaciones **se encontró que el chocolate negro es rico en flavonoides, que son unos antioxidantes muy poderosos que cuidan y protegen el cuerpo ante diferentes enfermedades.**

Son muchos los datos nutricionales que las personas desconocen sobre el chocolate. Seguramente después de leer estos datos reveladores, vas a querer comer chocolate con más frecuencia.



- El chocolate contiene una cantidad mínima de cafeína en comparación de otros alimentos como el café, el té y otros productos con este estimulante.
- El consumo de chocolate podría ayudar a **prevenir y tratar diferentes dolencias**, ya que actúa como un analgésico natural.
- Un solo bombón de chocolate proporciona las energías suficientes para recorrer hasta 150 metros.
- Los nutrientes presentes en el chocolate **ayudan a la formación de bacterias “buenas“ en el organismo.**
- Por su alto contenido de flavonoides, el chocolate **protege la piel del sol** y la previene de quemaduras solares.
- El olor a chocolate **aumenta las ondas cerebrales theta**, que inducen a la relajación. Además, su consumo **estimula la liberación de endorfinas adicionales**, las cuales generan sensación de placer y proporcionan bienestar, ya que aumentan los niveles de serotonina.
- El consumo del chocolate **favorece la concentración y la memoria.** Esto se debe a sus altos contenidos de flavonoides, que pueden promover el flujo de sangre del cerebro durante las dos o tres horas posteriores a su consumo.
- **Puede ayudar a prevenir las caries dental** ya que los agentes antibacterianos presentes en los granos de cacao compensan sus altos niveles de azúcar.
- Reduce la fatiga y mejora el rendimiento físico.
- Los altos contenidos de antioxidantes del chocolate negro **podrían aumentar la expectativa de vida** en las personas que lo consumen regularmente.

- En un estudio publicado en la revista *Physiology & Behavior* se reveló que un trozo de chocolate negro ayuda a ver mejor en situaciones de bajo contraste.
- **Es muy bueno para el corazón gracias a su alto contenido de antioxidantes.** El consumo de chocolate negro ayuda a prevenir la acumulación de placa en las paredes arteriales.
- Aunque muchas personas no lo crean, **el chocolate podría ser un gran aliado para quienes desean bajar de peso.** Este alimento puede ser un apoyo gracias a su alto contenido de antioxidantes y su poder saciante.
- Comer chocolate durante el embarazo **ayuda a prevenir el estrés y mejora el estado de ánimo.**
- **Se utiliza en una gran cantidad de productos de belleza,** ya que humecta la piel, suaviza y ayuda a prevenir la aparición temprana de arrugas.
- Se cree que el chocolate negro **podría ayudar a controlar y prevenir la tos.**
- Los flavonoides presentes en el chocolate tienen un alto poder para combatir e impedir la acción de los radicales libres en el cuerpo. Gracias a esto, **el chocolate ayuda a prevenir enfermedades y contribuye a la regeneración celular.**
- Recientes investigaciones determinaron que las mujeres que consumen 20 onzas de chocolate negro a la semana **reducen hasta un 20% el riesgo de accidente cerebrovascular.**
- **El cacao del chocolate contiene ácido oleico,** que es un tipo de grasa que podría ayudar a aumentar los niveles de colesterol bueno.



# Adivinanzas

¿Qué es negro cuando lo comprás, rojo cuando los usás, y gris cuando lo tirás?

-----

Muchos lo han oído, pero nadie lo ha visto jamás, y no hablará hasta que se le hable.  
¿Qué es?

-----

Es hijo del agua, pero cuando el hijo vuelve al padre, muere. ¿Qué es?

-----

**Las respuestas de la 4º Edición son:**

- a) Un cuarto para las 3
- b) El pez
- c) El espejo



# Rubik Cube

**¿Tienes un cubo de rubik? Seguro que está desarmado en algún lado de la casa y en realidad ya no tienes ganas de tratar de resolverlo de vuelta como las últimas 100.000 veces tampoco te salió pero en este artículo te vamos a explicar como se soluciona tu Cubo de Rubik. Pero primero... ¿Que es el Cubo de Rubik?**

El **Cubo de Rubik** es un rompecabezas mecánico tridimensional inventado por el escultor y profesor de arquitectura húngaro Erno Rubik en 1974. Originalmente llamado «**cubo mágico**», el rompecabezas fue licenciado por Rubik para ser vendido por Ideal Toy Company en 1980, año en el que ganó el premio alemán a Mejor Juego del Año en la categoría de mejor rompecabezas. Hasta enero de 2009 se han vendido 350 millones de cubos en todo el mundo, convirtiéndolo no solo en el rompecabezas más vendido, sino que es considerado, en general, el juguete más vendido del mundo.

Un cubo de Rubik clásico, posee seis colores uniformes (tradicionalmente blanco, rojo, azul, naranja, verde y amarillo). Un mecanismo de ejes permite a cada cara girar independientemente, mezclando así los colores. Para resolver el rompecabezas, cada cara debe volver a quedar en un solo color.

El cubo celebró su 25.º aniversario en 2005 por lo que salió a la venta una edición especial del mismo en la que la cara blanca fue remplazada por una reflejante en la que se leía «Rubik's Cube 1980-2005». En su 30.º aniversario, en 2010, se comercializó otra edición especial fabricada en madera.

Existen variaciones con diversos números de cuadrados por cara. Las principales versiones que hay son las siguientes: el 2x2x2 o Cubo de bolsillo, el 3x3x3 el cubo de Rubik estándar, el 4x4x4 (La venganza de Rubik), el 5x5x5 (El Cubo del Profesor) y desde septiembre de 2008 el 6x6x6 (V-Cube 6) y el 7x7x7 (V-Cube 7) de Verdes Panagiotis. ¿Como armar al Cubo de Rubik?





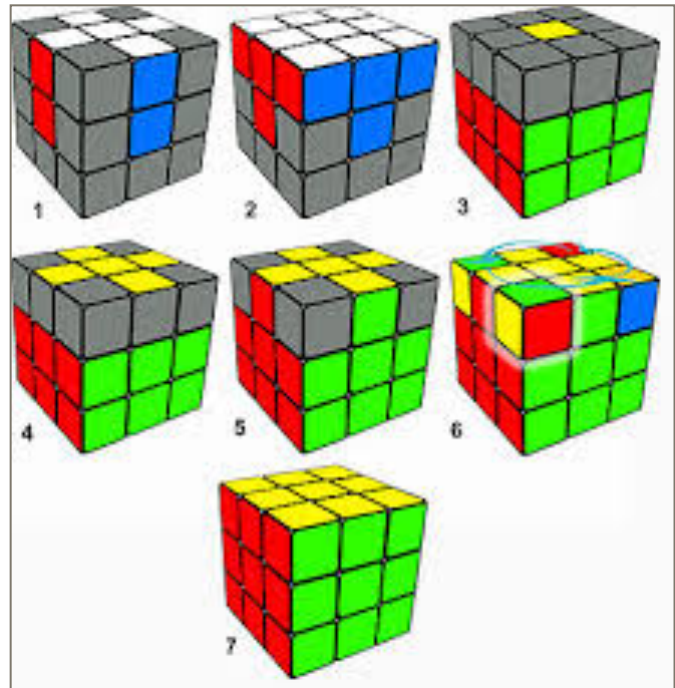
## 1 La cruz blanca

En el paso 1 hay que armar una cruz en el lado blanco. Pero primero es

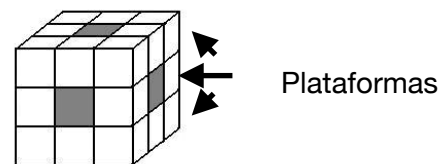
importante saber esta regla. 1) Las piezas del medio nunca se mueven así que por ejemplo donde hay una pieza amarilla en el medio tiene que estar la plataforma amarilla cuando el cubo está armado.

Además de eso hay que saber que se usan algoritmos para poder armar el cubo más rápido. Lo único que tienes que saber para entenderlos bien es esto:

- Down (D) - el lado de abajo
- Up (U) - el lado de arriba
- Left (L) - el lado izquierdo
- Right (R) - el lado derecho
- Front (F) - el lado en frente



Si por ejemplo un algoritmo dice **U L F R** tienes que girar las plataformas al ritmo del reloj pero si se pone **Ui L Fi R** significa que cuando las letras tienen una i (inverted) se gira al revés.



Ahora podemos seguir con el paso 1. (El cubo tiene que tener el lado blanco arriba) Para armar la cruz blanca necesitamos 4 piezas que tienen 2 lados. Uno blanco y uno de otro color dependiendo de la pieza del medio de el otro lado. Si la pieza que estamos buscando se encuentra en la tercera/última plataforma hay que girarlo al lado del color correspondiente y subirlo. También puede ser que esté en la plataforma del medio. Ahí es un poco más difícil. El algoritmo es **L D Li F F**.

Lo que puede pasar en general es que ahora las piezas están en su lugar **pero** al revés. Donde tendría que estar el lado blanco está el del otro color. Entonces se puede dar vuelta sin romper el resto de la cruz ya armada con este algoritmo **Fi U Li Ui**.

## 2 La plataforma blanca

El segundo paso es muy fácil.

Las piezas de las esquinas solo pueden estar o en la última plataforma o ya en la primera/blanca plataforma. Si están en la tercera plataforma hay que moverlos para que queden abajo de la esquina correspondiente. Tengan en cuenta que el cubo tiene que estar parado así ustedes pueden ver la esquina que quieren mover en frente abajo a la derecha. Para subirlos hay que usar este algoritmo: **Ri Di R D**.

Si una pieza ya está en la primera plataforma **PERO** en ese lugar tendría que estar otra pieza se usa el mismo algoritmo para sacar la pieza de ahí.

Puede pasar que una pieza (después de hacer el algoritmo) quedó en su lugar pero los colores no están en su lugar. Entonces hay que volver a hacer el algoritmo varias veces hasta que quede bien.

## 3 La segunda plataforma

(Si hasta ahora todo salió bien tendrían que poder ver en cada lado que no sea de color blanco o amarillo una T de un solo color)

Primero damos vuelta al cubo. Ahora podemos ver que arriba tiene que estar el lado amarillo. Pero antes de ocuparse de esa plataforma completamos la segunda. Ahora hay que poner las piezas de las esquinas de la segunda plataforma en su lugar. Para eso hay que buscar a la pieza correspondiente (no puede tener amarillo) en la plataforma amarilla.

Acá un ejemplo de como hay que seguir:

Si tenemos al los lados azul y rojo (una al lado de la otra) buscamos en la primera (ahora amarilla) plataforma a una pieza con los colores azul y rojo.

Un color va a estar arriba y uno al frente. Vamos a decir que el color azul está en frente y entonces hay que mover esa pieza al lado azul. (Si sería el color rojo que estaría en frente habría que moverlo al lado rojo)

Ahora podemos ver que la pieza tiene que ir a la derecha o a la izquierda de la plataforma del medio.

Si tiene que ir a la derecha usamos este algoritmo:

**U R Ui Ri Ui Fi U F**

Y si tiene que ir a la izquierda hay que usar este:

**Ui Li U L U F Ui Fi**

¡Y ahora tú!

¡A completar todas las piezas de la segunda plataforma!

#### **4 Una cruz en el lado amarillo**

Cuando está pronta la segunda plataforma hay que armar una cruz amarilla en la tercera. Ahora puede ser que solo tienes una pieza amarilla en dicho lado pero también puede ser que ya tienes la cruz armada, una línea de tres piezas o tres piezas al rededor de una esquina. En este paso **no** importan las esquinas. Si tienes solo una pieza (la del medio) tienes que hacer este algoritmo para obtener dos piezas al rededor de una esquina.

Volviendo a hacer el algoritmo obtendrás una línea y para poder armar la cruz vuelves a hacer este algoritmo por última vez. ¡Pero cuidado! (Si tienes solo una pieza amarilla en ese lado no importa pero) si tienes una línea, esa tiene que estar así posicionada que tú la ves horizontal y si son piezas al rededor de una esquina la esquina tiene que estar en la fila de atrás a la izquierda. El algoritmo es: **F R U Ri Ui Fi**

#### **5 Las piezas del medio de la plataforma amarilla**

En general hay una forma de que dos piezas ya quedan en su lugar. Para eso hay que buscar la posición para que queden así. Cuando dos piezas están en su posición se usa este algoritmo para que todas las piezas del medio queden en su lugar:

**R U Ri U R U U Ri U**

Tengan en cuenta que si las dos piezas están uno frente al otro tiene que estar un lado adelante y uno atrás. Si están uno en frente y uno a la derecha o izquierda entonces un lado ya en su posición tendrá que estar atrás y uno a la derecha. Igual a veces puede pasar que solo una pieza está en su posición. Entonces hay que hacer el algoritmo y después repetirlo para que todas las piezas del medio de la plataforma amarilla queden en su lugar.

#### **6 Mover a las esquinas de la plataforma amarilla a su lugar correspondiente**

En este penúltimo paso movemos las esquinas así, que queden en su lugar, (la esquina amarilla, roja y verde donde están los lados amarillo, rojo y verde, etc.)

Hasta que terminamos este paso no importa si los colores están en su lugar. Puede ser que algunas esquinas ya están en su posición pero también puede pasar que ninguno esté. Si ninguno está en su posición no importa pero si ya tienes alguno armado mueve al cubo para que esa pieza quede en

frente, en la esquina de arriba a la derecha. La pieza que está en ese lugar no se va a mover después de haber hecho el algoritmo.

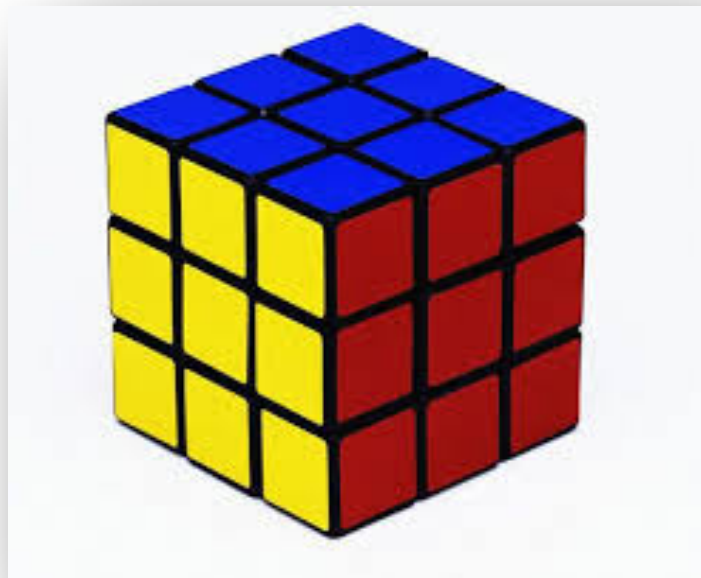
El dicho es **U R Ui Li U Ri Ui L**

Después de haber hecho el algoritmo varias veces obtendrás todas las esquinas en su lugar.

## **7 Mover a las esquinas para que queden con sus colores correspondientes**

Este paso es muy parecido al segundo. Para terminar tienes que mover al cubo así, que la esquina que quieres arreglar quede frente a ti arriba a la derecha. Ahora haces el algoritmo **Ri Di R D**. Puede ser que tendrás que repetirlo algunas veces. Ahora giras a la plataforma amarilla con **Ui** para seguir con la otra esquina y así arreglas a todas las esquinas.

P.D. Aunque creas que desarmaste todo el cubo, si haces cada paso correctamente al final obtendrás al cubo armado...



¡¡¡Felicitaciones!!!  
¡Tu cubo de rubik está armado!

# La pregunta del mes

Como todos los meses, esta pregunta del mes será

## DULCE VS SALADO

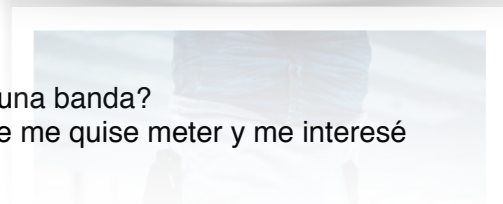


El mes pasado **ganó Verano con 18 votos** y Invierno perdió con 14.  
**¡Felicitaciones!**

## Entrevista con Luca Torras (Dame Cinco)

**Dame 5 se presentó por primera vez ante público en el recital que Márama y Rombai brindaron el 26 de Noviembre en el Luna Park de Buenos Aires. Este quinteto está compuesto por *Valentina Olgún* (de Argentina) y *Agustina Morales* (corista de Rombai) en voz, *Ignacio Prina*, *Tomás Narbondo* (batería) y *Luca Torras* (guitarra). Hoy les presentamos una entrevista con Luca Torras:**

- 1) Cuándo formaron su banda?  
El primero de Octubre del 2016.
- 2) Cuál fue su primer canción?  
Piel a Piel fue nuestra primer canción.
- 3) Porqué quisieron formar una banda?  
Fue una idea de Fer Vázquez y todos teníamos el sueño de músicos en algún momento entonces aprovechamos la chance.
- 4) Cuál fue el primer CD de su banda?  
Por ahora solo tenemos 4 sencillos, esperamos con algún tema más podamos lanzar nuestro primer CD.
- 5) Qué es lo que más te gusta hacer en tu tiempo libre?  
Me encanta tocar la guitarra en mi tiempo libre.
- 6) Qué significa la música para vos?  
La música para mí es el lugar donde puedo expresar todo lo que siento.
- 7) Hace cuánto tocas la guitarra?  
Hace 7 u 8 años que toco la guitarra.
- 8) Cuando eras niño te gustaba la música? Pensabas en formar una banda?  
Me gustó siempre la música pero la primera vez que realmente me quise meter y me interesé fue a los 14 años
- 9) A veces te molesta ser famoso?  
No creo ser famoso todavía pero no me molesta ser reconocido públicamente, es parte del trabajo que amo hacer.
- 10) Qué tipo de música te gusta?  
Me gusta el rock.
- 11) Cuál es tu canción favorita?  
Hotel California es mi canción favorita
- 12) Y de Dame 5?  
Lejos
- 13) Estas contento con la banda?  
Muy contento por suerte y disfrutando de esta hermosa experiencia.



# Los libros

**Todos leemos libros pero... ¿que sabemos sobre éstos? Acá tenemos algunos datos muy interesante sobre los libros**

Los libros se crearon como una forma de transmitir información clara de manera eficaz y confiable, a diferencia de lo que pasaba con la cultura oral en la que mucha información se perdía por que la memoria no era capaz de retener lo que una página sí. Los primeros libros fueron manuscritos y eran un privilegio de pocos (los que sabían leer), la mayor parte estaba en los monasterios.

**¿Sabes cuál fue el primer libro en imprimirse?** Hace 1145 años, se autorizó la impresión y distribución de “El Sutra de Diamante”, el libro impreso más antiguo del que se tiene conocimiento. Aunque cabe aclarar que “El Sutra de Diamante” no es el primer texto impreso como tal de la historia, pero sí el más antiguo que se conserva hasta la fecha.



**Alguna vez te preguntaste cuáles son los libros más leídos del mundo? Acá te vamos a mostrar cuál es el top 5 de los libros más leídos.**

- 1° La biblia con 3.900 millones de copias
- 2° Citas del Presidente Mao Tse-Tung con 820 millones de copias
- 3° Harry Potter con 400 millones de copias
- 4° El Señor de los Anillos con 103 millones de copias
- 5° El Alquimista con 65 millones de copias

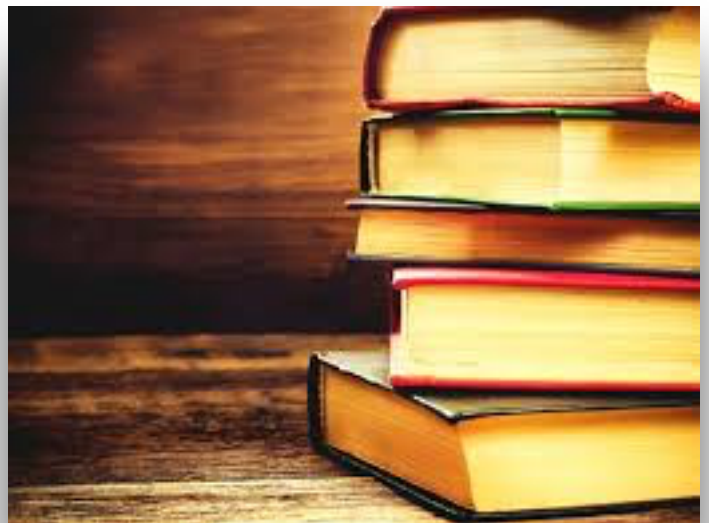
La Biblioteca de Alejandría en su época fue la más grande del mundo. Aunque, por desgracias se quemó aproximadamente en el año 48 a. C. La nueva Biblioteca Alejandrina, rememorando la original y promovida por la Unesco, fue inaugurada el 16 de octubre de 2002 en la misma ciudad. Se carece de testimonios precisos sobre sus aspectos más esenciales, y no se han encontrado ruinas, además de las ruinas del Serapeo son muy escasas.

**Sabías que la lectura tiene beneficios en el cerebro?**

- Aumento de tu reserva cognitiva
- Mejora nuestra memoria
- Reduce el estrés
- Estimulación cerebral y aprendizaje continuo
- Ideal para dormir por las noches

**Sabías que los lectores tienen derechos? Tenemos más de 10 derechos!**

- El derecho a no leer
- El derecho a saltarnos páginas
- El derecho a no terminar un libro
- El derecho a releer
- El derecho a leer cualquier cosa
- El derecho al bovarismo
- El derecho a leer en cualquier sitio
- El derecho a hojear
- El derecho a leer en voz alta
- El derecho a callarnos



## ¿¿¿Qué piensan de...

### ...los celulares en el colegio???

¿Sí o no y por qué?

¡Sí! Para poder comunicarse con los padres por WhatsApp.

Juan Cruz Britos, alumno de 6° año, Primaria

Como con todas las cosas siempre hay que tener cuidado en como utilizamos los medios. Si el teléfono está usado como herramienta de estudio es positivo y lo ha mostrado porque ha sido de mucha ayuda, pero siempre tenemos que tener una medida para todo y los tiempos de jugar afuera y divertirse con amigos son tiempos para jugar.

Cecilia Espinosa, maestra de inglés de Primaria

¡No! Solo para actividades didácticas o en clase y no para jugar. Hay que compartir el tiempo libre con amigos y no con el celular!

Fernando Pittale

Para mí no. Igual estoy de acuerdo que en los recreos tienen el derecho de usarlos. Puede ser una manera de distracción en clase.

Katherin Samperena, alumna de 4° año, Secundaria

¡Sí! ¡Por que sí!

Melissa Cabrera, alumna de 3° año, Secundaria





# Postre Chajá

## Ingredientes para el bizcochuelo:

- 6 huevos enteros
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de harina leudante
- 1 chorrito de esencia de vainilla

## Para el merengue:

- 6 claras
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita

## Para la crema chajá y decoración:

- 750 g de crema de leche
- 250 g de azúcar impalpable
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- 1 lata de duraznos en almíbar
- 300 g de frutillas



## Preparación:

- Lo primero que tienes que realizar es el bizcochuelo. Para ello hay que batir los huevos con el azúcar, la esencia de vainilla y luego incorporar la harina en forma envolvente. Posteriormente en un molde (con papel manteca) volcar la mezcla e introducir en el horno moderado unos 50 minutos. Sino podéis comprarlo en una panadería ya hecho.
- Luego, para realizar el merengue hay que batir las claras a punto nieve y agregar el azúcar en forma de lluvia y el cremor tártaro. Poner en una manga y hacer planchas redondas sobre una placa untada y enharinada. Introducir en horno suave hasta secar.
- Como tercer paso, el relleno debe prepararse batiendo la crema de leche con el azúcar y las gotitas de esencia de vainilla, hasta espesar.
- Finalmente, para comenzar la presentación de la torta chajá, debéis colar los duraznos y cortarlos en tiras finas. Lavar las frutillas (eliminando los rabitos), partirlas a la mitad y macerar con azúcar.
- Ahora si, partir la torta por la mitad y mezclar la 3/4 partes de la crema con merengue desmenuzado y bañar la superficie de debajo de todo del bizcochuelo. Insertar los trozos de fruta y rellenar con más crema y merengue en la segunda capa y por último, agregar solamente la crema chantilly para darle el toque final con abundantes merengues picados. Llevar a la heladera y dejar enfriar bien.



# Señales del tránsito

Capaz que la mayoría de ustedes ya conocen muchas de las señales del tránsito pero seguro que algunos de estos nunca han visto

## SEÑALES REGLAMENTARIAS

Su objetivo es indicar las limitaciones o prohibiciones que afectan un lugar de tránsito.



Mira que **señales** de tránsito tan **extrañas...**



## SEÑALES DE ADVERTENCIA

Su objetivo es advertir sobre peligros potenciales o cuidados que hay que tener en un espacio particular.



## Los nombres más comunes en Uruguay

Las telenovelas del momento suelen ser una fuente de inspiración para los padres, pero todavía quedan uruguayos muy apegados a la tradición que optan por nombres clásicos a la hora de bautizar a sus hijos. Juan y María, identificados con la Biblia, son los más comunes entre los niños que nacieron el año pasado en Montevideo.

A 792 niñas nacidas en 2015 en Montevideo se las llamó María y a 686 varones se los registró como Juan, dijo a El País el director del Registro Civil Daniel Wildbaum. A María y Juan le siguen Julieta (564), Sofía (508), Martina (507), Thiago (507) y Benjamín (494). La lista continúa con Mateo, Santino, Lautaro, Santiago, Mía, Lucas y Emma.

Sin embargo, de a poco se afirma en Uruguay una tendencia a elegir nombres exóticos y anglosajones como Ian y Zoe. De acuerdo a los datos proporcionados por el Registro Civil, a 313 niñas nacidas el año pasado en Montevideo se les dio el nombre Zoe y a 233 varones se los llamó Ian.

El nombre masculino Ian es el equivalente escocés del nombre Juan. Proviene del hebreo y significa "aquel dado por el Señor" o "Dios el misericordioso". Los sitios web especializados en nombres definen a Ian como una "persona sensible, inteligente y con muchos amigos".

El origen etimológico de Zoe está relacionado al concepto de "nacer y dar vida". El nombre fue traducido como Eva, por ser la madre bíblica de todos los mortales.

Otros nombres menos comunes preferidos por los montevideanos en el 2015 fueron Delfina (192) y Luzmila (179).

Rodríguez y González son los apellidos más comunes.

Un registro del portal Forebears, que recaba datos sobre la genealogía de todo el mundo, dio a conocer a

finales de 2015 una lista de los 200 apellidos más comunes del Uruguay.

La lista está encabezada por el apellido Rodríguez, que al año 2014 registraba a 55.736 personas en el país.

En segundo lugar se encuentra el apellido González (39.798 personas). Completa el podio de los apellidos más conocidos Pérez (32.659 uruguayos) y Martínez, ubicado en el cuarto lugar (31.669 uruguayos). El quinto apellido que más se repite en Uruguay es Fernández (30.875), y le siguen García, López y Sosa.



# Bullying

## ¿Qué es el Bullying?

El bullying es el maltrato físico o psicológico deliberado y continuado que recibe una persona por parte de otra u otras, que se comportan con él/ella cruelmente con el objetivo de someterlo y asustarlo, con el propósito de algún resultado favorable para los acosadores o simplemente a satisfacer la necesidad de agredir y destruir que éstos suelen presentar.

El bullying implica una repetición continuada de las burlas o las agresiones y puede provocar la exclusión social de la víctima.

## Características del Bullying

- Suele incluir conductas de diversa naturaleza (burlas, amenazas, agresiones físicas o verbales, etc)
- Tiende a originar problemas que se repiten y prolongan durante cierto tiempo.
- Suele estar provocado por un alumno, apoyado por un grupo, contra una víctima que se encuentra indefensa.



- Se mantiene debido a la ignorancia o pasividad de las personas que rodean a los agresores y a las víctimas sin intervenir directamente.
- La víctima desarrolla miedo y rechazo al contexto en el que sufre la violencia; pérdida de confianza en sí mismo y en los demás y disminución del rendimiento escolar.
- Disminuye la capacidad de comprensión moral y de empatía del agresor, mientras que se produce un refuerzo de un estilo violento de interacción.
- En las personas que observan la violencia sin hacer nada para evitarla, se produce falta de sensibilidad, apatía, e insolidaridad.
- Se reduce la calidad de vida del entorno en el que se produce: dificultad para lograr objetivos y aumento de problemas y tensiones.

## Tipos de Bullying

- Físico: empujones, patadas, agresiones con objetos, etc.
- Verbal: insultos y apodosos ofensivos, menosprecios en público, resaltar defectos, etc.
- Psicológico: minan la autoestima del individuo y fomentan su sensación de temor.
- Social: pretende aislar al joven del resto del grupo y compañeros.



## Las actividades del mes de Septiembre

- La tercera instancia de las Olimpíadas de Matemáticas tendrán lugar el **sábado 8** de 9 a 12 hs en el International College.
- Habrá un encuentro de Papi Football en el colegio este **sábado 8** de 10:30 a 12 hs.
- El **martes 11** tendrán lugar las reuniones de evaluación oficiales de Senior 1 a Senior 4, por lo que esa mañana **NO** se dictarán clases. El almuerzo y el horario vespertino funcionarán normalmente.
- El **jueves 13** tendremos clase de bowling en la cancha profesional La Vista para aquellos alumnos que deseen participar. Es de 17 a 17.45 hs, libre de costo y para alumnos desde Form 4 a IB.
- La semana del receso de vacaciones de primavera se extiende desde el **lunes 17 al viernes 21 de septiembre**. Las clases se reanudarán el lunes 24.
- El **martes 25** nos visitará un colegio de Argentina, el Colegio French de Banfield. Los alumnos de Senior 1 a 3 participarán en partidos amistosos de hockey femenino y football masculino en el horario de 15 a 17hs.
- La Copa MP tendrá lugar el **sábado 29** a la mañana en el Club Lobos. Participarán nuestros equipos de mami hockey y papi football.
- El **sábado 29** se organizará el St. Clare's College Sports Cup de las 9.30 a las 13hs con la participación de Lobos Rugby Club, Woodside School, St. Joseph Mary y otros.
- Se ofrecerán clases de cocina para padres en nuestra **Root de St. Clare's**.



diLusso

MALDONADO - SAN CARLOS





Contacto 0800 11 00 int 2506 / 2507



VILLANUEVA & ASOC.  
JOSÉ IGNACIO - REAL ESTATE

**MARCELO VILLANUEVA**  
MANAGING DIRECTOR

+598 9454 0023 / +598 4486 2201

marcelo@villanuevayasociados.com.uy

Plaza - Faro de José Ignacio - villanuevayasociados.com.uy

## TÉ CUMPLEAÑOS EN BARRADAS



Té Cumpleaños en Barradas. Disponible todos los días de 17 a 19h.  
Torta clásica de cumpleaños de regalo, las tortas con diseño se cobran a parte. Te de nenas/niños 10 Usd por niño, mínimo 4 chicos. Incluye leche cocolatada o té, agua, sándwiches calientes, bizcochos, torta del día y alfajores de colores. Con reserva previa.

Tel. 42 49 4444 Hotel Barradas-Rio Branco y Av. Francia

# SUMMER CAMP!

En St. Clare's College

Espacio de actividades programadas, supervisadas y al aire libre, abierto a toda la comunidad, dirigidas a niños y adolescentes de ambos géneros, entre 2 y 14 años.

- Lectura, actividades y destrezas manuales.
- Games: Hockey, handball, rugby, fútbol, básquetbol,
- Almuerzo compartido en las instalaciones del colegio.
  - Actividades artísticas varias.
- Para los más chiquitos rimas, colores, juegos al aire libre, fiestas, cuentitos.



**RESERVÁ TU LUGAR  
AHORA!**





**St. CLARE'S COLLEGE**  
BUILDING THE FUTURE



**ST CLARE'S COLLEGE**

**INSCRIPCIONES 2019 ABIERTAS**