



Revista Digital No.2 - Año 3, Marzo - Abril 2023- ISSN: 2710-771X

Comunicación Interna de Recursos Humanos - UNACHI



Directorio

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Rectora a.i.

Dra. Olda Cano
rectoria@unachi.ac.pa

Vicerrector Académico a.i.

Dr. Dario Atencio
vicerrectoriaacademica@unachi.ac.pa

Vicerrector de Investigación y Posgrado

Dr. Roger Sánchez
investigacion_posgrado@unachi.ac.pa

Vicerrectora Administrativa

Mgtr. Rosa Moreno
vadministrativa@unachi.ac.pa

Vicerrector de Asuntos Estudiantiles

Mgtr. Jorge Bonilla
asuntosestudiantiles@unachi.ac.pa

Vicerrector de Extensión

Dr. José Victoria
viex@unachi.ac.pa

Secretaría General

Mgtr. Blanca Ríos
secretariageneral@unachi.ac.pa



UNACHI
Hombre y cultura para el porvenir



DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS

Directora

Mgtr. Indira Candanedo
recursoshumanos@unachi.ac.pa

Sub Director

Mgtr. Franklin Silvera
franklin.silvera@unachi.ac.pa

Estudios Técnicos

Mgtr. Edilsa Villarreal
estudios.tecnicos@unachi.ac.pa

Capacitación y Desarrollo

Mgtr. Darlelys Aparicio
capacitacionesdesarrollo@unachi.ac.pa

Asistencia y Vacaciones

Lcdo. Manuel Morales
asistencia@unachi.ac.pa

Certificaciones y Vigencias

Mgtr. Daisy Quiróz
certificacion@unachi.ac.pa

Relaciones laborales y Bienestar Social

Lcdo. Raúl Vargas
bienestarsocial@unachi.ac.pa

Reclutamiento y Selección

Lcda. Sandra Caballero
reclutamientoyseleccion@unachi.ac.pa

Evaluación del desempeño

Mgtr. Yardelys De León
evaluacion@unachi.ac.pa

Salud y Seguridad Laboral

Mgtr. Margarita Quiróz
saludyseguridad@unachi.ac.pa

Acciones del Personal Administrativo

Lcda. Karina Serrano
accionespersonaladm@unachi.ac.pa

Acciones del Personal Docentes

Lcda. Aracelly García
accionespersonal docente@unachi.ac.pa

Archivo

Mgtr. Gabriel Chong
archivorrh@unachi.ac.pa



ISSN 2710-771X

EDITORIAL

Directora Editorial

Indira Candanedo

Asistente Editorial

Ilianova Olmos
adn@unachi.ac.pa

Redacción

Keyling Soto Pérez
Yency Calderón Badilla
Rosita Ulate Sánchez
Jaime Olmos
Liliam Badilla Calderón
Yeny Guerra
Francisco Vargas
Noelia Aparicio
Larisa De León
Margarita Quiróz

Diseño y Diagramación

IO.04.2023

Número

Año 3 - número 2,
Marzo - Abril 2023

Ficha Técnica

27.94 cm
45 páginas

Datos Generales

Universidad Autónoma de Chiriquí
Ciudad Universitaria, vía Interamericana
David, Chiriquí, República de Panamá
Dirección General de Recursos Humanos
Tel. (507) 730-5300 ext.1501 - 1502

Portada

Detalle de panel de abejas.
Fotografía de Gonzalo Gutiérrez
@queipo_was_here

Publicación de la Dirección General de Recursos Humanos de la Universidad Autónoma de Chiriquí

El texto que se publica es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no expresa necesariamente el pensamiento de la editorial de la Revista ADN

Síguenos en



@rrhunachi



@rrhunachi



adn@unachi.ac.pa



www.unachi.ac.pa



CONTENIDO

TABLA DE

DEL ESCRITORIO DE LA EDITORA ¡Disfrutemos de la fiesta electoral!	5
ENFOQUE HUMANO Merienda saludable	8
OPINIÓN Los retos en la historia de la evaluación de los aprendizajes y ante la inteligencia artificial (CHATBOTS)	10
TENDENCIAS Consideraciones que debemos tomar en cuenta al momento de comprar un carro	15
CIENCIA Y TECNOLOGÍA Proceso de lecto escritura mediante el uso de las tecnologías digitales	22
ESTRATEGIA Y CABILDEO Inicio de clases, lo que debes saber sobre tus hijos, su educación y tu responsabilidad	27
DE BUENA FUENTE Cumpleaños de Marzo y Abril Felicitaciones	31
TU SALUD AL DÍA La obesidad Día internacional de la mujer El Glaucoma El Síndrome de Down	36



Sobre la portada

Las pequeñas abejas nos dan un ejemplo de organización, es sorprendente como este pequeño insecto trabaja de forma dedicada para construir su hogar. El panal es conocido por contar con una estructura excelente "La arquitectura del interior de sus colmenas está hecha de tal manera que los **escarabajos y otros insectos invasores** que intentan infiltrarse en los nidos terminan perdidos en el laberinto y mueren al ser cubiertos por una mezcla de cera, barro y resina vegetal"¹. Las abejas son un ejemplo de sociedad organizada, colaborativa, cooperativa en la defensa y producción donde cada miembro tiene un rol que garantiza la alimentación, seguridad, custodia y crianza de las futuras abejas. La Revista ADN te invita a reflexionar e imitar sobre los buenos ejemplos que encontramos en la naturaleza.

¹ www.archdaily.cl



¡Disfrutemos de la fiesta electoral!

Por: Indira Candanedo Guevara - Editora Revista ADN
adn@unachi.ac.pa



Una reflexión sobre la política es siempre un fenómeno de difícil descripción, y más aún si es política partidista. ¿Qué podríamos decir de la política en la Universidad Autónoma de Chiriquí que parte del hecho donde los votos no tienen el mismo valor, la ponderación es 60% docentes, 30% estudiantes y 10% administrativos? Evidentemente, esto hace a este fenómeno aún más complicado de describir y de comprender. La ciencia de la Política ha compartido objeto de estudio con la

Foto: "La Escuela de Atenas"
fresco de Rafael, Palacio
Apostólico, Ciudad del
Vaticano. Wikimedia

Filosofía, la Historia de las ideas, la Sociología o el Derecho a lo largo del tiempo.

Teniendo en cuenta todas estas ciencias ligadas a la Política, trataremos de dar un enfoque lo más objetivo posible de este controvertido tema. Usualmente, en reuniones de familia, entre amigos, de colegas, de compañeros de trabajo el tema de la política es inevitable tocarlo. Todos, en algún momento, han escuchado a alguien autodenominarse político o por el contrario que odia la política. Sin embargo, lo indiscutible es que la política está inmersa en todo: nuestro hogar, la iglesia, el trabajo, la comunidad en fin... en todo.

En nuestra institución como ya hemos planteado son varios los tipos de

electores. Hablaremos de cada uno de ellos: Los docentes quienes representan el 60 % del peso electoral para escoger al Rector, a todas luces cualquiera pensaría que ellos son quienes tienen la decisión. Sin embargo, desde su génesis, ellos en su mayoría son fríos para este tema y participan muy poco en ella, a menos que sean de esos docentes que han ocupado algún cargo y conocen la administración de la cosa pública o vengán del sector administrativo, y con mucho sacrificio llegaron a ser docentes. En la práctica, ellos se convierten en ese 60% que todo candidato desea tener. Adicional a esto, son los que aportan recursos para financiar una campaña. En resumen, ellos se muestran de acuerdo con sus intereses o experiencias, sin mostrar en forma abierta su preferencia.

El 30% del peso electoral, lo constituye el voto de los estudiantes. No obstante, si nos remitimos a las estadísticas, no se motivan lo suficiente para participar en forma masiva y ni siquiera el 50% se presenta a ejercer el voto. Son vulnerables, muy vulnerables y quizás eso es el motivo de su apatía; además de que su duración dentro de la Universidad es lo que dure su carrera o sea bastante corta.

El 10% del peso electoral restante lo constituye el sector administrativo y paradójicamente corresponde al sector que más participa y vive una fiesta electoral. Quizás están mal ponderados, pero dan ejemplo de civismo al disfrutar del proselitismo político de la forma como lo hacen. Es bonito ver el fervor con que la gente trabaja, ponen vallas publicitarias, hacen canciones, tonadas, atienden una tolda, caminan con su candidato o candidata, en fin sostienen una campaña, literalmente.

Este 10% no ha descubierto la importancia, la fuerza y lo que representan para cualquier candidato, sea de Rector, Decano o Director de Centro Regional, no lo han descubierto porque los intereses personales no les permiten diferenciar entre la política para ganar con dignidad o aliarse con quien no se debe.

Llega a aflorar al estilo de Maquiavelo "El fin justifica los medios", olvidando que los administrativos somos los más vulnerables y que son más las cosas que nos unen que las que nos separan. Dentro de este orden de ideas, esta fuerza que imprimen los trabajadores termina cargando en sus hombros las

campañas en trabajo, dinamismo y lealtad siendo esta fuerza un factor preponderante en el ejercicio democrático dentro de la Universidad.

No cabe duda de que el 26 de abril, cada estamento votara con el candidato o candidata que quieran elegir: un verdadero hombre o una verdadera mujer para guiar por estos próximos 5 años nuestra Universidad. Sin temor a equivocarnos la UNACHI será la verdadera vencedora. Lo que debe prevalecer para todos, es que triunfe la democracia, enmarcada en el respeto, la tolerancia, el fortalecimiento de la misión de la UNACHI y la capacidad de poder encaminar cada día con nuestro trabajo las acciones necesarias que permitan alcanzar metas, cumplir objetivos, planear estrategias dentro de los estándares de calidad en la educación superior. Al final debemos tener presente que en nuestras manos está el futuro de la Universidad que ya cuenta con 28 años, con la experiencia y la maduración que solo el tiempo es capaz de dar.





©Pixabay

MERIENDAS SALUDABLES

Papitos y Mamitas, muchas veces no sabemos que alistar de meriendas a nuestros hijos para que lleven a la guardería, kínder, escuela y/o colegio.

Así que les traigo varias ideas que considero les pueda ayudar. La idea es que las meriendas sean nutritivas, por lo tanto, que contengan un carbohidrato para darles la energía suficiente y alguna proteína o grasa para hacerla balanceada y los satisfaga por más tiempo.

Empecemos por las bebidas:

1. No falte una botella con agua, lo ideal botella libre de BPA
2. Cajita de leche entera o semidescremada.
3. Cajita de leche con sabor las nuevas delactomys (libres de azúcar)
4. Jugos 100% fruta.

Por: **Keylin Soto Pérez** –
Nutricionista

keylinsoto13@gmail.com
Instagram: Nutrikey_

5. Yogurt natural
6. Bebida de yogurt: yogurt + un poquito de agua + 1 fruta (fresas)

Meriendas solidas:

1. Fruta entera o picada.
2. Palitos de queso
3. Rollitos de pechuga de pavo + queso
4. Zanahoria con limón y sal
5. Bolitas de energía: avena + pasas+ miel + dátiles o pasas
6. Frutas deshidrata
7. Granola hecha en casa con yogurt
8. Biscocho
9. Palitos de vegetales con humus
10. Emparedado de banano + mantequilla de maní
11. Sándwich de manzana + mantequilla de almendras
12. Semillas: nueces, almendras, maní (aplica restricciones)
13. Emparedado de pan integral (ruiseñor, konig) con queso, o pechuga de pavo o mantequilla de maní con jalea
14. Galletas de arroz con mantequilla de maní + banano
15. Barritas saludables
16. Galletas de avena hechas

en casa o marca bioland, cosecha dorada o nutrisnacks

17. Aceitunas + cuadritos de queso
18. Cereal seco (buscar cereales con menos de 5 ingredientes
19. Tostada con guacamole
20. Huevos duros
21. Queques caseros: de banano o de avena (ponerle a la receta semillas)

Recomendaciones

Comparta con su niño la responsabilidad de hacer decisiones sobre los alimentos que va a consumir.

Asegure que su hijo se lave

las manos antes y después de ingerir alimentos.

Supervise los alimentos que consume su niño.

Respete los gustos y preferencias de su niño.

Sirva como modelo seleccionando alimentos nutritivos.

No utilice los alimentos como recompensa o castigo.

Considere meriendas pequeñas.

Meriendas atractivas: como darle forma de carita feliz al emparedado.

Que el niño interactúe en la preparación de la merienda.



©Pixabay

Los Retos en la Historia de la Evaluación de los Aprendizajes y ante la Inteligencia Artificial (Chatbots)



Por: Yency Calderón Badilla
y Rosita Ulate Sánchez

Docentes e investigadoras -
UNED - Costa Rica

ycalderon@uned.ac.cr

rulate@uned.ac.cr

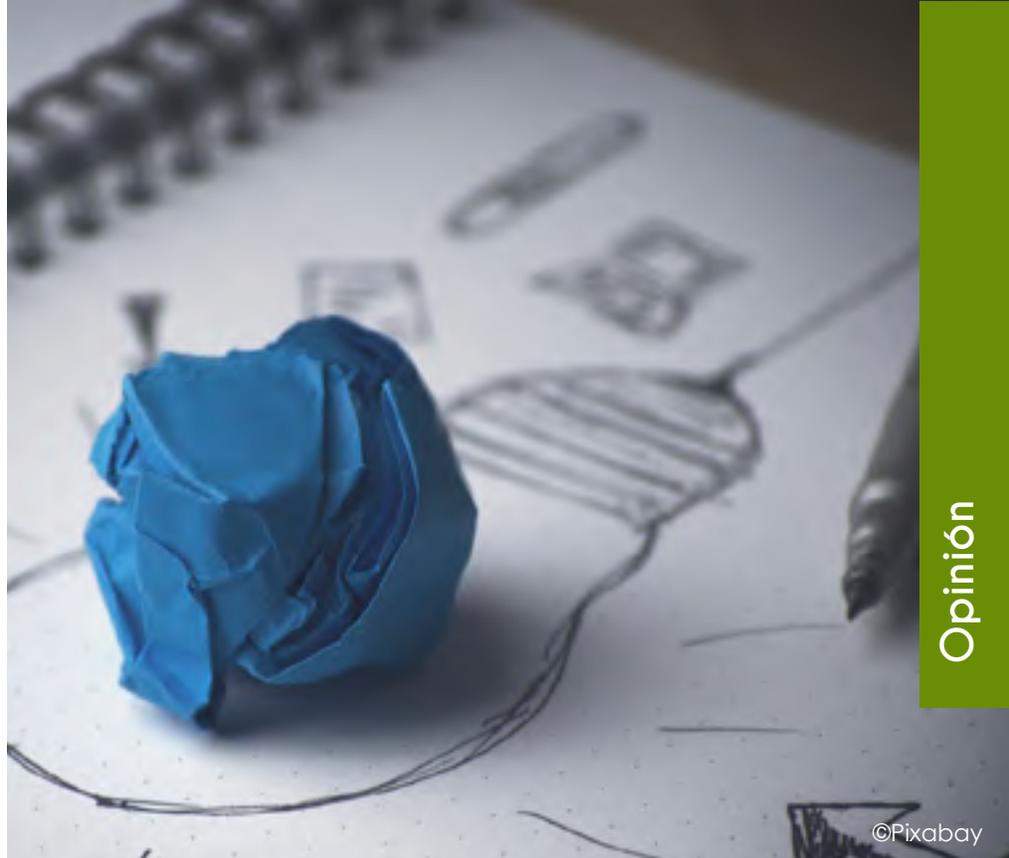
Cuando les solicitamos a los estudiantes de maestría, de algún énfasis en educación, que represente el significado de la evaluación de los aprendizajes mediante una imagen, generalmente, muestran una lupa, una regla, un lápiz completando prueba o *test*, un bombillo o bien personas sentadas resolviendo exámenes. Al realizar el mismo ejercicio con los estudiantes de bachillerato que estudian alguna carrera de educación, se ha observado que muestran imágenes como *smartphone*, una computadora o una *laptop*. Al comparar las respuestas de ambos grupos, se puede inferir que ambos grupos visualizan en su representación con imágenes digitales más el medio que el propósito de la evaluación de los aprendizajes.

Esta experiencia con nuestros estudiantes nos ha llevado a retomar nuevamente la huella de los retos

en el pasado que ha tenido la evaluación educativa. Primeramente, de 1900 a 1930, en la evaluación de los aprendizajes prevaleció la medición y la aplicación del método científico, con un enfoque de medición del rendimiento académico del estudiante bajo estándares o normas establecidas, en ese sentido Judges (1993), afirma que el sistema de exámenes actuó como un estabilizador de los miembros de la jerarquía de poder (...) provocando la discriminación entre los talentos" (p.34), a partir de la medición aplicada en contextos laborales y en instituciones educativas.

En un segundo momento, Tyler entre 1940 y 1960 hace un llamado a establecer un currículo base y estandarizado. Este currículo permitió contar con contenidos educativos definidos para luego ser evaluados en exámenes o pruebas, también llamados *test*, con los cuales surgió la necesidad de informar sobre los resultados obtenidos de las evaluaciones aplicadas.

En un tercer periodo, entre los años 70' y 80', la comunidad científica y académica valoró la posibilidad de implementar la investigación evaluativa, Escudero (2006)



afirma que este tipo de investigación evaluativa es "un tipo especial de investigación social en relación con los programas, planes e instituciones y con la toma de decisiones, de tal manera que el evaluador se considera un agente de cambio" (p. 181). Las instituciones educativas consideraron que era necesario formar a las personas docentes en la temática de la evaluación. En este sentido, Díaz Barriga (1993) menciona que los especialistas en educación o pedagogía no tienen una formación sólida en evaluación del aprendizaje, por lo que eso explica por qué especialistas en otras áreas disciplinares buscan también especializarse o dedicarse al tema de la evaluación.

El énfasis de la medición incorporó alternativas cualitativas en la evaluación. Es así como surgieron diversos autores con propuestas de diversos modelos y metodologías para evaluar los aprendizajes. Tales propuestas hicieron que el desarrollo e implementación de la evaluación fuera considerada para la toma de decisiones en diversos contextos políticos y educativos.

Como resultado de la mejora en la evaluación de los aprendizajes educativa, especialmente en los años 80', surge una nueva propuesta en 1990, la de Guba y Lincoln. Ellos plantearon que la evaluación requiere ser considerada como un proceso generador

de cultura evaluativa, que no debía ser tomada y aplicada solamente por el área de la psicología y la educación, sino que debía incluir a diversos actores, al considerar que esta relacionada con áreas sociopolíticas, familiares, afectivos, actitudinales y cognoscitivos.

A partir de este breve recorrido propuesto al inicio de este documento, se denota una serie de situaciones emergentes que han venido acompañando a la evaluación educativa en general, y la de los aprendizajes en particular. En los años 2000, con el auge de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), el uso de computadoras y el

acceso a internet desde los hogares, era de esperarse que el mundo de lo digital y lo virtual también fuera a intervenir en la evaluación de los aprendizajes. Es así como en el currículo escolar se incorporó el uso de herramientas o paquetes computacionales, de tal manera que no solo se aprendía a usar una computadora, sino también se desarrollaban contenidos, pero, hasta ese momento, no necesariamente se evaluaba de manera virtual o en línea.

Algunos académicos ya venían investigando de las bondades que tiene la tecnología para implementar la evaluación de los aprendizajes en otros formatos y no necesariamente de manera presencial

aplicando exámenes o pruebas. En este sentido, Lara (2003), señala que los entornos de aprendizaje virtuales tienen ventajas relacionadas con el tiempo (la inmediatez), dado que el examen puede ser calificado de manera inmediata y la automatización de funciones que antes se creían solo eran del docente, por ejemplo, la calificación de los ítems cerrados u objetivos como el ítem de selección múltiple.

Por su parte, Rodríguez e Ibarra (2011) plantean una manera de conceptualizar la evaluación que se realiza apoyada en entornos virtuales, tal es la e-evaluación. Esta se fundamenta en el uso de las TIC, y la definen como "cualquier proceso



electrónico de evaluación en el que son utilizadas las TIC para la presentación de las actividades, las tareas de evaluación y el registro de las respuestas" (p. 29).

Si bien, el tema de la evaluación en línea se ha planteado con mayor fuerza a partir del inicio del siglo XXI, quizá es en el año 2020, con la declaratoria de pandemia realizada por la Organización Mundial de la Salud, se apresuró la necesidad de acudir intensamente a las TIC y a los diferentes medios alternativos, como la internet, el uso de todo lo digital posible, las plataformas de aprendizaje, lo virtual y con ello la búsqueda de cómo evaluar los logros alcanzados por los estudiantes, en todos los diferentes niveles educativos, desde la primaria hasta la universidad.

Ante el contexto mundial de prohibir la presencialidad en la educación y reducir los aforos en todos los espacios frecuentados por personas de todas las edades, las instituciones educativas gubernamentales y privadas establecieron alianzas para continuar con los procesos educativos y poder certificar el logro de los aprendizajes estudiantiles. Se adquirieron paquetes o *software* especializados, plataformas

de aprendizaje con herramientas que permitieran hacer cuestionarios, así como enviar tareas o proyectos digitalmente o en línea.

Desde noviembre del 2022 se marca un nuevo reto en la evaluación de los aprendizajes. En ese mes el laboratorio OpenAI abrió al público mundial la posibilidad de interactuar con inteligencia artificial mediante la conversación por chat, llamados en inglés *Chatbots* (Huang, 2023). Una aplicación abierta que desde el conocimiento colectivo existente puede contestar cualquier tipo de preguntas, generar conceptos, realizar la exposición de temas diversos. Adicionalmente OpenAI alberga otras alternativas como Dall-E 2, un sistema creador de imágenes con tan solo describir en una oración lo que se requiere, o bien el GPT- 3 que puede crear lenguajes o códigos para programar programas u otras herramientas (Huang, 2023).

Sobre este tema estamos tan solo al inicio de nuevas alternativas y competencia entre empresas en el desarrollo de la inteligencia artificial al servicio de la humanidad. Es cierto que estas herramientas facilitaran el trabajo para muchos

profesionales y empresas, pero también se presta para que estudiantes las usen en la redacción de ensayos o contestación de preguntas de sus actividades de evaluación en el desarrollo de sus procesos de aprendizaje, sin el mayor esfuerzo que hacer una serie de preguntas al *Chatbot*.

No es de extrañar que desde esa fecha muchos profesores revisen trabajos hechos por estudiantes que mantenían un bajo rendimiento académico y de pronto presenten un ensayo perfectamente desarrollado y sin ningún rastro de semejanza con otros ante una exhaustiva revisión por paquetes como Turnitin®.

Si después de lo sucedido dentro del contexto de la pandemia, ya era menester valorar los procesos de la evaluación de los aprendizajes, esta incursión en la interacción de los seres humanos con la inteligencia artificial, en especial los estudiantes, marca un nuevo reto al sector educativo, para reflexionar sobre las implicaciones en la práctica evaluativa académica. No se trata de evitar que este tipo de avance tecnológico llegue a las aulas, sino en preguntarnos cómo afectará los procesos educativos que

hasta hoy se han venido practicando. Tampoco se trata de volverse a seguimientos de control y policíacos, sino a buscar que sea un complemento en el proceso de enseñanza y aprendizaje desde su uso ético, técnico y justo al lado de la evaluación de los aprendizajes.

Con expectativa se espera el inicio de lecciones para escuchar la respuesta de los estudiantes a la pregunta ¿Con cuál imagen definiría la evaluación de los aprendizajes ahora? Sin duda, sus contestaciones brindarán alternativas de reflexión a los docentes sobre el futuro de la educación y de qué nuevo enfoque en los procesos de las prácticas evaluativas responderá al reto del uso de la inteligencia artificial en pleno Siglo XXI.

Referencias

Díaz, A. (1993), El examen: un problema de historia y sociedad. En el examen: textos para su historia y debate, (Compendio), México: UNAM.

Escudero, T. (2006). Claves identificativas de la investigación evaluativa: análisis desde la práctica. Contextos Educativos, 179-199.

Huang, K. (16 de enero 2023). *Alarmed by A.I. Chatbots, Universities Start Revamping How They Teach.* [Alarmados por AI. Chatbots, las universidades comienzan a renovar la forma en que enseñan]The New York Times.

Judges, V.A. (1993). La evolución de los exámenes. En: El examen: textos para su historia y debate. Díaz, A. (compendio) México: UNAM.

Lara Ros, S. (2003). La evaluación formativa a través de Internet. En M. Cebrián, Enseñanza Virtual para la Innovación Universitaria (pp. 105-118). Narcea

Rodríguez, G., & Ibarra, M. (2011). e- Evaluación orientada al e-Aprendizaje estratégico en educación superior. Narcea.

Consideraciones que debemos tomar en cuenta al momento de escoger y comprar un carro.

Por: Jaime Olmos - Ingeniero mecánico

J_olmos@ipsa.com.pa

Sin duda alguna, comprar un auto ya sea la primera vez o la quinta es muy emocionante. Afloran sentimientos y sensaciones que pueden nublar, un poco, nuestro buen juicio. Es por esto que debemos ser conscientes de por qué queremos el auto. Hagamos una primera lista, a modo de cotejo de cuáles aspectos tomar inicialmente:

El factor económico. Incluyamos no solo la parte del presupuesto de nuestro ingreso que estamos destinando a la compra del vehículo. Si es nuestra primera vez, incluyamos el mantenimiento, el seguro, el costo y el tipo de combustible. Si ya contamos con un vehículo que se quiere utilizar como medio de pago, hay que conocer el valor real de mercado y no el valor que usted le tiene a su carro. Si se ocupa de financiamiento, busque aquellas que le ofrezcan más facilidades o mejores intereses.

El espacio físico. Si es nuestra primera vez debemos pensar en el espacio en nuestra casa destinado al estacionamiento. Como inversión que es, no puede quedar en la calle, por más "tranquilo" que sea nuestro barrio. Si ya se tiene vehículo y se está pensando en un carro más ancho o

más largo tengamos presente el espacio en el garaje. No será la primera vez se tenga que hacer una remodelación porque el carro no entró el auto en el garaje.

La utilidad o el propósito. Aunque este debería ser nuestro primer punto, está de tercero por una sencilla razón. Si usted está pensando en comprar un vehículo en el 99% de los casos es porque tiene una necesidad que será resuelta con la adquisición. Solo que analice esta utilidad, ya sea porque requiere un auto más grande o pequeño, ya que va a ser un medio de transporte para usted y su familia la cual creció y se necesita más espacio, o por el contrario ya los hijos se fueron y ahora solo somos dos, por lo que un auto más compacto nos brinda una forma de movilizarnos más fácil, gastamos menos en combustible y son más sencillos de estacionar. O bien porque va a ser parte de su emprendimiento y se requiere para su distribución y carga. La pregunta es más de cómo resuelve la compra de un vehículo mis necesidades.

El valor de reventa. Básicamente es que tengamos en cuenta la depreciación por le uso, la marca y la antigüedad del vehículo

por lo que a la hora de venderlo se pueda hacerlo a un buen precio. En general, una vez que el vehículo sale del concesionario ya perdió un 15% de su valor y anualmente entre un 10% o un 15% dependiendo del tipo de vehículo y marca.

Adicional a otros que puedan existir, por mucho que nos guste un auto o el hecho de que es el auto de mis sueños, debemos tomar en cuenta todos y cada uno de los aspectos a considerar debido a que es una inversión.

Llegado a este punto, la primera decisión a tomar sería si se quiere un auto nuevo de agencia o un auto de segunda mano. Este punto está sujeto a muchos aspectos que pueden influir en nuestra decisión y aunque nunca se tendrá una fórmula para saber si una o la otra, veamos lo pro y contra de cada uno.

Auto nuevo: (Pros) puedo financiarlo siempre y cuando sea un asalariado, o si ahorro lo suficiente para comprarlo de un solo pago. (Contras) Para este tipo de vehículo las agencias tienen amarrado el servicio de mantenimiento con la garantía del auto, entre más años de garantía tenga el vehículo más servicios de mantenimiento tendrás que



pagar de agencia, en condiciones normales el vendedor de la agencia ajustara la venta a tu presupuesto y a tu abono inicial, e indicara por todas las fórmulas matemáticas que puedes pagar el carro; pero lo que no te dicen es que si lo podemos mantener y este es un gran error que muchos cometemos. En la medida en que pasa el tiempo y el kilometraje, aumentan los servicios de mantenimiento, esto incrementan los costos, golpeando duramente nuestra economía y al final desistimos de los mantenimientos de agencia, error número dos.

Si la decisión es adquirir un auto nuevo, debemos considerar el abono inicial y los pagos mensuales, así como el mantenimiento y algo muy importante el seguro del vehículo,

Otro factor a considerar el tipo de transmisión qué debemos escoger manual o automático, este tema causa mucha controversia. Algunas veces escuchamos decir a un amigo "... es que yo se manejar, por eso tengo un carro manual, si se agota la batería lo empujo y arranca en cambio...", bueno, hoy en día, esto ya es un mito y un auto automático tienen sus ventajas y desventajas, suelen ser más caros, eso es cierto, pero tienen menos mantenimiento que los manuales, se debe ser más estrictos con los mismos, pero, en general, duran más que los manuales.

Es importante considerar el respaldo que ofrece la agencia y los repuestos disponibles en el mercado; hoy en día existen muchas marcas a buenos precios y con bonitos acabados y un buen diseño, es fácil que nos seduzca y nos tiantan a comprar, pero ¿es una marca confiable? ¿tienen representantes en el país? ¿cómo es el servicio de posventa? ¿tienen repuestos? Estas preguntas deben ser contestadas antes de comprar un auto nuevo.



Y como se mencionó en nuestra lista de cotejo, el valor de reventa del auto, si la marca no es muy conocida y sin mucho o poco respaldo al momento de decidir cambiar de auto no recibiremos mucho por la inversión que hicimos.

Auto usado: En cuanto a un auto de segunda mano tiene sus riesgos, los cuales debemos tener presente para asumirlos si se da la situación. Un primer riesgo es que, en general, no tenemos forma de confirmar la procedencia del vehículo. Aunque muchos dueños mantienen sus autos con mantenimiento de agencia, la mayoría no lo hace, por lo que es muy importante que un experto mecánico nos acompañe para evaluar el vehículo que deseamos comprar, verificar el modelo y el kilometraje del vehículo, si aún está en garantía de agencia, ver la condición de los neumáticos que nos puede ofrecer pistas del estado general del



vehículo además de considerarlo dentro de los gastos ante un eventual cambio de llantas. No se olvide de revisar la condición de la llanta de repuesto, y por cierto uno de los puntos más importantes corresponde a los gastos del mantenimiento, si tiene el respaldo de la agencia y los repuestos son de fácil acceso.

Una ventaja en un auto usado es que la inversión siempre tendrá será mucho menor, incluso en los trámites que deben realizarse y la tenencia de este en cuanto a seguro e impuestos, a diferencia de cuando es uno nuevo.

En la dirección <https://www.infinityauto.com/es/centro-de-conocimiento/vida-diaria-y-familia/12-consejos-para-comprar-un-auto> se reseña 12 tips de los cuales hacemos un extracto de 10 de ellos que a continuación comento para continuar con la compra de un carro.

Establecer el presupuesto que puedes pagar ya sea que has buscado financiamiento o que lo hayas pagado de contado, siempre hay gastos por mantenimiento y como en todo presupuesto también hay que incluir un monto para imprevistos.

Siempre debes realizar una investigación previa: Puedes encontrar un centenar de información en internet, sobre distintos modelos y precios. Si estas interesado en un auto usado ten presente que algunas veces es mejor comprar un carro de fuentes confiables como amigos y conocidos que estén vendiendo su auto pues al menos conoces la procedencia del vehículo y los cuidados que han tenido con él.

Realiza la selección pensando en tus necesidades: No debes dejar que tus deseos, y anhelos del pasado influya en tu decisión, los autos que están en oferta podrían parecerse muy atractivos, pero esto no significa que vayan a dar respuesta a tus necesidades de

transporte o a las de tu familia. No dejes que el vendedor te presione para comprar un auto diferente al que habías planeado. Sabes lo que necesitas. De la misma manera, evita que la emoción de ver anuncios llamativos o la oferta de descuentos o gangas te distraiga de tu objetivo inicial.

Haz una prueba de manejo: Ya sea un auto nuevo o de segunda si tienes la oportunidad de realizar una prueba de manejo, útilízala... saber cómo te sientes conduciéndolo es esencial para tomar tu buena decisión. Analiza lo siguiente: comodidad, legibilidad de la información en el tablero, visibilidad al exterior y piensa en las peores condiciones de conducción como es la noche y la lluvia. Has una prueba de aceleración y frenos. Hoy en día los vehículos modernos traen un sistema de navegación integrado o una pantalla, inspecciona su uso y facilidad. También te ofrecen detalles como el rendimiento del combustible en kilómetros por litro o galón y otras informaciones relativas al estado del motor.

Trata de nunca realizar negociaciones con el vendedor basadas en pagos mensuales: Tenga siempre presente que el vendedor tiene un objetivo claro, cerrar la venta. Usted como

comprador debe también tener su objetivo claro, ¿cuánto me va a costar? Algunas veces el vendedor ofrece condiciones de pago basados en mensualidades que pueden ser muy atractivas, pero no advierten al comprador del costo real final. Tenga mucha cautela en este punto y pregunte sobre costos que pueden presentarse en el futuro. Por ejemplo, te indican que el seguro está incluido y cuando llega el momento solo era por el primer año luego debes renegociar el seguro del auto.

Usted es el comprador, no se deje intimidar; si no le gusta algo siempre puedes desistir de la compra: Debe recordar que usted es quien decide, siéntese a negociar y no ceda ante las presiones del momento. No es necesario que lleve dinero en efectivo pensando que esto puede influir en el vendedor para obtener un mejor precio; esto hasta peligroso, es innecesario en este momento con todas las facilidades de formas de pago, además, en la mayoría de los casos no se obtiene ningún descuento ya que el vendedor le interesa más el financiamiento que el pago de contado. Eso si, cuando el precio sea negociable y usted conoce el precio del mercado del vehículo haga su oferta y negocie.



©Pixabay



Dude, revise y verifique. No crea todo lo que le dicen: Debes tener en cuenta que en la viña del señor hay de todo, sea muy cauto y esté alerta para no caer en sus estafas camufladas. Hay un truco que se llama «enganche y engaño»: ves un precio que parece perfecto en internet pero con un pequeño mensaje que dice “**desde tal precio**” ojo esto es señal de alerta, ya que el vendedor le interesa que la persona llegue al punto de venta con una expectativa de compra. Cuando llegas al concesionario encuentras que ya no venden ese auto a ese precio o que ya no tienen ese vehículo en existencia, que a medida que tenga extras el precio sube o si es manual o automático sube varios cientos de dólares. Ahora que ya estás en la sala donde exponen su mercancía, el vendedor te ofrecerá otro auto con un precio mucho más alto. ¡**No cedas!**, es mejor irse en ese momento porque la posibilidad de que te den gato por liebre es alta.

Si tienen en mente un trade-in o venderlo para hacer el pago inicial, hazlo desde el inicio: La mayoría de las personas piensan que tener un vehículo para intercambiar es su mejor recurso de negociación. La verdad es que no importa en qué momento le digas al vendedor que tienes un vehículo para intercambiar. El concesionario te va a ofrecer el mismo precio, en cualquier caso. La elección del momento no va a cambiar el valor del auto. En realidad, si no le dices que

quieres intercambiar tu auto, el vendedor tendrá que volver a empezar el papeleo de nuevo para incluirlo. Y en muchos casos no obtienes el precio justo por tu vehículo, es posible que si tienes paciencia encuentres un comprador que te pague lo que deseas. Por eso el consejo es ten paciencia.

Si vas a comparar un auto nuevo, visita el concesionario el último día del mes: Una vez terminada tu tarea de investigación, escoger el día para ir al concesionario es importante. Muchas agencias de autos ponen metas a sus vendedores por lo que asistir el último día del mes, o aún mejor, el último día del trimestre es el mejor momento para comprar un vehículo, porque en algunos casos la bonificación al vendedor se hace mensual o trimestralmente. Por ello, los precios de los autos descienden a final de mes, adicional puedes recibir papel ahumado, alarma y algunas extras más entre otras cosas que te puede ofrecer el vendedor para poder llevarse su comisión.

Siempre que compres un auto nuevo lee bien el contrato: Si no estás listo para comprar el auto, no dejes que el vendedor te presione a firmar el contrato, especialmente si decides financiar tu auto con el concesionario. Pon mucha atención a los cargos adicionales que pudieran haber deslizado en el contrato, por ejemplo, la prolongación de alguna garantía. Si accidentalmente te suscribes a una garantía que no necesitas, lee tu contrato con detenimiento. Deberías tener varios días para cancelarlo.

Por último y ni menos importante es el tipo de combustible que utilice tu auto; sobre este tema hay muchos mitos, si 91 o 95 que si diésel que si es híbrido si es eléctrico. Algunas veces nos decantábamos por autos diésel porque el costo del combustible era menor, pero ya vemos que eso no siempre

es así. Por otra parte, toma en cuenta que los autos eléctricos e híbridos sus baterías tienen un tiempo de vida y por lo general son muy caras. Es bueno pensar en el planeta, pero debes tener en cuenta que este tipo de batería puede costar la mitad del costo del vehículo que pague. Adicional pregunta por la autonomía (los kilómetros que puede transitar hasta agotar la carga) y el tiempo que toma una carga completa. Toma en cuenta la opinión de tus amigos familiares y las opiniones en las redes sociales al momento de comprar un auto; esto es parte de la investigación inicial que debes realizar.

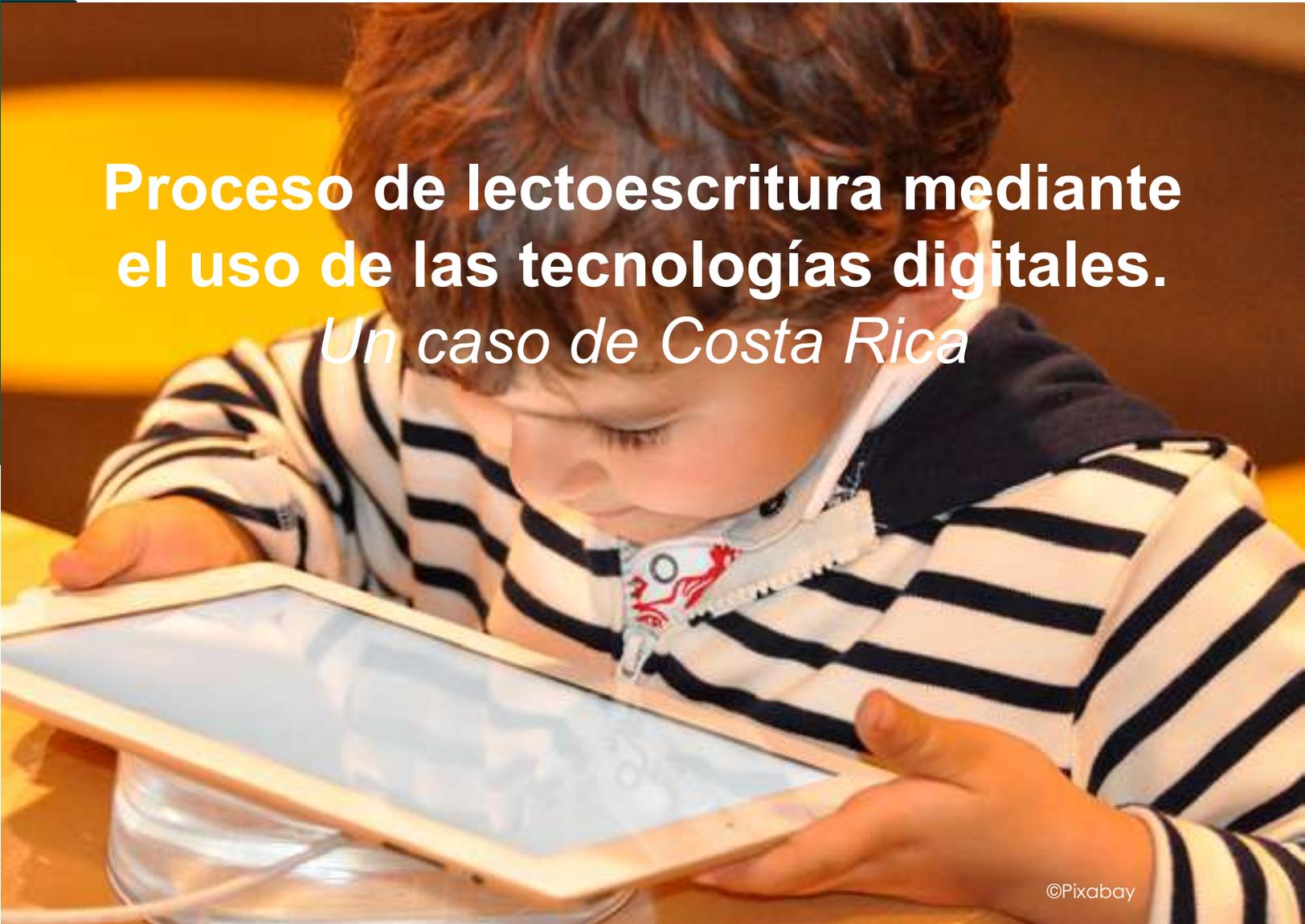
Para concluir, la experiencia de buscar y comprar un auto debe ser una actividad razonada, paciente y satisfactoria. No precipitarse y si de alguna forma te genera estrés es posible que debas meditar primero si realmente lo ocupas.



©Pixabay

Proceso de lectoescritura mediante el uso de las tecnologías digitales.

Un caso de Costa Rica



©Pixabay

Por: **Lilliam Badilla Calderón**

liliba06@hotmail.com

Docente de Educación General Básica I y II Ciclos, Docente Universitaria.
Costa Rica

Costa Rica se ha preocupado por insertar las Tecnologías Digitales de la Información y la Comunicación (TDIC) en el contexto escolar como estrategia metodológica para el desarrollo de ambientes de aprendizajes creativos, novedosos y actuales, como es el caso del convenio de cooperación Proyecto Conectándonos (MEP-FQT), firmado en el 2011, entre el Ministerio de Educación Pública (MEP) y la Fundación Quirós Tanzi (FQT), para la inserción de tecnologías digitales móviles en el aula a través de la propuesta 1:1 (una computadora por estudiante). La Fundación Quirós Tanzi nace con la fuerte convicción de mejorar la calidad de vida de los niños de Costa Rica por medio del despliegue de tecnologías móviles. La computadora XO es la herramienta tecnológica que materializa esta visión. Estos equipos son de los estudiantes por un periodo de 6 años, por lo

que pueden ser llevados al hogar, y llegan a ser parte de la familia; es así, como surge la inquietud: **¿Cómo desarrollar el proceso de lectoescritura en esta etapa de las tecnologías móviles?**

Los centros educativos que incluyen las TDIC tienen el potencial de hacer que sus estudiantes cambien sus actitudes, porque les exigen que asuman mayor responsabilidad en su aprendizaje, que utilicen la investigación y también sus capacidades de colaboración, de dominio de la tecnología y de solución de problemas. (Pedró, 2014, p.15). No obstante, el uso de las TDIC con estudiantes que apenas inician su proceso de lectoescritura implica un giro en el método de enseñanza que la persona docente ha de tomar en cuenta en su programación o planeamiento didáctico, convirtiéndose en nueva forma de enseñar, debido a que los niños y las niñas requieren de una nueva forma de aprender, deben conocer el significado de las letras, números y signos que se presentan en un teclado, ya sea de un teléfono celular, una Tablet o computadora y con la llegada a sus aulas o en una educación a distancia desde la virtualidad, en medio de tanto deseo que demuestran por realizar sus primeros trazos y lectura de sus primeras palabritas, dan inicio con las interrogantes en medio de miradas fogosas y manitas ansiosas por aprender. Y todo este proceso sin dejar de lado los elementos tradicionales como el uso de un cuaderno, un lápiz y pizarra. Este es el caso vivido por una docente y su grupo de 26 estudiantes de primer año de la Educación General Básica del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica (MEP-CR)

Proceso de lectoescritura mediante el uso de las XO

Una vez que ya las personas estudiantes han manipulado su XO, han tenido acceso



a ella, saben encenderla y por medio de la percepción visual, comprensión y expresión oral la docente guía y orienta con respecto a los componentes físicos y lógicos del teclado, números, letras, símbolos y signos.

Reconocimiento gradual de la correspondencia fonema (sonido) y grafema (letra) y viceversa.

Mediante el uso de diverso material didáctico, como tarjetas con letras mayúsculas (tomando en cuenta que así aparecen en el teclado de la computadora), minúsculas para relacionarlas, en imprenta y en cursiva. Juegos de mesa como las loterías y cartones de bingo con letras y sílabas simples (de dos letras) abecedarios, murales, entre otros, a fin de que experimente y se familiarice con la relación del fonema y letra.

La persona estudiante relaciona las letras mayúsculas que aparecen en el teclado



En el teclado



con las minúsculas que se le presentan en los materiales mencionados y que le facilita la docente, letras o grafemas distintas a un mismo fonema (A,a, A, a, A, a/ P, p, P, p, ...)

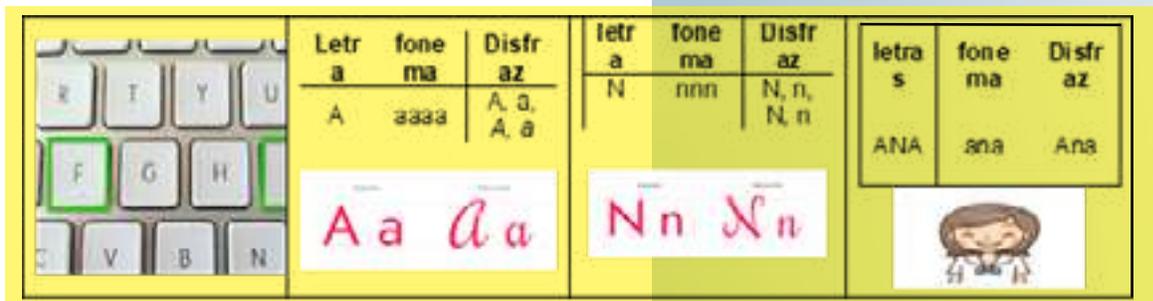
Se procede a transcripción fonema – grafema. Usando la interfaz de sugar (ambiente de aprendizaje) con la que es posible interactuar con la XO, se les invita a realizar letras o seudoletras (garabatos). En sus primeras letras o garabatos se aprovecha para conversar acerca de las diferencias entre las letras y números. Y se les invita a que, en su cuaderno, libreta u otro reproduzcan los trazos de las que elijan según su gusto o afinidad.

Se realiza reproducción de patrones de grafemas usando la interfaz de sugar interactuando con la XO. Motivando a que comprenda que cada fonema tiene un disfraz o vestido y que pueden usar un disfraz para las letras de sus nombres, por ejemplo.

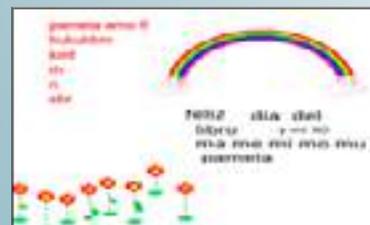
uno de los ambientes de la XO, como en el diario.

La docente adopta el método del proceso de lectoescritura tomando en cuenta las características individuales y progreso de sus estudiantes.

Con estas y muchas otras actividades de aprendizaje se incorpora el aprovechamiento de *objetos de aprendizaje*, recursos físicos o digitales recopilados, modificados o creados por la persona docente para ser puestos a disposición del estudiantado, quien se apropia de dichos recursos, ya sea modificándolos, ampliándolos o creando recursos nuevos, y lo utiliza como una herramienta para el intercambio dialógico de conocimientos, habilidades y actitudes, en colaboración con sus pares y con la persona docente. (A. Mena, p.6). Las actividades pueden realizarse dentro del espacio físico del aula, de otros espacios físicos de los centros educativos,



Conforme se avanza en la seguridad y manejo de la XO, cada estudiante avanza a su propio ritmo creando sus propios escritos. Y todo lo que realizan las pueden guardar en



tales como jardines, bibliotecas y zonas deportivas, posibilitan a las y los estudiantes interactuar de nuevas maneras con sus dispositivos digitales, con su entorno, y con sus pares.

Al inicio existe la incertidumbre de la ejecución de este proyecto debido a diversas variables tales como:

- **Programas curriculares de estudio.** Estos se enfocan para ser desarrollados por parte de la labor docente de forma tradicional, empleando herramientas como la pizarra, lápiz, cuaderno y en algunos casos usando libros de texto.

- **Estrategias de evaluación de los aprendizajes.** El sistema tradicional de evaluación de los aprendizajes del estudiante ha constituido el principal obstáculo para una incorporación positiva de la computadora en el aula, en Costa Rica se procura que el profesorado de énfasis a la evaluación cualitativa, desde el propósito diagnóstico y formativo. Una evaluación formativa y continua que permite una valoración permanente, la aplicación de estrategias de acuerdo con el avance de la persona estudiante y sus características individuales. No se abordan, ni evalúan contenidos aislados, se integran para la consecución de los contenidos curriculares conceptuales, procedimentales y actitudinales planteados.

- **Situaciones familiares que abordar.** Tomando en cuenta la diversidad de contextos familiares, no todo el estudiantado dispone de una herramienta digital para llevar a cabo su proceso educativo, al menos con un teléfono celular, una Tablet o computadora. Ante esto se coordina con empresas e instituciones dispuestas a colaborar, y en Costa Rica se cuenta con fundaciones para este fin, que ofrecen las Tecnologías de la

información y las comunicaciones (TICs) para afianzar los procesos de lectura y escritura, de esta manera, lograr una institución educativa más eficaz, inclusiva e innovadora.

Estas orientan su trabajo pensando en la inclusión de las TDIC desde la perspectiva de la innovación pedagógica que anima a la población estudiantil a experimentar travesando, teniendo un manejo básico de sus actividades y superando la idea de que, sin “expertos” en el tema, los docentes no podrían trabajar con tecnologías móviles digitales.

Resultados:

Niñas y niños con edades de 7 y 8 años con mejor oportunidad de inclusión social digital, con proceso de aprendizaje agradable, seguros de sí mismos, confiados en sus capacidades cognitivas e intelectuales. Capaces de construir su propio aprendizaje. Realizan sus textos en la XO y lo ilustran, saben consultar dudas en la Web, crean trabajos colaborativos, interactúan mucho mejor en diversos ambientes de trabajo escolar relacionando herramientas tradicionales y digitales. Investigan más y mejor con las TDIC y comprenden y aplican adecuadamente los procesos de investigación en cada una de las áreas curriculares. El trabajo en equipo con las TDIC, donde los estudiantes consolidan el trabajo cooperativo y eficiente



en cada una de las áreas curriculares donde se aplica. Su uso debe ir acompañado de tareas de aprendizaje y orientaciones apropiadas de parte del profesorado referido a la producción de materiales como estrategia de aprendizaje

Favorecen la comprensión y el interés de los alumnos al brindar **recursos variados** (multimedia, animaciones, gráficos, audiovisual, interactivos).

Las distintas iniciativas que existan en los centros educativos relacionadas con el uso de tecnología deben estar articuladas para lograr el mayor beneficio en los estudiantes y maximizar el uso de los recursos. La capacitación docente es primordial para garantizar el éxito de las iniciativas que involucren la introducción y uso de la tecnología en el aula. No solamente basta dotar de TDIC a los estudiantes, sino debe ponerse énfasis a cómo estas son utilizadas.

REFERENCIAS

Mena A. Aaron (2017) Integración de recursos audiovisuales y multimedia como objetos de aprendizaje en escuelas públicas de Costa Rica con acceso a computadoras XO. Actualidades Investigativas en Educación, vol. 17, num.1. Instituto de Investigación en Educación, UCR. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/447/44758536020/>

Ministerio de Educación Pública. Fundación Quirós Tanzi. (2012). Documento Proyecto Conectándonos. San José, Costa Rica: MEP; FQT

Pedró, F (2011) Tecnología y escuela: lo que funciona y por qué. Documento Básico. Recuperado de <http://www.fundacionsantillana.com/upload/ficheros/noticias/201111/documentobasico.pdf>

Urrea, C. (2011) Currículo y Tecnología Digital:

de la teoría a la práctica. Massachusetts: Institute of Technology





Inicio de clases, lo que debes saber sobre tus hijos, su educación y tu responsabilidad

Por: Yeny Isabel Guerra Rodríguez - Abogada, Magister en Sistema Penal Acusatorio y Especialista en Derechos Humanos - Actualmente Defensora Pública en Bocas del Toro - Panamá.

isabel0784@gmail.com

Inicio un nuevo año escolar, donde tu hijo o hija conoce nuevas amistades, enfrenta muchas situaciones, y nuevas experiencias de vida; las cuales idealizamos que sean buenas; por ello resulta interesante que sepas que establece nuestra legislación sobre sus derechos, tu deber y responsabilidad como padre o tutor de tu hijo o hija, que te pueda servir de orientación en esta interminable tarea.

Como debes saber en nuestro país, se es mayor de edad a los 18 años, ciertamente se puede decir que los menores tienen muchos derechos, que existen varias leyes que buscan con su promulgación el reconocimiento y respeto de los derechos de los menores de edad; ahora bien, resulta interesante preguntarse, si la existencia de estas, son suficiente para en efecto garantizar los derechos de los menores, que si bien, son muchos, a mi parecer lo importante no es la cantidad de leyes, es la efectividad de las mismas, viendo los distintos escenarios; es decir, buscar ese respeto y apego de ley en los distintos estratos sociales de nuestro país.

Con respecto al tema de la patria potestad la Constitución Política Panameña en su artículo 59 señala lo siguiente: (Constitución Política de la República de Panamá, 1972)

ARTICULO 59. La patria potestad es el conjunto de deberes y derechos que tienen los padres en relación con los hijos.

Los padres están obligados a alimentar, educar y proteger a sus hijos para que obtengan una buena crianza y un adecuado desarrollo físico y espiritual, y éstos a respetarlos y asistirlos.

La Ley regulará el ejercicio de la patria potestad de acuerdo con el interés social y el beneficio de los hijos.

Así entonces se desarrolla en el artículo 319 del Código de la Familia en concordancia con el artículo 317 del citado Código, (Asamblea Nacional, 1994) el cual indica que los hijos si deben respeto y obediencia a sus padres, sin embargo, no es menos cierto que el amparo que sienten los menores con los artículos que regulan el maltrato al menor, conlleva un empoderamiento del menor sobre el ejercicio de crianza del padre, madre o tutor;

esto obviamente desconcertando a estos últimos a como poder manejar todas estas actitudes, comportamiento, desatenciones de los menores en sus distintas etapas.

Como sabemos las leyes en nuestro país obligan al padre, madre o tutor a cumplir con las obligaciones de vida digna para sus hijos, estos mismos mientras sean menores deben respetar y obedecer a estos; todos como parte integrante de nuestra sociedad tenemos un grado de responsabilidad la misma no recae por completo en la familia; por ello considero que en algunas ocasiones es necesaria la corrección; y es aquí, donde los entes investigadores deben tener el debido cuidado al momento de recibir una denuncia como tal, e imponer rápidamente medidas de protecciones de retiro de menor o desalojo de uno de los padres; sin el respeto de normas internacionales sobre protección





©Pixabay

al menor por parte su familia, y la violación al derecho a la vida íntima y familiar a través de injerencias arbitrarias, lo digo porque muchas veces imponen estas medidas con la sola denuncia sin investigar a fondo la ocurrencia en sí de los hechos denunciados.

Existe responsabilidad sobre la permisión que se den a un menor; no está en discusión que todo menor de 18 años en nuestro país tiene derechos, pero así mismo tiene obligaciones, por ello las autoridades deben tener mucho cuidado al investigar los delitos de maltrato al menor, distinguiendo correctamente actos de corrección muchas veces necesarios, de los actos que evidentemente lo son; digo esto porque no solo se investiga y se juzga a una persona per sé, también se hace al núcleo familiar, al hogar; y se tiene que evitar que nuestros menores formen partes de estadísticas judiciales por convertirse en menores infractores de la ley, ser víctimas de delitos, o que sigamos aumentando cifras de deserción escolar, afectando no solamente a la familia, al menor, sino con ello a nuestra sociedad; por tanto, es importante hilar muy

delgado el respeto de los derechos que le asisten al menor con el respeto de las obligaciones que tienen estos en el hogar.

Teniendo claro como padres y sociedad que debemos ser responsables en la educación de nuestro hijos e hijas para que sean personas de bien en el futuro de nuestra sociedad me parece importante abordar el tema de la escuela para padres, la cual por medio del Decreto Ejecutivo 214 de 16 de diciembre de 1997; se crea el programa "Escuela para Padres y Madres de Familia en el Ministerio de Educación" y esto es como origen de lo que regula el Código de Familia en su artículo 670.

Así mismo la Ley 47 de 1946, que es la ley Orgánica de Educación, la cual fue reformada por la Ley 34 de 6 de julio de 1995; en su artículo 258 establece que tanto el Ministerio de educación, con el apoyo de las instituciones de la Comunidad y la sociedad civil, ofrecerá programas dirigidos a los padres, a las madres de familia y acudientes para capacitarlos, orientarlos y fortalecer su papel como responsables y formadores de sus hijos y acudidos, lo cual es algo complejo

en algunas circunstancias de menores en rebeldía.

Ahora bien, el Decreto Ejecutivo por el cual se crea la Escuela para Padres y madres de familia; en su artículo 1; textualmente establece (Presidencia de la República, 1997):

Artículo 1: Crease el programa Escuelas para Padres y Madres de Familia en el Ministerio de Educación, el cual será coordinado por la Dirección Nacional de Educación Comunitaria y Padres de Familia.

Como vemos el programa es desarrollado por el Ministerio de Educación, y siendo este el ente encargado del sistema educativo nacional, resulta adecuado sea el encargado de la coordinación; ahora bien considero que debe organizarse correctamente ya que en realidad a pesar de contar en papel con el apoyo de diferentes direcciones internas del Ministerio de Educación, como los servicios psicoeducativos, oficina de la mujer por mencionar algunos, la realidad es que, las capacitaciones son dadas por los mismos docentes que ven a sus menores estudiantes, inclusivamente hasta los integrantes del club de padres de familia imparten clase a sus iguales; y observando el fin de la Ley, es donde se debe ser lo suficientemente cuidadoso y responsable con el personal capacitador.

Con la Escuela para padres lo que se busca es incentivar a los padres para que sientan lo importante de la escuela y comprometerlos con el desarrollo educativo de la comunidad, comprometerlos directamente con la educación de sus hijos, estudiar los problemas que afectan la familia, buscar que se logren cambios en la actitud de la comunidad educativa; es por ello, que para lograrlo no se le debe dar esa gran tarea al maestro de grado, o al profesor de los menores, ya que

es suficiente responsabilidad la educación de sus alumnos; por ende, se debe destinar los recurso económicos suficientes para psicólogos, trabajadores sociales que saben los problemas de la comunidad tras previo estudio que por su conocimiento realicen, puedan dar ese tipo de conocimientos del entorno comunitarios es decir, problemas sociales, delincuenciales, culturales y salubres; y destinar personal para la educación de los padres de una manera más efectiva; por tanto se deben disponer de políticas públicas necesarias para el cumplimiento, desarrollo y efectividad del programa de escuela para Padres, como parte de un compromiso social.

Como responsable de un menor y parte de una sociedad tienes compromisos; por ello es necesario saber los problemas, necesidades y metas de nuestros hijos, quienes deben estar primero que otras situaciones poco necesarias, no podemos perder el norte y ser claros que los niños son el futuro de la patria si hacemos buenos niños tendremos buenos hombres y mujeres en nuestro país.

Cumpleaños de Marzo

1	YENNY M VALDES G LISSETTE BERNAL DE GUERRERO EDILIA CHAVEZ DE FLORES	10	WILSON CABALLERO MORALES ROXANA GONZALEZ G. RENEYRO MERCADO FERNANDEZ ALCIBIADES BATISTA G INDIRA Y CANDANEDO FELIX ESTRADA K
2	YENY M CASTILLO C RANDY KID VARGAS R. NIVIA E GUTIERREZ JOSE D ROMERO Q ISENITT ACOSTA APARICIO EYDA J BARRIA	11	AURA E P DE DIAZ YADIRA M GOMEZ V RAMIRO SANCHEZ S. NALLILYS N BAULES MARCIA L MIRANDA R LUIS A SANTAMARIA C EVELIO ARCILLA EVELIA M A DE ESQUIVEL DIGNA ROSA GOMEZ ARAUZ
3	WILLIAM SERRANO GUERRA ONIX SABINA ARAUZ ROJAS ALBERTINA MONTENEGRO N JOICE RODRIGUEZ FELIX A RIOS VEGA DALLYS D MIRANDA M CARMEN M SANJUR A	12	YEISETH A CASTILLO ALEXIS J. VILLARREAL ARAUZ LIABETH ORTEGA DE ESPINOSA GEISEL J GUERRA S FELIX QUIEL DE GRACIA DORIS I DUARTE P ARIEL J. MONTENEGRO R. ARIADNE C SERRACIN W
4	NITZIA L OLMOS A ALEJANDRA DE PUY MORALES MARIETH Y SILVA G LUIS M VARGAS	13	XIOMARA AYALA BOLIVAR STEVE VIQUEZ C RODRIGO A PITTI S MARIBEL HURTADO P LUIS ALBERTO PEREZ DE GRACIA LIZADIA G SAMUDIO P LINO A VEGA R
5	MANUEL B ESPINOZA G AMILCAR MUÑOZ J GEOVANY ENRIQUE CASTILLO ERICK R QUIEL E CECILIO LEZCANO A	14	PAULA E MOSQUERA NILKA DE SERRANO MAYRA M. CORREA G. MARIA G PATIÑO O AMINTA I BETHANCOURT R ERUNDINA EC DE GUEVARA ANTONIA RIOS C
6	SINDY M SAMUDIO CH PLINIO E GONZALEZ M NURIS BATISTA M MAXIMO MONTENEGRO DANIELA J PEÑALBA A CESAR OCTAVIO ABREGO ROMERO	15	WENDY M OROCU CABALLERO VERONICA DEL C GARCIA M MARCOS H RIVERO A KARINA I MIRANDA S HECTOR R CABALLERO M GREISY MADELEY SERRANO GUERRA ASHLEIGH ANTONIO CASTILLO BEITIA ARIEL EDUITT MARTINEZ SANCHEZ
7	JULIO FUENTES MOJICA JORGE A LOPEZ P ISABEL MARTINEZ DAMARYS CASTILLO S.	16	YARIELA SERRACIN
8	ISIDRA M GONZALEZ DE IBARRA ANAYANCI EGONZALEZ DE ARAUZ DORIS X STEVENSON		
9	SOPHIA LORENA ARAUZ LEZCANO MIGUEL ANGEL SANCHEZ AVILA MARIGEL A SAMANIEGO LUZ MIREYA CASTILLO AGUIRRE LOVELIZ L. MADRID F. HERNAN O ESPINOSA P		

	ROSEMARY YHERNANDEZ M		MILVA Y. GONZALEZ MIRANDA
	ROMUALDA DE HERRERA		LUIS VEGA
	NANCY M. VALDES REYES		ALVARO A ATENCIO C
	JUAN G ESTRADA C	26	SERGIO J. CABALLERO PINEDA
	IGNACIO CASES G	27	VIELKA L QUINTERO G
17	GREIVIN A. ESPINOZA FOSSATTI		MARIA E. CABALLERO R.
	MIRIAM M. TORRES A.		LIDIA E BARROSO DE LEON
	LILIBETH A CASASOLA A		ELILIO MENDOZA P
	LILIAM V DE CASTILLO		ARACELLY E GARCIA G
	LESTENIA G. MIRANDA APARICIO		ARMANDO GONZALEZ GODOY
	ELSY ANABEL LEZCANO AYAR	28	WALTER ESTEBAN HURTADO SANTOS
	CARLOS BELTRAN		RUTH GONZALEZ M
	BELLANIRA MELENDEZ		RAFAELA BLANCO CAMPOS
18	FRANCISCO J MORALES M		JOSE R CABALLERO B
	EDWIN JAVIER ESPINOZA DEL CID		GUILLERMO ARAUZ V
19	YAHIR A. AIZPURUA SANCHEZ		CARMEN J MONTENEGRO
	MIGDONIO RODRIGUEZ P		ARISTIDES A MARTINEZ Q
	MARIO A. ALVARADO MIRANDA	29	YARISSA S. BERBEY C.
	IVANA Y. MARRONE ARJONA		ABDIEL D CONCEPCION G
	GRACIELA BEITIA		VELKIS A.SERRANO ESPINOSA
	EDILBERTO POLANCO A		VALENTIN MURILLO T
	DANIEL E. CHAVARRIA LOPEZ		ROSEMARIE ESPINOSA M
	BETZAIDA PINEDA G		PEDRO CARREÑO
20	VIRGINIA Y LEZCANO G		MICHAEL J. JORDAN CABALLERO
	SERGIO I. MOSCOSO R.		LINA INDIRA BARRIA IBARRA
	ROCIO C. ARROYO A		ESTHER M GONZALEZ DEL C
	MITZELA E. ESPINOZA CEDEÑO		CYNTHIA M CASTILLO W
	LIANA A DE MORALES		AUGUSTO GUEVARA
	JOSUE RAMIRO GOMEZ RIOS	30	JOSE J CORONEL M
	JOSE D. VICTORIA		FRANCISCO A. VARGAS NAVARRO
	IRIS Y MORENO A.		BETTY R SERRANO
	CARMEN L. CACERES VALDES		ARIANIS O. SERRANO L.
21	YADIRA Y. MIRANDA M	31	ABELARDO A RODRIGUEZ J
	SANDRA LEZCANO		VIRGILIO OLMOS
	RITA G. CARRERA G		TAMARA S CASTILLO A
	AILYN DEL CARMEN GARCIA CHAVEZ		RAFAEL A SANTAMARIA A
	MIGDALIA RIVERA		OLIVER Y SAMUDIO G
	HAROLD AUGUSTO SOLE AGUIRRE		MILTON R. MORALES C.
	CAROLINA LISBETH CASTILLO QUIROS		DAVID A TRONCOSO
23	VICTORIANO RODRIGUEZ O		BRENDA N COLINDRE DE MORALES
	LORENA C PITTI DEL CID		
	LILITH SUNY MIRANDA DE BRUNA		
24	MARIEL E MONRROY A		
	JOSE DE J. ACOSTA C.		
	ITZA ATENCIO		
25	TESILA RUBIO SAMUDIO		

Cumpleaños de Abril

1	YORI D VISSUETTI S ELIET RODRIGUEZ F. EDWIN RODRIGUEZ S DANIEL DE LEON M.	10	ERICK A. CABRERA B. EDILMA DEL R MENDEZ P ROSA M VALDES DE ARMUELLES OLDEMAR O GONZALEZ L
2	ROSA I. VILLARREAL OMAYRA RODRIGUEZ NEIRA LEZCANO DE CASTILLO MIXILA VILLARREAL S MICHELLE SERRANO BERIGUETE JOCELYN G. ACOSTA SERRANO JILMA ESTHER QUIEL LEDEZMA JAIDY L AIZPURUA M FLORENCIO CASTILLO	11	ERICK A ORTIZ CHANG EIRA M GONZALEZ M
3	XENIA Y AVENDANO ROGER AVILES M ERIKA QUINTERO E. EDGARDO C VARGAS A CATHERINE GONZALEZ DE FUENTES WILLIAMS N QUINTERO S NELSON J GOMEZ M KAILA L ARAUZ F DEILYN DELMIR QUIEL JIMENEZ	12	SUSANA E MORALES A ROSITA SANJUR B ERICK N SERRANO C DALLYS M ROVIRA TERESA CEDEÑO DE LAMMIE SILKA L RIVERA B MEDIN A CONCEPCION E MARITZA MARTINEZ MARIADE GRACIA MARIABETHANCOURT MANUEL MARTINEZ HERNANDEZ LUIS ALBERTO CASTILLO SAMUDIO KATHERINE DELGADO CUBILLA ENITH GONZALEZ C ELSA D GUERRA J DIEGO ARMANDO MARTINEZ PEREZ ARIEL A HERNANDEZ B PEDRO CABALLERO R OSMAN O CABALLERO N. LOURDES E CABALLERO N LISSET CABALLERO IGNACIA M GONZALEZ S GONZALO VEGA M EDGARDO A DE LA TORRE EDGAR H VALDES C ARIELYS L CORREA V OSIRIS Y PITTI DE COCHERAN MITZILA E. MORENO P. MIGUEL E. VALDES C. JEREMIAS PIMENTEL DOLORES I TEJADA CHRISTOPHER CASTILLO VILLAMONTE
4	HIASBETH ARAUZ CASTILLO FRANZ E ROBLES U AURISTELA URIETA S ARMANDO MONTENEGRO LETSY G SERRANO S GIOVANNA LEON L OMAYRA SAMUDIO KATHERINE SOLEIL JARAMILLO VEGA HILDA V AYALA A DANY A. QUINTERO SANCHEZ CARLOS J. GONZALEZ SANTAMARIA	13	MARIADE GRACIA MARIABETHANCOURT MANUEL MARTINEZ HERNANDEZ LUIS ALBERTO CASTILLO SAMUDIO KATHERINE DELGADO CUBILLA ENITH GONZALEZ C ELSA D GUERRA J DIEGO ARMANDO MARTINEZ PEREZ ARIEL A HERNANDEZ B PEDRO CABALLERO R OSMAN O CABALLERO N. LOURDES E CABALLERO N LISSET CABALLERO IGNACIA M GONZALEZ S GONZALO VEGA M EDGARDO A DE LA TORRE EDGAR H VALDES C ARIELYS L CORREA V OSIRIS Y PITTI DE COCHERAN MITZILA E. MORENO P. MIGUEL E. VALDES C. JEREMIAS PIMENTEL DOLORES I TEJADA CHRISTOPHER CASTILLO VILLAMONTE
5	ROSALBA H. SERRANO ROVIRA OLMEDO FLORES MIRNA L KANT BATISTA LENIC JAVILLA REYES GLORIA RIVERA N FRANCISCO MIRANDA L ERICK A CASTILLO S ENIS GRAJALES DANIEL A. VALDES RODRIGUEZ	14	MARIADE GRACIA MARIABETHANCOURT MANUEL MARTINEZ HERNANDEZ LUIS ALBERTO CASTILLO SAMUDIO KATHERINE DELGADO CUBILLA ENITH GONZALEZ C ELSA D GUERRA J DIEGO ARMANDO MARTINEZ PEREZ ARIEL A HERNANDEZ B PEDRO CABALLERO R OSMAN O CABALLERO N. LOURDES E CABALLERO N LISSET CABALLERO IGNACIA M GONZALEZ S GONZALO VEGA M EDGARDO A DE LA TORRE EDGAR H VALDES C ARIELYS L CORREA V OSIRIS Y PITTI DE COCHERAN MITZILA E. MORENO P. MIGUEL E. VALDES C. JEREMIAS PIMENTEL DOLORES I TEJADA CHRISTOPHER CASTILLO VILLAMONTE
6	YESSIELYS DEL C SILVERA E VIRGILIO ESPINOZA G	15	ZULEIKA M MORENO A YAMILETH G. MORENO S. VIELKA M BATISTA M OSWALD JATENCIO V LIZBETH A C DE VARGAS LILIANA SERRANO JOSE EFRAIN BATISTA JORGE LUIS BATISTA ARROCHA
7		16	
8			
9			

	ANA I DE SANCHEZ		VIELKA C DE GUEVARA
	CARLOS A. BELTRAN MARTINEZ		LUIS O QUIEL G
17	AISA M CASTILLO S		FRANKLIN A MENDEZ S
	ALCIBIADES M. ESPINOZA PINTO		DIANA CORTES
	JAVIER MONTENEGRO		CRISTINA ATENCIO ELIZONDRO
	FROILAN E MATUS P		ARQUIMEDES H CASAZOLA S
	EVIDEIDA MIRANDA	27	YAMILITH E. CABALLERO MORALES
	ANGIE F. CEDEÑO CANDANEDO		VICTOR M CASTILLO G
18	ARNOLDO CANDANEDO MARTINEZ		MARIA E. MORALES A.
	MAYLIN J HIDALGO CH		LENYS M. ORTEGA SARMIENTO
	MAYANIS A VALDES C		JOSE A ECHEVERRIA R
	JOSE M MONTENEGRO Q		ERICKA M. WEDDHERBURN PINZON
	EDILDA ESTHER SAAVEDRA ROJAS		ELESBIA SANTAMARIA G
19	SONSIRE A. WITGREEN KAPELL		AURELIO PEREZ G
	MADELAINE M. CABALLERO P.	28	REINA RODRIGUEZ
	LUIS ENRIQUE SERRUD GALLARDO		MARTA L CACERES G
	LOURDES E CARRASCO G		LEYNER L PINEDA G
	IVAN RODRIGUEZ M		JORGE L. PINO CONCEPCION
	DIANE N SAMUDIO DE ROJAS		GLORIA DE GALLIMORE
	DALVIER A TUNON DE LEON		GILBERTO O OLIVER D
20	ADAM A LOPEZ CH	29	VIELSY TAMARA GARCIA
	OLIVIA JIMENEZ DE GRACIA		MAYRA ZAPATA V
	ERNESTO GONZALEZ MORALES	30	XENIA M MIRANDA C
	ANASTACIO CHAVARRIA		SHIANA YANETZY ROMERO GOMEZ
	DILCIA E CABALLERO S		ROSA ITZEL ARAUZ OTERO
21	ROBERTO ARAÚZ ARAÚZ		ROSA M CONCEPCION
	JOSE A. DE LEON DE GRACIA		ROGER M MONTERO B
	CHI SHING MAN WAN		MOISES E ALVAREZ A
	ARIEL O. CONCEPCION CASTRELLON		LUIS A VARGAS DE GRACIA
22	ACELA ITZEL SALDAÑA GONZALEZ		ISABEL A ADAMES S
	TERESA AYALA		FERNANDO O OVALLE D
	HUGO ORTEGA		AURISTELA PALACIOS
	AURISTELA BONILLA		AURELIA VICTORIA FRANCO
23	MAYRA E VEGA DE CERRUD		
	ALCIBIADES I GONZALEZ M		
	LUIS M TREJOS R		
	JOSE R. GUTIERREZ GARCIA		
	BORIS E SANJUR		
24	SHERYL STEPHANIE MARTINEZ		
	LILIANA JOVANE DE GUERRA		
	JOEL E. MENDOZA A.		
25	AIDA N ALVARADO DE ARCIA		
	MEDIN A RIOS		
	MARTHA C GOMEZ A		
	ARACELLY VEGA		
26	WANDA O MONTENEGRO B		

¡Bienvenido Gustavo!



"Hay siete maravillas del mundo,
a los ojos de una madre solo su hijo".

Felicidades a la compañera Thays Miranda
y a su familia por el nuevo retoño.



Tu salud al día

Salud y seguridad laboral

UNACHI

Resumen de los programas de Radio transmitidos en la Radio Universitaria 93.3 FM los miércoles de 11:30 a.m. a 12:00 m.d.

Por: Francisco Vargas, Noelia Aparicio,
Larissa De León y Margarita Quiróz

Salud y Seguridad Laboral
saludyseguridad@unachi.ac.pa

LA OBESIDAD

En el séptimo programa radial se abordó el tema "Obesidad" donde tuvimos la participación del Lic. Jaime Castrejón, colaborador administrativo de la Sección de Asistencia y Vacaciones de la Dirección General de Recursos Humanos, el licenciado Castrejón participa en un programa para la pérdida de peso.

La obesidad y el sobrepeso son enfermedades caracterizadas por la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, que pueden tener efectos perjudiciales en la salud.

El licenciado Castrejón refiere que en la actualidad muchas personas relacionan la obesidad como un problema estético, y no como un problema médico por lo que realmente necesitamos es tener salud, controlando la alimentación perdemos peso y evitamos padecer de enfermedades crónicas, con un factor hereditario de diabetes para el licenciado Castrejón nos relata que solo con una reducción en su

alimentación y caminatas cortas ha logrado perder peso.

En Panamá, según datos estadísticos, el 90% de las personas padecen de sobrepeso y una de cada cinco, obesidad. Al Año 9000 panameños fallece por obesidad y enfermedades relacionadas con el sobrepeso, lo que representa el 45% de las muertes.

La obesidad es el resultado de factores hereditarios, fisiológicos y del entorno combinados con dieta, actividad física y opciones de ejercicio. Es importante indicar que no todas las personas pierden peso de la misma manera, algunas solo con la disminución de carbohidratos logran la meta de bajar de peso, pero hay otra realidad presente y es que algunas necesitan medicarse.

A diario escuchamos que las personas desean perder peso sobre todo la población femenina e incluso realizan dietas complejas que pueden alterar el estado de salud, lo recomendado es

visitar un especialista en la materia que nos refiera el tipo de dieta relacionando nuestro peso, talla, estatura y la edad, no es lo mismo perder peso a los 20 años que a los 40 años.

Algunas de las recomendaciones que consideramos mencionar son:

- Alimentación balanceada
- Realizar ejercicio de forma regular (tres días a la semana)
- Evitar el consumo de alimentos que sean ricos en azúcares y grasas
- procurar comer varias veces al día frutas y verduras
- No olvidar la ingesta de agua (1.5 a 2 litros al día)

El 4 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Obesidad, que busca para concienciar a la población en acoger una vida sana y feliz iniciando en la infancia.



Foto: Martín Fuentes, Jaime Castrejón, Larisa De León, Noelia Aparicio y Francisco Vargas.

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Todos los 8 de marzo se celebra el día internacional de la mujer, razón por la cual decimos realzar en nuestro octavo programa esta gran fecha. La mujer es madre, esposa, ama de casa, a veces portadora de ingresos y es en torno a ella que se organiza la vida diaria. Dentro de la familia, generalmente las mujeres toman la mayor parte de las responsabilidades del manejo del hogar y cuando hay niños, casi siempre es la mujer la que se hace cargo de su cuidado

Por lo que hacemos un llamado al sector público o privado a unir esfuerzos por conseguir un mundo digital más seguro, más inclusivo y más equitativo. Es hora que hagamos consciencia sobre la crisis que afrontan las mujeres en muchas áreas de sus vidas (social, familiar o laboral), por lo que creemos en la posibilidad de crear un futuro mejor, no solo para las mujeres y las niñas, sino para toda la humanidad y toda la vida en la Tierra.

Actualmente en este mundo globalizado, donde impera la tecnología, esta gran brecha abre puertas para el empoderamiento femenino; por lo que se han alcanzado grandes avances en la igualdad de oportunidades, lo que representan mejores indicadores educativos que los hombres desde la educación primaria hasta la educación superior; no obstante, el analfabetismo es mayor en las mujeres, particularmente entre las indígenas y las más pobres.

Según el Ministerio de Salud (2005), el impacto de esta situación se refleja en el mercado laboral, donde alrededor de una tercera parte de las mujeres están incorporadas al sector de la economía formal; otro importante grupo de ellas participan en la fuerza laboral informal y en las tareas del

campo donde los salarios son menores.

Las mujeres representan más de la mitad de la población económicamente activa con 12 años o más de escolaridad; sin embargo, son los hombres quienes consiguen más empleos y tienen la mayor tasa de contratación y remuneración.

Según el Ministerio de Salud (2005), a través del informe sobre salud femenina en Panamá, en el caso de la salud, las enfermedades cerebrovasculares representan la primera causa de muerte de la mujer, quien presenta además las tasas más altas de morbilidad, principalmente por infecciones de las vías respiratorias, de la piel y el tejido subcutáneo.

La desnutrición en mujeres en edad fértil también afecta a las siguientes generaciones y el embarazo adolescente constituye un 20% de todos los nacimientos vivos. Se registran más casos de problemas mentales en las mujeres que en los hombres y los casos más frecuentes son los trastornos neuróticos asociados con el estrés y los problemas afectivos.

Por lo que es importante recordar que el

mejoramiento de la salud de la mujer y su acceso a los servicios de salud tiene un impacto positivo en la salud de los hijos y otros miembros de la familia. Si las mujeres adquieren comportamientos saludables que tienden a reducir las tasas de enfermedades coronarias, cánceres, etc., también sus familias tenderán a desarrollar estilos de vida que promueven una buena salud.

Según la revista La Región (2023), lo mejor que pueden hacer los hombres según comunican desde las asociaciones organizadoras es mantener su puesto de trabajo, permitiendo a sus compañeras manifestarse por sus derechos. También apoyar a las mujeres en sus reivindicaciones durante las marchas.

Esto no solo se debe aplicar al ámbito profesional o en el entorno familiar, los hombres también pueden aportar en las tareas asignadas y hacer honor a la igualdad de género.

Celebremos el poder de las mujeres, tal como fue el propósito de la creación y que, en el presente, todo esfuerzo por conservar la esencia, se mantenga.





EL GLAUCOMA

En nuestro séptimo programa tuvimos como invitado al Dr. Edward Samudio, médico subespecialista en Glaucoma del Ministerio de Salud.

Según la Dra. Kierstan Boyd (2022) el glaucoma es una enfermedad que daña el nervio óptico del ojo. Generalmente se produce cuando se acumula fluido en la parte delantera del ojo. El exceso de fluido aumenta la presión en el ojo y daña el nervio óptico.

Según datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el glaucoma constituye la segunda causa de ceguera en el mundo, por detrás de las cataratas. Es una enfermedad crónica que conlleva a la pérdida de visión progresiva e irreversible.

Es necesario mencionar que el Dr. Samudio comunica que la población más propensa a padecerlo son adultos mayores de 40 años de edad, por lo que recomienda que acudamos anualmente al oftalmólogo para tener una buena salud visual. Además, mostro su preocupación ya que esta enfermedad va en aumento debido a la falta de atención o prevención, señalando que también son propensas de padecer de Glaucoma aquellas personas que padecen de miopía, astigmatismo o por factores hereditarios.

Según nuestro invitado es necesario acudir al especialista ante la presencia de los siguientes síntomas: dolor en el ojo, enrojecimiento en uno o dos ojos, pérdida de visión agravada, dolor de cabeza, vómitos o náuseas, etc.

El entrevistado comentaba que los tratamientos para controlar el avance de esta enfermedad en los servicios de salud

público son limitados y que los mismos en el sector privado son costosos, lo que crea directamente una barrera en aquellas personas que no gozan de las facilidades económicas para tener mejor calidad de vida. Además, para su detección debe ser por medio de especialistas en la materia quienes deben realizar los chequeos oportunos para su detección adecuada.

Según comentaba el especialista el tratamiento más común es el quirúrgico y la utilización de las gotas, aclarando que no eliminan la enfermedad, sino que ayuda a controlar los avances de la misma. El Dr. Samudio recomendó la utilización de gafas para protegerse de los rayos ultravioletas y de no utilizar gotas para lubricar el ojo, a menos que sean recomendadas por un especialista, ya que se tiende mucho a automedicarse y por desconocimiento afectamos nuestra salud visual.

EL SÍNDROME DE DOWN

La Sección de Salud y Seguridad Laboral de la Dirección General de Recursos Humanos, celebra el "Día Mundial del Síndrome de Down", fecha establecida el 21 de marzo de 2011, por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), este año con el lema "Con nosotros, no para nosotros", que busca crear conciencia en la población mundial, en este programa nos acompaña la Dra. Kathleen Rangel, médico general en la Clínica General Universitaria.

Según el Organismo de Naciones Unidas el síndrome de Down es una alteración genética causada por la existencia de material genético extra en el cromosoma 21 que se traduce en discapacidad intelectual. La incidencia estimada a nivel mundial se sitúa entre 1 de cada 1.000 y 1 de cada 1.100 recién nacidos.



Actualmente, 1 de cada 1.000, recién nacidos presenta esta condición en el mundo entero. En Panamá, el IPHE, atiende a 505 estudiantes con Síndrome de Down y en escuelas inclusivas, garantizando: servicios, recursos y apoyos educativos durante su proceso de enseñanza y aprendizaje. La Dra. Rangel expuso que son grandes los avances logrados por la ciencia, ya que hoy en día se cuentan con diferentes técnicas o terapias en búsqueda de mejorar la calidad de vida de las personas con este síndrome. Además, refirió que se desconoce con exactitud su origen o la causal, la única información que se conoce es que se debe a una mutación genética y que la población más propensa a padecer el síndrome son las mujeres embarazadas mayores de 35 años o aquellas mujeres con numerosos hijos.

La entrevistada comunicó que desde el periodo prenatal o gestacional mediante aplicación de pruebas de laboratorio se puede determinar si la criatura presenta esta condición, cosa que es positiva en el campo de la ciencia. Cabe señalar que nuestra invitada expuso, que debido a la condición física del Síndrome de Down, suelen atenderse con varios especialistas entre ellos cardiología, fonoaudiología, otorrinolaringólogo, fisioterapeutas, nutricionistas, etc. Por lo que exhorta a cada uno a ser más tolerantes, inclusivos, empáticos, para dejar a un lado la discriminación en búsqueda de una sociedad más justa y equitativa.

LA EPILEPSIA

En nuestro décimo primer programa tuvimos como invitado al Dr. Luis Lezcano, médico de la clínica general universitaria, donde se abordó el tema "La Epilepsia".

Según la OMS, Organización Mundial de la Salud, se define la epilepsia como un trastorno neurológico que afecta a personas de todas las edades. Además, se aproxima que en todo el mundo hay unos 50 millones de personas que padecen epilepsia. Ésta patología es categorizada como la causa neurológica de defunción más común.

El 26 de marzo se celebra el "Día Púrpura" o "Día Mundial de la Epilepsia" que busca crear conciencia sobre este padecimiento que afecta aproximadamente a 50 millones de personas en el mundo.

Según el Dr. Lezcano la epilepsia es un trastorno crónico no transmisible del cerebro, que puede afectar a personas de todas las edades en todo el mundo; la misma puede iniciar a cualquier edad, pero con mayor prevalencia en personas mayores de 65 años y es del 1% por ciento se va incrementado con la edad.

Es necesario señalar que el Dr. Lezcano comunicó que la epilepsia tiene muchas causas y puede ser genética. Pero puede ocurrir con mayor probabilidad en aquellas personas que tienen antecedentes de traumatismos de nacimiento, lesiones cerebrales o infecciones cerebrales.

Además, expuso que la gran mayoría de las personas diagnosticadas con epilepsia pueden llevar una vida normal si reciben el tratamiento adecuado. La epilepsia no es contagiosa y en algunos casos, no se puede identificar ninguna causa.

Se indagó acerca de las convulsiones que

son característicos, en los pacientes con esta enfermedad y el invitado refirió que la misma es causada por una actividad eléctrica anormal en el cerebro, pero a la vez aclaró que durante esta crisis no debe introducir ningún objeto en la boca, como medida preventiva para evitar lesiones.

Las personas con epilepsia pueden experimentar estigma, prejuicios y abusos contra los derechos humanos, que pueden ser peores que las convulsiones mismas. Además, se asocia con una mayor morbilidad y mortalidad.

Ante estos datos y dicho problema, la OMS ha reconocido la epilepsia como un importante problema de salud pública y ha creado la iniciativa "salir de la sombra". Esta tiene como objetivos mejorar la información, sensibilizar a la sociedad, reforzar la atención a los afectados y reducir el impacto de la enfermedad.

Según la OMS (2019), el 62% de los países de América Latina y el Caribe han reportado tener al menos un anticonvulsivo, pero la mayoría de las veces, estos solo están disponibles en los niveles secundario y terciario de atención, lo que hace que sea muy difícil para las personas acceder al nivel de atención primaria. Además, la mortalidad por epilepsia en América Latina y el Caribe es de 1,04 por 100.000 habitantes, superior a la de Estados Unidos y Canadá, donde es de 0,50 por 100.000 habitantes.



Foto: Francisco Vargas, Larisa De León y Luis Lezcano



©Pixabay

Si desea colaborar con un artículo esta es nuestra línea editorial

La revista es de carácter humano, social, motivacional e informativo, en el ámbito del Recurso Humano de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Su temática será abierta dirigida a un público diverso. Aunque esta destinada principalmente a los funcionarios de la UNACHI, estará disponible en la página web de la institución para su alcance global.

El Equipo Editorial recibirá como colaboración artículos en las siguientes áreas:

CALIDAD: Comprende temas de calidad en la gestión administrativa, educación superior.

ENFOQUE HUMANO: Comprende temas de las ciencias sociales y humanísticas.

OBSERVATORIO DE LA CULTURA: Comprende temas del folclore, artesanías, cultura en general.

OPINIÓN: Comprende temas de actualidad mundial, nacional, regional de interés social.

CIENCIA Y TECNOLOGÍA: Comprende temas de salud, ciencias exactas y naturales, tecnología, astronomía y otros temas semejantes o relacionados.

TENDENCIAS: Comprende temas de periodismo, investigación, divulgación, entrevistas, y temas relacionados con las finanzas personales.

COMUNICACIÓN INTERNA: Comprende temas de Difusión de temas de interés para la comunidad universitaria (Docentes, Estudiantes y Administrativos).

ESTRATEGIAS Y CABILDEOS: Comprende temas de las Ciencias de la Educación, Ciencias Políticas y Derecho.

Para aquellas personas que quieran colaborar con la revista les indicamos:

- Se recomienda que el lenguaje sea claro, ligero y evitando tecnicismos.
- El título del artículo debe ser atractivo y breve para llamar la atención.
- Todo artículo tiene que estar firmado al final con su nombre y apellido, formación o especialidad y debe incluir un correo electrónico.
- La extensión del artículo no debe exceder de 4 página tamaño carta, escrito a doble espacio en tipo Arial 11.
- Si se incluye imágenes o graficas debe ser propias o bajo Licencias Creative Commons.
- El archivo debe ser enviado en Word o algún procesador de texto.
- El formato para las imágenes debe ser en jpg o png.

Proceso general: La revista es bimestral, por lo que los colaboradores deben enviar los artículos antes de la fecha indicada para el cierre de recepción (ver cuadro) al correo electrónico adn@unachi.ac.pa se les responderá en un plazo no mayor de 15 días hábiles si fue aceptado. El artículo se somete a evaluación de contenido y estructura.

Las colaboraciones aceptadas se programan para los siguientes números, no hay compromiso de publicación inmediata. El equipo editorial es responsable de la revisión, recomendación a los autores y solicitar los cambios y/o complementos de información que se requieran para la publicación del artículo.

CUADRO DE CALENDARIO DE LA REVISTA PARA EL 2022

Número de la revista	Tiempo de cobertura	Fecha de cierre de artículo	Fecha de publicación
1	ENERO - FEBRERO	1 DE FEBRERO	14 DE FEBRERO
2	MARZO - ABRIL	1 DE ABRIL	14 DE ABRIL
3	MAYO - JUNIO	1 DE JUNIO	14 DE JUNIO
4	JULIO - AGOSTO	1 DE AGOSTO	14 DE AGOSTO
5	SEPTIEMBRE - OCTUBRE	1 DE OCTUBRE	14 DE OCTUBRE
6	NOVIEMBRE - DICIEMBRE	1 DE DICIEMBRE	14 DE DICIEMBRE

EQUIPO EDITORIAL

EDITOR JEFE

Mgtr. Indira Candanedo Guevara
indira.candanedo@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

ASISTENTE EDITORIAL

Mgtr. Ilianova Olmos
ilianova.olmos@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

COLABORADOR EDITORIAL INTERNO

Mgtr. Noelia Aparicio
noelia.aparicio@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

Mgtr. Yira Justavino
yira.justavino@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

Mgtr. Darllelys Aparicio
darllelys.aparicio@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

COLABORADOR EDITORIAL EXTERNO

Mgtr. Margot Martínez Rodríguez
margot.martinez.rodriguez@una.cr
Universidad Nacional
San José - Costa Rica

Alejandra León - Castellá
alejandrleon@me.com
Fundación CIENTEC
San José - Costa Rica

Mgtr. Manuel Murillo Tsijli
mmurillot@gmail.com
Especialista en Matemática
- Educación Superior
San José - Costa Rica

Mgtr. Alberto Soto
alberto.soto.a@gmail.com
Especialista en Matemática
- Educación Superior
San José Costa Rica



UNACHI



Dirección General de Recursos Humanos

Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro
en la UNACHI



ADN

Comunicación Interna de
Recursos Humanos - UNACHI