

# REVISTA FÁTIMA 3.0

Sección Nocturna



AGOSTO 24 - PUBLICACIÓN MENSUAL

## Prácticas Profesionalizantes



LOS ALUMNOS DE 6° CSA NOS CUENTAN SUS EXPERIENCIAS EN EL LABORATORIO RAPELA

**AHORRA  
ENERGÍA**

6° CSE TE MUESTRA COMO REALIZARLO!



# Índice

**4 - Prácticas Profesionalizantes**

**8 - Experiencias de Alumnos en Rapela**

**10 - Fracciones | Operaciones Básicas**

**11 - Síndrome de Cuello de Texto**

**12 - ¿Cómo Reducir el Consumo de Luz?**

**17 - Curiosidades Eléctricas**

**18 - Curiosidades Alimentarias**

**19 - Y se nos fue la Regente...**

# Prácticas Profesionalizantes



 Laboratorio  
Rapela



En el marco de las Prácticas Profesionalizantes que realizan los alumnos de 6°CSA Turno Noche, la Licenciada Lara Garcia Diez, (foto) Gerente de Recursos Humanos del Laboratorio Rapela nos dio una reseña del propósito de esta experiencia que están viviendo nuestros alumnos.

***“En Laboratorio Rapela continuamos recibiendo a alumnos/as del Instituto Ntra. Sra. De Fátima de Villa Soldati, como parte del programa de prácticas estudiantiles que iniciamos en el año 2023.***

***Nos complace abrir las puertas de nuestro laboratorio para recibir a los/as jóvenes y acompañarlos en la última etapa de sus estudios, enseñándoles contenidos dentro de un marco laboral real. Junto con los líderes de la empresa procuramos proponer a los estudiantes desafíos profesionales con la contención y acompañamiento necesarios.***



***Las prácticas se llevaron a cabo en sectores técnicos como Físico-Química, HPLC, Cromatografía Gaseosa, Absorción Atómica y Análisis Elemental, sectores con gran diversidad analítica y desarrollo tecnológico. Además en la última edición hemos incorporado también prácticas en sectores administrativos, como el de Recursos Humanos.***

***En las áreas técnicas los alumnos tuvieron la oportunidad de conocer el manejo de un laboratorio de análisis integrales de alimentos y otros productos industriales, y así familiarizarse con procedimientos y altos estándares de calidad, como son las normas ISO.***

***A nuestro Laboratorio le complace formar parte de esta etapa tan significativa para los jóvenes y así contribuir con la formación de calidad de la comunidad estudiantil. Por último, agradecemos la excelente predisposición de los alumnos/as en aprender y aportar todo su entusiasmo y esfuerzo en formar parte del Equipo Rapela durante sus prácticas profesionalizantes que realizaron con nosotros."***

Una Mención especial merece el ex Profesor Matías Versace que trabajando en el Laboratorio Rapela le acercó al Coordinador de Prácticas Profesionalizantes Prof. Fernando Petruk la propuesta de pasantías para alumnos del Instituto Nuestra Señora de Fátima, el cual nos hizo llegar unas palabras al respecto.

***“Como ex Docente de Fátima Nocturno del Área Laboratorio y viendo la necesidad de los alumnos de poder interactuar con la Industria de análisis bromatológicos y medio ambiente, le conté la propuesta al Gerente General del Laboratorio, el cual accedió a darle la posibilidad a los alumnos de Fátima, de vivir la experiencia, de lo que pueden hacer en un futuro laboral con los conceptos adquiridos en la escuela, afianzado con las prácticas profesionalizantes que tienen en el Laboratorio Rapela, haciendo que esta sea una actividad reconfortante para nuestros alumnos y una oportunidad excepcional para su formación.”***





**Martina Battaglia, 6° CSA**

*“Mi experiencia en las Prácticas que realizamos en el Laboratorio Rapela, fue algo innovador ya que todo era nuevo y desconocido para mí, si bien al principio tuve miedo y mucha vergüenza, con el pasar del tiempo esas sensaciones fueron disminuyendo y disfruté de la rutina y del desafío de participar.”*



**Analía Martínez, 6° CSA**

*“En el Sector FQ (físico-químico) fue donde estuve yo. Hacer las prácticas en ese lugar me permitió reforzar lo que aprendimos en el Laboratorio del Colegio. Vi muchas cosas nuevas, ya que el Personal del Laboratorio no tenían problema en contestar todas mis dudas y consultas, y si bien cometí errores que atrasaba parte de su trabajo, Ellos no dejaban que me sintiera mal, ya que me decían que fui a aprender y no a trabajar. Me quedó una hermosa experiencia y estoy agradecida por todo lo que me enseñaron.”*



**Daiana González 6° CSA**

*“Mi sector en el Laboratorio Rapela fue GC (Cromatografía de Gases), donde aprendí muchas cosas, utilizando nuevos materiales y técnicas del sector. Realizaba técnicas en forma parcial ya que llevaban mucho tiempo y otras de forma completa. Las personas con las que compartía mi área, fueron muy buenos compañeros y nunca fue un problema para ellos tener que volver a explicarme algo y trataban siempre de enseñarme todo lo posible. Me llevé una muy buena experiencia que hizo que Yo eligiera querer trabajar en un laboratorio a futuro.”*



**Diego Mamani 6° CSA**

*“El laboratorio Dr. Rapela me ayudó a poder poner en práctica mis conocimientos aprendidos en el laboratorio de Fátima nocturno, estuve en el sector de HPLC, uno de los sectores más fundamentales dentro del laboratorio, me gusto la experiencia y el aprendizaje que me lleve en dicho área, conocí el funcionamiento de múltiples herramientas, instrumentos y conceptos nuevos, mi experiencia fue agradable y motivante.”*



**Lucy Encinas 6° CSA**

*“Mi experiencia en RAPELA fue bastante enriquecedora ya que aprendí un montón de conceptos que desconocía previamente. En algunas situaciones ya tenía noción de algunas tareas similares por haberlas visto en clases teóricas, pero ponerlas en práctica era algo totalmente distinto para mí. Nosotros nos encargábamos de realizar exámenes a los alimentos para poder investigar si se encontraban contaminados con agentes patógenos. Disfruté en todo momento de esta experiencia, ya que el ambiente era muy agradable, con la paciencia y la amabilidad que me brindaron mis compañeros del Sector de MICROBIOLOGÍA.”*



**Claudia Magne 6° CSA**

*“Mi experiencia en Laboratorio Rápela fue buenísima. Trabaje en el área de ICP (Masa con Plasma Acoplado Inductivamente) con compañeros muy buenos, agradables y divertidos. Con ellos aprendí a analizar muestras con precisión y confianza. Me enseñaron a hidrolizar alimentos, el proceso de alimentos, sobre calibración y cómo se usa un equipo de ICP. Conocí gente excepcional, que me guiaron con paciencia y compartieron sus conocimientos. Vi equipos de laboratorio que me fascinaron. Pude conocer cómo se trabaja en la actividad privada en un laboratorio Y fue una experiencia muy linda que recordaré por siempre.”*



**Vanessa Gómez 6° CSA**

*“En las pasantías que realice en el Rapela, estuve en el Sector de Absorción Atómica, al comienzo me costó adaptarme, pero gracias a Dios me tocó compartir con un grupo de compañeros del sector que me tuvieron paciencia y eran muy agradables. Nosotros nos encargamos de identificar metales en los alimentos que nos traían para analizar y hacíamos cálculos de disolución que por suerte había visto en clase en Fátima. Fue una experiencia muy linda, el poder conocer personas nuevas con una gran capacitación que compartían conmigo en su ambiente laboral. Fue maravilloso !!!”*

# FRACCIONES

Las operaciones básicas... más fáciles de lo que creías

## Sumar

$$\frac{1}{8} + \frac{4}{2} = \frac{2 + 32}{16} = \frac{34}{16} \xrightarrow{\text{Simplificar}} \frac{17}{8}$$

## Restar

$$\frac{4}{2} - \frac{1}{8} = \frac{32 - 2}{16} = \frac{30}{16} \xrightarrow{\text{Simplificar}} \frac{15}{8}$$

## Multiplicar

$$\frac{1}{8} \times \frac{4}{8} = \frac{4}{16} \xrightarrow{\text{Simplificar}} \frac{1}{4}$$

## Dividir

$$\frac{4}{8} \div \frac{1}{8} = \frac{32}{2} \xrightarrow{\text{Simplificar}} \frac{16}{1} \xrightarrow{\text{Simplificar}} 16$$

# SÍNDROME DE CUELLO DE TEXTO

(LA ENFERMEDAD DE LA TECNOLOGÍA)

## SÍNTOMAS

- Dolor de cuello y hombros
  - Cansancio
  - Migrañas
  - Mareos
- Pérdida de la curvatura normal del cuello
  - Migraña
  - Hernias de disco

## CONSECUENCIAS

- Desalineación de la columna vertebral
- Dolor de cuello y hombro
- Nervios pellizcados
- Problemas digestivos y/o respiratorios
- Fuertes dolores musculares
- Artritis temprana

## EN CASOS GRAVES

- Adormecimiento de brazos y piernas
- Dificultad para respirar

## ¿CÓMO EVITARLO?

- Evitar el uso prolongado de dispositivos móviles.
- Elevar el dispositivo a la altura de los ojos en lugar de bajar la mirada.
- Mantener una postura recta, sin forzarla, simplemente sentándonos de forma adecuada.
- Realizar cambios en la postura del cuello cada cierto tiempo.
- Realizar ejercicios de flexoextensión del cuello y rotación de hombros cuando la exposición vaya a ser prolongada.

Condición que provoca **rigidez y dolor en la parte alta de la espalda y cuello debido al encorvamiento prolongado** al que se somete el cuerpo por el uso de dispositivos móviles.



## IMPORTANTE:

Los niños y adolescentes son la población más vulnerable, debido a que se encuentran en proceso de crecimiento.



## **¿ESTÁS BUSCANDO REDUCIR TU FACTURA DE LUZ?**

Los alumnos de **6°to Año Ciclo Superior Eléctrico**, trabajaron una excelente manera para lograr ahorrar energía eléctrica, cambiando las lámparas tradicionales por luces LED.

Las luces LED son una alternativa mucho más eficiente y duradera que las lámparas incandescentes o fluorescentes y les ayudará a ahorrar dinero a largo plazo y más en estos tiempos en que aumentan las tarifas energéticas.

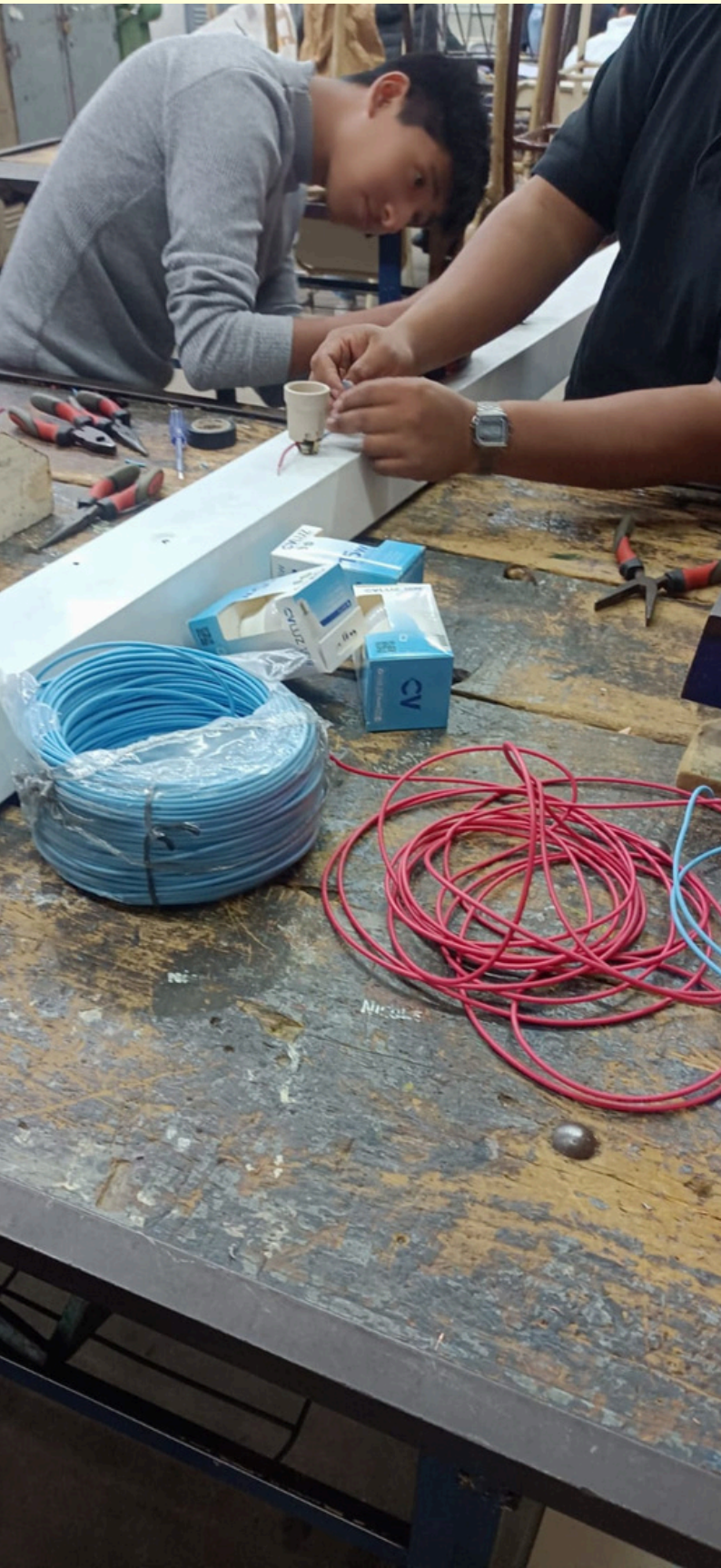
Las luces LED consumen significativamente menos energía que las lámparas convencionales, traducándose en un menor gasto en sus facturas de electricidad. Además, este tipo de luces cuentan con una vida útil mucho mayor, lo cual significa que no es necesario reemplazarlas con tanta frecuencia, significando un ahorro también en los costos de mantenimiento domiciliario.



En los Talleres del Instituto Ntra. Sra, de Fátima Nocturno, los estudiantes en cumplimiento de sus Prácticas Profesionalizantes realizaron Trabajos Prácticos junto a sus Docentes para la convertibilidad de tubos fluorescentes, reemplazándolos por lámparas LED, que no solo consumen menos sino que iluminan mucho más !!!



Este es uno de los proyectos de sustentabilidad encarado por los alumnos de 6° año eléctrico nocturno, que aporta experiencia a los estudiantes y un gran ahorro en insumos y gasto para la Institución.



Otro aspecto muy importante a considerar es que las luces LED son mucho más respetuosas con el medio ambiente, muy al contrario que las luces fluorescentes que contienen gases altamente tóxicas, que pueden afectar peligrosamente la salud humana. Además, consumen menos energía, contribuyen a la reducción de emisiones de carbono y al cuidado de nuestros recursos naturales. Al cambiar a luces LED, estamos dando un paso importante hacia un estilo de vida más sostenible y responsable con nuestro planeta.

Como pudieron apreciar... cambiar a luces LED es una decisión inteligente tanto para nuestro bolsillo como para el medio ambiente.

Si buscan ahorrar energía y reducir sus costos en electricidad, no duden en hacer este cambio a luces LED. ¡Sus próximas facturas de luz se lo van a agradecer, y nuestro planeta mucho más !!!



# Curiosidades Eléctricas

				
LUMENS	INCANDESCENTES	ALÓGENAS	FLUORESCENTES	LED
450	40W	29W	9W	8W
800	60W	43W	14W	13W
1100	75W	53W	19W	17W
1600	100W	72W	23W	20W
DURACIÓN	1 AÑO	1 - 3 AÑOS	3 - 6 AÑOS	MÁS DE 6 AÑOS
AHORRO	X	MÁS DE 30%	MÁS DE 75%	MÁS DE 80%

# Curiosidades Alimentarias

## ¿DONDE VA CADA ALIMENTO EN LA HELADERA?

Los alimentos se ordenan y almacenan en la heladera según: la temperatura que requieren, si son crudos o están cocidos, y la consistencia (si son sólidos o líquidos).

### Alimentos cocidos y listos para consumir:

en los estantes superiores.



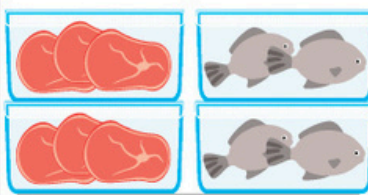
### Lácteos y huevos:

en los estantes medios.



### Carnes:

en el estante que se encuentra sobre el cajón de frutas y verduras.



### Frutas y verduras:

en la parte baja, más específicamente en el cajón exclusivo para almacenarlas.



### Condimentos y aderezos:

en los estantes de la puerta.

# Y se nos fue la Regente...

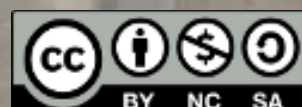
Este pasado 31 de julio nos tocó decirle adiós a nuestra querida Regente Cecilia Cuellar que en estos casi 2 años que estuvo con nosotros en el Secundario Nocturno nos acompañó día a día con profesionalismo y alegría...

Gracias Ceci por tu entrega y tu amistad en este tiempo compartido

Mucha suerte en esta nueva etapa de tu vida...



**Gracias a todos los profesores  
de los talleres por colaborar  
con Revista Fátima 3.0**



Edición y Fotografía | Prof. Eduardo Pagani y Prof. Dario Koutian