

Escuela San Germán Interamericana



# The Tiger Tummies

Edición de Ene - Mar  
2015



Bienvenidos al  
2do Semestre



# Editorial

Enero - Marzo 2015

## Artículos especiales

- \* Refranes
- \* Turinoticias
- \* Mundo Diferente

## Encontrarás...

Editorial	2
Actividades ESGI	3
Sé uno de ellos	4
Salud	6
Tecnoticias	8
Turinoticias	9
Refranes	10
Reflexión	11
Mundo Diferente	12
Contraportada	-

Hola a toda nuestra comunidad escolar. Bienvenidos a nuestro segundo semestre académico 2014-2105, donde nos esperan nuevos retos, experiencias y metas que cumplir. Éxito a todos.

Por: Mario Toro



Nuestro periódico les desea un excelente comienzo de clase.

.....  
Recuerda escribirnos a:

[thetigertimes@hotmail.com](mailto:thetigertimes@hotmail.com)



# Actividades

## Servicio Comunitario

El grupo 7-3, su directiva y la Profesora Lynnette deseamos agradecer a todos los que, de alguna manera, cooperaron y apoyaron nuestra iniciativa de ayudar a los niños de Portal de Amor llevándoles productos de limpieza. El pasado viernes, 13 de febrero de 2015, representantes del grupo y yo, fuimos al lugar para llevar lo recolectado y compartir con los niños. Fue una experiencia de mucho aprendizaje, pero también de mucha gratificación.





# Logros ESGI



El equipo de atletismo de la Escuela que resultó ganador de la puntuación global del Tercer Festival de Velocidad, Vallas y Lanzamiento de la Asociación de Atletismo Prof. Manolo García de las Escuelas de Desarrollo deportivo de la Fundación Mayagüez 2010, donde participaron 22 clubes con 600 estudiantes, lo cual hace el triunfo aún mayor.



Felicidades a los estudiantes que tomaron el College Board en noviembre pasado. Sus resultados como grupo fueron excelentes en las cinco pruebas administradas.



El equipo de baloncesto Mini quedó Sub-campeón del Torneo de la Copa Agustina este pasado sábado, 24 de enero de 2015.



Deseamos felicitar a la estudiante Celimar Negrón Toro del 12mo grado quien fue admitida al Arecibo Observatory Space Academy Class of Spring 2015.



El sábado, 7 de febrero en el pueblo de Florida se llevo a cabo el Primer torneo interligas que auspicia la Federación de Tiro con Arco de Puerto Rico, donde compitieron los siguientes estudiantes: Jiam Lozada a 10 metros, Aiden Lozada a 20 metros y James Lozada a 15 metros. Jiam obtuvo tercer lugar en su categoría. También compitieron Natalia J Rivera (10-2) y Sofía Collado (6to grado) quienes llegaron primer y segundo lugar respectivamente en sus categorías, ambas a 20 metros.



Nuestro estudiante de sexto grado, Robian Bonilla, quien resultó finalista en la competencia Universal Pitch, Hit and Run 2015, donde hubo mil cien participantes y solo sesenta finalistas. Robian participó en la Gran Final el pasado sábado y quedó segundo en su categoría.



Felicidades a los estudiantes que participaron en la competencia de Oratoria de la Sociedad Nacional de Honor el sábado, 21 de febrero.



Felicidades al equipo Mini donde obtuvo el campeonato durante el Torneo Copa Interamericana.



Deseamos felicitar al estudiante Gabriel Nazario Ferrer del 11-4 por haber obtenido puntuación perfecta de 800 en la Sub-Prueba de Matemática en Apovechamiento Académico del College Board.



# Logros ESGI

Compartimos con ustedes los premios obtenidos en la Feria Científica Regional 2015.



Premiación Feria Científica Regional:



- 1- Medallas y certificados de participación a todos los estudiantes.
- 2- Premios especiales

Certificado American psychological association

Yamil Fabián Irizarry Rivera 10-1

Certificado Egionalus Metric Association

Jean Carlos Barros Otero 9-3

Certificado Ricoh sustainable development award 2015

Tomas Rios Mendez 9-1

- 3- Categorías

Ciencias biomedicas y de salud

Primer lugar - Karla V. Torres Casiano 10-1

Ciencias de los materiales

Tercer lugar - Viviana Morales Castillo. 11-3

Grand Price - Proyecto representa a Puerto Rico en la Feria Internacional en Pittsburg, Pennsylvannia del 10 al 14 de mayo de 2015

Karla Torres Casiano. 10-1



En las Competencias de Forensics League celebradas el sábado, 7 de marzo, nuestra escuela logró los siguientes premios:

1- Segundo lugar en Poesía, Sarah Rosas 9-3

2- Tercer lugar drama, Amanda Maldonado 11-2

3-Tercer lugar escuela.



# Logros ESGI



Wesley Barbosa Rosado (7mo) - Participó en el Mayagüez Open (Natación) y obtuvo Medallas de Oro en 100 y 200 metros espalda.



Javier N. López Ayala (8vo)- Participó en la Copa Olímpica de Puerto Rico (Mountain Bike) y obtuvo 1er lugar.



Braulio Valentín Rivera (7mo), Natalia Arroyo González(7mo) y Valeria Pérez Rivera(7mo) - El viernes, 10 de abril participaron en El Festival de Coros Escuelas Libres de Música.



Gualberto Santana Irizarry (12mo) - Ha sido aceptado en el campamento de ciencias, matemáticas, tecnología e Ingeniería en el RUM. También fue admitido al campamento Research Institute de la Escuela de Medicina de Ponce.



Competencias de Spelling Bee:

7mo y 8vo: 1er lugar, Juan López Martínez; 2ndo lugar, Jake Pérez Matos y 3er lugar, Gilberto García Tacoronte.

9no y 10mo: 1er lugar, Sara Rosas Lago; 2ndo lugar, Kai Medina Ruiz y 3er lugar, Luis A. Toro Ramírez.

11mo y 12mo: 1er lugar, Amanda Maldonado; 2ndo lugar, Gustavo Ortiz y 3er Lugar Raymond Pérez.



Alex J. Ramos Miranda (8vo) - Participará en el Seminario de Verano de la Escuela de Ciencia Médicas de la UPR "Explorando las Profesiones de la Salud".





# Sé uno de ellos....

## Amadeus Mozart

Compositor austríaco nacido en Salzburgo el 27 de enero de 1756. Sus prodigiosas dotes musicales fueron pronto observadas por su padre, Leopold, que decidió educarlo y, simultáneamente, exhibirlo (conjuntamente con la hermana grande Nannerl --Maria Anna--) como fuente de ingresos. A la edad de seis años, Mozart ya era un intérprete avanzado de instrumentos de tecla y un eficaz violinista, al mismo tiempo que demostraba una extraordinaria capacidad para la improvisación y la lectura de partituras. Aún hoy en día se interpretan cinco pequeñas piezas para piano que compuso a aquella edad.



Mozart se ha considerado el compositor más destacado de la historia de la música occidental y su influencia fue profundísima, tanto en el mundo germánico como en el latíno;

su extensa producción incluye casi todos los géneros (desde el lied y las danzas alemanas hasta los conciertos para instrumento, las sinfonías y las óperas), y en cualquiera de ellos podemos encontrar obras maestras que nos hacen recordar la apasionada opinión de Goethe al referirse al compositor: "¿Cómo, si no, podría manifestarse la Divinidad, a no ser por la evidencia de los milagros que se producen en algunos hombres, que no hacen sino asombrarnos y desconcertarnos?".

<http://www.mozart.cat/cast/biografia.htm>



## Julia de Burgos

Poetisa, dramaturga y educadora puertorriqueña. Nació en el Barrio Santa Cruz, en Carolina, Puerto Rico. Falleció en Nueva York, Estados Unidos. Su obra puede ser caracterizada por una capacidad enorme de proyectar la feminidad de su tiempo. Pero también por la problemática personal, tanto de su vida ajetreada y, a veces, hasta turbulenta, como de la intuición de su inminente su muerte.

Julia de Burgos, además de mostrar el sentimiento de amor en sus poemas, también estimuló en las mujeres la liberación femenina. Julia de Burgos fomentó en sus años la verdadera mujer puertorriqueña a través de sus poemas donde plasmó los problemas de las mujeres de su país. Con una voz de rebeldía y feminista escribió obras que iban en contra de la norma de la sociedad y los convencionalismos de su época. Obras muy estudiadas por Julia de Burgos han sido destacadas por el alzamiento feminista que trae en sus versos. Un ejemplo de una obra muy estudiada es "Yo misma fui mi ruta" que trata sobre la liberación femenina. En este poema De Burgos se muestra decidida a ser quien maneja su vida. Aquí se expresa en desacuerdo con los mandatos de la sociedad. Este poema exhortó a las mujeres de la generación del 30, quienes se hallaban en una lucha de poder por sus derechos, que tuvieran conciencia de tres factores muy importantes: su potencial como mujer, el manejo de sus propias vidas y no sentirse inferiores.



<http://www.los-poetas.com/k/biojulia.htm>

Por: Gretchen Pardo







## Los cereales más saludables

A veces creemos que comer cereal se refiere a los de las marcas famosas, lo cuales gozan de mucha azúcar o sal, pero en realidad el cereal, es un grupo perteneciente a la pirámide de alimentación, que todas las personas deberíamos de consumir. Los cereales son de los comestibles llamados, alimentos inteligentes, debido a las cantidad de nutrientes que contienen, no solo te ayudan a perder peso, sino que también mejoran la digestión e incluso, a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o algunos tipos de cáncer. Otro de los beneficios de los cereales es que, algunos, son alimentos con muy pocas cantidades de azúcares, sales y no tienen grasas o conservadores, es decir, no tienen muchos de los ingredientes que aumentan el riesgo de padecimientos como la hipertensión u obesidad.

1) **Quinoa:** Si estabas buscando un aliado para bajar de peso, éste cereal deberá convertirse en tu mejor amigo. Por su gran cantidad de fibra regula la digestión. Se cocina como el arroz y sabe muy bien.

**2) Maíz:** No es el enemigo que te han hecho creer; es uno de los cereales que cuenta con vitamina B y fósforo. Te ayuda a la regulación de la flora intestinal. Una de las mejores formas de cocinarlo es en pop-corn, hecho a la antigua, en la estufa.





**3) Cuscús:** Un cereal de tradición oriental, que puede

adquirirse fácilmente en las tiendas de conveniencia.

Debido a su textura y sabor, puedes acompañarlo de pollo y verduras, pero trata de no hacerlo en forma de pasta, pues ese es un alimento refinado.

4) Centeno entero: Una taza de centeno aporta solo 100 calorías y mucha, mucha fibra, lo cual favorece el funcionamiento del sistema digestivo. Lo mejor es que debido a su fama, puedes encontrarlo hasta en el pan de centeno, que además es muy rico.

5) Trigo sarraceno: **Aunque no es tan conocido, será uno de tus mejores aliados** a la hora de luchar contra los padecimientos del sistema nervioso, esto a razón de que contiene magnesio, el cual ayuda a mejorar la memoria y calmar los nervios.

6) Cebada: El producto de origen de la cerveza, que en este caso puede ayudar el control del colesterol alto en la sangre. De preferencia adquiérela de color blanco y entera, pues tiene mayores beneficios si quieres mantener el colesterol malo a raya.

7) Arroz integral: Este cereal es un rico acompañante de la comida, así que en lugar de hacer el arroz blanco, intercámbialo por el integral de color café, el cual te dará una mejor oportunidad de adquirir los nutrientes que el cuerpo requiere.

8) Avena: Considerada como uno de los mejores en el combate al colesterol alto, favorece a que obtengas mejores niveles de antioxidantes y optimices el estado de tu corazón y arterias, pues actúa como un limpiador de grasa.



Por: Karla Torres



# Tec-noticias

## Aplicaciones para curar tu adicción al celular

Aunque pueda parecer contradictorio utilizar el teléfono para frenar nuestra adicción al mismo, existen algunas aplicaciones que nos pueden ayudar a controlar el deseo irrefrenable de consultar nuestro celular.

Deja el celular y retoma tu vida

Es el lema de Moment, **una aplicación para iOS que rastrea cuánto utilizas tu iPhone o tu iPad cada día.**

Si crees que estás enganchado, puedes ponerte límites diarios y recibir una notificación cada vez que los superas.

Si tu caso llega a una situación extrema, esta aplicación te permite incluso sacarte por la fuerza de tu dispositivo al superar el límite.

Si el problema no lo tienes tú, sino tus hijos adolescentes, también puedes rastrear su uso del teléfono con Moment Family y establecer un límite para toda la familia.

No te engañes

A lo mejor eres de ese tipo de personas que piensa que el problema no lo tienes tú, sino los otros.

En ese caso, quizás te convenga primero asegurarte que lo que piensas coincide con la realidad y ver si, en verdad, estás libre de la adicción al teléfono.

Para averiguarlo puedes utilizar Checky, **una aplicación similar a Moment que,** en lugar de decirte cuánto tiempo pasas conectado, te da la información sobre cuántas veces has consultado el teléfono ese día y dónde.

Por: Gustavo Ronda





# Turiaventura

## Zoológico de Mayaguez

Dr. Juan A. Rivero

El Zoológico Dr. Juan A. Rivero<sup>1</sup> (a veces llamado Zoológico de Mayagüez) es un parque zoológico de 18 hectáreas ubicado en la ciudad de Mayagüez, en Puerto Rico. Es el único zoológico en la isla. Se llama así en honor de Juan A. Rivero, quien fue su primer director. Cuenta con una extensa colección de animales de todos los continentes,

así como con instalaciones nuevas.

El zoológico fue abierto originalmente en 1954, cuando Benjamin Cole legislador autor de la ley que creó el zoológico lo presentó. A partir de 2003 el zoológico pasó por una importante actualización con la incorporación de una pajarera, espacios para mariposas y una exposición de antropódos.

En marzo de 2008 el zoológico adquirió dos nuevas jirafas y dos jabalíes del desierto para aumentar la colección africana. Los animales fueron traídos de Ohio y Luisiana.

### Horario:

Miércoles a domingo y días feriados  
8:30 a.m. – 5:00 p.m.

### Información:

(787) 834-8110  
(787) 832-6330

### Tarifas de Entrada:

- Menores de 4 años – Gratis
- Niños 5 a 11 años \$8.00
- Adultos 12 a 59 años \$13.00
- Seniors 60 a 74 años – \$6.50 (Se requiere ID con foto)
- Seniors (75 años en adelante) – Gratis (Se requiere ID con foto)

### Estacionamiento:

Motoras \$2.00  
Autos \$3.00  
Mini-van \$4.00  
Autobuses \$5.00

### Atracciones Especiales:

- Aviario Horario: 9:30 a.m. - 11:30 a.m.; 1:30 p.m. - 3:00 p.m.
- Mariposario Horario: 9:30 a.m. - 11:30 a.m.; 1:30 p.m. - 3:00 p.m.
- Artropodario (Museo de Insectos) Horario: 9:30 a.m. - 11:30 a.m.; 1:30 p.m. - 3:00 p.m.

### Concesiones:

- **The Wild Spot Café:** Comidas ligeras, café y refrigerios
- **Sabanah Tropical:** Comidas y refrigerios
- **Oasis Tropical:** Refrigerios
- **La Tiendita Gift Shop:** Recuerdos o "souvenirs" de su visita al Parque Nacional
- **Zoo Fun Strolls:** Alquiler de cochecitos coloridos de bebé e infantiles y sillas de rueda para adultos



<http://www.zeepuertorico.com/lugar/zool%C3%B3gico-de-puerto-rico-dr.-juan-a.-rivero.aspx>

Por: Carlos Torres



# Refranes Populares

- Quien bien te quiere te hará llorar.
- La memoria es como el mal amigo; cuando más falta te hace, te falla.
- Más vale feo y bueno que guapo y perverso.
- Nunca es tarde para bien hacer; haz hoy lo que no hiciste ayer.
- Mientras hay vida hay esperanza.
- La conciencia es, a la vez, testigo, fiscal y juez.
- A cada cerdo le llega su San Martín.
- Quien no oye consejo, no llega a viejo.

- Dios aprieta, pero no ahoga.

- Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija.

- Ver la paja en el ojo ajeno, y no la viga en el propio



# Solo un minuto

**“De ahora en adelante procura  
construir una vida nueva,  
dirigida hacia lo alto y camina hacia  
adelante, sin mirar hacia atrás.  
Haz como el sol que nace cada día,  
sin acordarse de la noche que pasó”**

*Anónimo*

Por: Paola Ramos





# Usa tu intelecto



<http://www.imagui.com/a/imagen-de-rompecabezas-para-ninos-i6epG6XGy>

**DIVIÉRTETE.**



# 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 es: \*\*\*

**THETIGERTIMES@HOTMAIL.COM**



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