



LA AGENDA

ENSQ

Nº 35

Semana del 28 de septiembre al 04 de octubre 2026

Lleva la Normal en tu Corazón
#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela





NOTICIAS

Quindío Paraíso Artístico y Cultural
Programas de formación en artes
₡8,500

ENSAYOS BATUCADA
de la Escuela Normal Superior del Quindío

sábados
de 10:30 a. m. a 11:30 a. m.

¡Te esperamos para hacer música,
movernos y divertirnos juntos!

  **GOBIERNO DEL QUINDÍO**
CULTURA

Sede Rojas Pinilla 

 **Manos al arte**
FUNDACIÓN ARTÍSTICA Y CULTURAL

Proyecto apoyado por el Ministerio de las Artes, las Culturas y los Saberes - Programa Nacional de Concertación Cultural 2026.



#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS

¡Lleva la
NORMAL
— en tu —
corazón!



DIGNIDAD



CIVISMO

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS

PROYECTO PARA EL FORTALECIMIENTO DE

la Identidad NORMALISTA

Hábitos que construyen grandes logros

Hábitos hoy, mejores aprendizajes mañana

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

para aprender mejor y vivir mejor



- 1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE**


Una alimentación balanceada te da energía, fortalece tu salud y mejora tu concentración.
- 2 ACTIVIDAD FÍSICA**


Muévete todos los días. El ejercicio mejora tu estado de ánimo y potencia tu aprendizaje.
- 3 DESCANSO ADECUADO**


Dormir bien (8 a 9 horas) renueva tu mente, fortalece tu memoria y ayuda a regular tus emociones.
- 4 BIENESTAR EMOCIONAL**

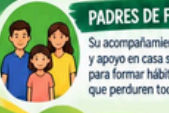

Conoce, expresa y maneja tus emociones. Una mente tranquila te hace más fuerte y feliz.
- 5 USO RESPONSABLE DE LA TECNOLOGÍA**


Pon límites al tiempo de pantallas. Úsalas con propósito y cuida tu salud mental y tu descanso.
- 6 CONVIVENCIA Y RELACIONES SANAS**


Trata a los demás con respeto, empatía y amabilidad. Construye amistades que te inspiren y te hacen crecer.
- 7 HIGIENE PERSONAL**


Cuidar tu cuerpo también es parte de aprender. Mantén una buena higiene, previene enfermedades y siéntete bien.
- 8 ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO**

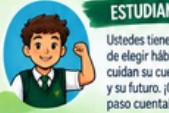

Planifica tus tareas, establece prioridades y equilibra el estudio, el descanso y la recreación. La organización te acerca a tus metas.

PADRES DE FAMILIA


Su acompañamiento, ejemplo y apoyo en casa son clave para formar hábitos saludables que perduren toda la vida.

MAESTROS


Su guía y motivación en el colegio inspiran a nuestros estudiantes a cuidar su bienestar y a dar lo mejor de sí.

ESTUDIANTES


Ustedes tienen el poder de elegir hábitos que cuidan su cuerpo, su mente y su futuro. ¡Cada pequeño paso cuenta!

VIDAS SALUDABLES, MENTES BRILLANTES

ESCUELA NORMAL SUPERIOR DEL QUINDÍO

#ENSQUUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS

Feliz Día del Amor y la Amistad

La amistad también educa ♥

Hoy celebramos los lazos que nos unen, los gestos que nos inspiran y las personas que hacen especial esta comunidad Normalista.

Gracias por ser parte de esta gran familia Normalista ♥

Pequeños gestos, grandes relaciones ♥

Aquí también se construyen historias que dejan huella ♥

El amor y la amistad también se demuestran...

"Una comunidad más humana, también se aprende y se construye cada día." ♥

Hoy es un buen momento para agradecer, reconciliar, perdonar, valorar y decir ¡Gracias por estar! ♥

Con respeto
Valoramos las diferencias.

Con empatía
Nos ponemos en el lugar del otro.

Con apoyo
Caminamos juntos en los retos.

Con diálogo
Escuchamos y valoramos cada opinión.

Con inclusión
Nadie se queda atrás. Aquí todas y todos contamos.

Lleva la Normal en tu Corazón ♥

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela

RESPETO • CONVIVENCIA • AMISTAD • BIENESTAR • PROYECTO DE VIDA

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS

**ALCALDÍA DE
ARMENIA**

**SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN**

*Familias
que acompañan,
comunidades
más fuertes*

Después del sismo... seguimos cuidando, seguimos acompañando

*El hogar también es un lugar para
reconstruir la confianza*

Un mes después del sismo, es normal que algunos niños, niñas y adolescentes todavía tengan preguntas, temores o cambios en su comportamiento. La familia puede ayudarles a recuperar progresivamente la tranquilidad y continuar con su vida escolar.

1 Escucha sus emociones


- Preguntar cómo se sienten.
- Permitir que expresen sus miedos o preocupaciones.
- No minimizar lo que sienten.
- Escuchar sin juzgar.

"Entiendo que tengas miedo. Estoy aquí contigo."

2 Transmite calma y seguridad


- Habla con serenidad.
- Evita conversaciones alarmistas frente a ellos.
- No compartas rumores.
- Explicales qué hacer si ocurre nuevamente un sismo.

"La calma también se enseña."

3 Recuperen las rutinas


Procura mantener horarios para:

- Dormir
- Alimentarse
- Estudiar
- Jugar
- Descansar

Las rutinas ayudan a recuperar estabilidad y seguridad."

4 Hablen del sismo con información adecuada


- Responde sus preguntas según la edad.
- Evita falsas certezas.
- Explica que los sismos no se pueden predecir, pero sí sabemos qué hacer para estar más seguros.

"Informar con verdad también protege."

5 Observa cambios en su comportamiento


- Presta atención si presenta:
 - miedo intenso
 - dificultad para dormir
 - aislamiento o irritabilidad
 - dificultades para concentrarse
 - rechazo al colegio

Si las dificultades persisten o interfieren con su vida cotidiana, busca apoyo profesional."

6 Fortalece la seguridad en familia


Realicen juntos un ejercicio:

- ¿Qué hacemos si vuelve a temblar?
- Definan: lugar seguro, ruta de evacuación, punto de encuentro, teléfonos importantes y responsabilidades.

"Prepararse reduce la incertidumbre."

7 Acompaña el regreso a la escuela


- Preguntar: "¿Cómo te estás sintiendo en el colegio?"
- Reconoce sus avances.
- Evita presionarlo para que "supere rápido" sus temores.

"El colegio también es un espacio para volver a confiar."

8 Trabaja de la mano con los docentes


- Informa si observas cambios importantes.
- Preguntar cómo lo están viendo en clase.
- Reconoce sus avances.
- Mantén una comunicación permanente y respetuosa.

"Familia y escuela no son dos caminos separados: son una red de protección."

9 Regala tiempo de calidad


- Recuperen espacios para:
 - conversar
 - jugar
 - caminar
 - leer
 - reír
 - abrazarse

"La vida cotidiana también ayuda a sanar."

10 Enseña resiliencia, no miedo


- Ayúdiles a reconocer que tuvieron un momento difícil y que pueden salir adelante.
- Resalta lo que han aprendido: la importancia de cuidarse, pedir ayuda y trabajar juntos.

"La resiliencia es aprender a continuar después de una experiencia difícil."

5 claves para las familias

**ESCUCHAR**
Lo que sientes importa.

**CALMAR**
Estamos juntos y podemos afrontar esto.

**ORGANIZAR**
Sabemos qué hacer si vuelve a ocurrir.

**ACOMPañAR**
No tienes que enfrentar esto solo.

**CONFIAR**
Seguimos adelante, paso a paso.

"No necesitamos una familia sin miedo; necesitamos una familia que sepa acompañar el miedo, recuperar la confianza y seguir adelante."

Proyecto Escuela de Padres
Alianza Familia Escuela

Armenia, una ciudad que educa y avanza.

EDUCACIÓN • FAMILIAS • COMUNIDADES • TERRITORIO

Juntos por una educación que nos une

**ALCALDÍA DE
ARMENIA**

**SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN**

**Proyecto Escuela de Padres**
Alianza Familia Escuela

Después del sismo... Seguimos cuidando, seguimos aportando

¡Tu trabajo también es educación!

Cada labor cuenta para reconstruir la confianza

Un mes después del sismo, seguimos trabajando juntos por una institución segura, limpia y funcional. Tu labor es fundamental para el bienestar de toda la comunidad educativa.

1 Cuida tu bienestar


- Reconoce si sientes temor, cansancio o preocupación.
- Haz pausas durante la jornada.
- Descansa y pide apoyo cuando lo necesites.

Cuidar de ti también es cuidar a los demás."

2 Mantén la calma y sigue el protocolo


- Ante un movimiento o alarma, mantén la calma.
- Sigue las indicaciones.
- Evita rumores y no transmitas miedo.

Tu tranquilidad también da seguridad."

3 Revisa y reporta posibles riesgos


- Observa daños, fugas, cables, pisos o techos deteriorados.
- Reporta oportunamente.
- No asumas riesgos ni intentes solucionar lo que requiere personal especializado.

Tu mirada también previene accidentes."

4 Mantén los espacios seguros y ordenados


- Verifica que los corredores y salidas estén libres.
- Mantén la limpieza y el orden.
- Cuida la señalización y los elementos de seguridad.

Un espacio limpio y seguro genera tranquilidad."

5 Trabaja en equipo y comunica


- Comparte novedades con el equipo directivo.
- Coordina con docentes y compañeros.
- Pide apoyo cuando lo necesites.

Juntos logramos una institución más segura y funcional."

Gracias por su compromiso, responsabilidad y gran labor."

Proyecto Escuela de Padres
Alianza Familia Escuela

Armenia, una ciudad que educa y avanza.

Juntos por una educación que nos une

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS

ALCALDÍA DE ARMENIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Escuelas que se fortalecen, comunidades que avanzan

Después del sismo... Seguimos liderando, seguimos construyendo

Cuidar al directivo también es cuidar la escuela

Un mes después del sismo, el reto no es regresar exactamente a lo que éramos antes, sino reconstruir juntos una institución segura, organizada y capaz de continuar, garantizando el bienestar y los aprendizajes de toda la comunidad educativa.

"Un liderazgo sereno no elimina las dificultades; ayuda a la comunidad a atravesarlas con confianza."

1

Cuida tu bienestar como líder

- Reconoce tus emociones y límites.
- Haz pausas y evita asumirlos todo.
- Busca espacios de conversación con otros directivos.
- Pide apoyo cuando lo requieras.

No puedes sostener a toda una comunidad si tú también estás agotado.

2

Prioriza lo urgente y lo importante

- Pregúntate cada día:
 - ¿Qué necesita resolverse hoy?
 - ¿Qué puede esperar?
 - ¿Qué puedo delegar?
- No todo requiere una respuesta inmediata.

Organizar tus prioridades da claridad y evita el desgaste.

3

Recupera la sensación de seguridad

- Comunica con claridad los protocolos.
- Refuerza rutas y procedimientos de emergencia.
- Evita rumores o información no confirmada.
- Mantén una comunicación tranquila y transparente.

La información clara disminuye la incertidumbre.

4

Acompaña a los docentes

- Escucha sus necesidades.
- Reconoce su esfuerzo.
- Identifica señales de agotamiento.
- Facilita apoyos y distribución de responsabilidades.
- Evita sobrecargar al mismo grupo.

Liderar también es cuidar a quienes cuidan.

5

Prioriza la continuidad pedagógica

- Enfócate en los aprendizajes esenciales.
- Articula contenidos.
- Flexibiliza estrategias cuando sea necesario.
- Revisa cronogramas y metas.
- Acompaña a los docentes en la priorización curricular.

Menos presión por cubrir contenidos. Más atención a lo que realmente importa aprender.

6

Delega y trabaja en equipo

Delegar permite:

- Distribuir cargas.
- Aprovechar talentos.
- Fortalecer liderazgos.
- Evitar el agotamiento.
- Tomar mejores decisiones.

Una institución fuerte no depende de una sola persona; funciona como equipo.

7

Escucha a la comunidad educativa

Genera espacios breves para conocer:

- ¿Qué necesitamos?
- ¿Qué nos preocupa?
- ¿Qué está funcionando?
- ¿Qué debemos ajustar?

Involucra a docentes, estudiantes, familias y personal administrativo.

La participación fortalece la confianza y las soluciones.

8

Toma decisiones con calma y evidencia

Ante nuevas situaciones:

- Observar.
- Verificar.
- Consultar.
- Decidir.
- Comunicar.
- Hacer seguimiento.

Decisiones informadas generan estabilidad y confianza.

9

Fortalece la alianza familia-escuela

Revisa institucionalmente:

- Mantén canales de comunicación.
- Comunica avances y decisiones.
- Escucha sus inquietudes.
- Vincúlalas a acciones de recuperación.
- Promueve corresponsabilidad.

Una comunidad informada y vinculada recupera más rápidamente la confianza.

10

Prepara el cierre del año con realismo

Revisa institucionalmente:

- ¿Qué debemos alcanzar?
- ¿Qué podemos ajustar?
- ¿Qué debemos priorizar?
- ¿Qué podemos dejar proyectado para el próximo año?

El objetivo no es terminar el año a cualquier costo, sino con sentido, cuidado y aprendizaje.

5 claves para el directivo

CALMAR
Primeros regular, después decidir.

PRIORIZAR
No todo puede hacerse al mismo tiempo.

DELEGAR
El liderazgo compartido protege al equipo.

COMUNICAR
Información clara = confianza.

PROYECTAR
Cerrar este año pensando también en el siguiente.

Proyecto Escuela de Padres
Alianza Familia Escuela

"No tienes que reconstruir la institución tú solo. Tu tarea es ayudar a que la comunidad encuentre nuevamente confianza, organización y esperanza."

Juntos por una educación que nos une

Armenia, una ciudad que educa y avanza.

EDUCACIÓN • FAMILIAS • COMUNIDADES • TERRITORIO

ALCALDÍA DE ARMENIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Juntos por una educación que nos une

Después del sismo... seguimos enseñando, seguimos construyendo

Cuidarte también es parte de tu labor educativa

Un mes después del sismo, es momento de retomar la rutina con serenidad, priorizar lo esencial y acompañar a nuestros estudiantes desde la empatía y la seguridad. Estas estrategias te ayudarán a mantener tu bienestar, dar continuidad a tu labor y culminar el año escolar de manera posible y significativa.

"Un docente en calma genera confianza, continuidad y esperanza."

Respiro Planifico Enseño Transformo

BIENESTAR EDUCACIÓN ESPERANZA

Seguimos aquí por nuestros estudiantes

1

Cuida tu bienestar emocional

- Reconoce lo que sientes.
- Haz pausas breves durante el día.
- Respira, hidrátate, muévete.
- Pide apoyo cuando lo necesites.

"Un docente que se cuida, puede seguir cuidando."

2

Prioriza lo esencial del currículo

- Identifica los aprendizajes indispensables.
- Articula contenidos.
- Simplifica actividades.
- Reprograma lo que pueda trabajarse el próximo año.

"Menos contenidos, más aprendizajes significativos."

3

Trabaja con metas alcanzables

- Divide el tiempo restante en pequeñas metas.
- Establece 2 o 3 objetivos semanales.
- Celebra cada avance (por pequeño que sea).

"Avanzar paso a paso también es llegar."

4

Reconecta con tus estudiantes

- Pregunta cómo se sienten.
- Valida sus emociones.
- Recupera rutinas y acuerdos.
- Fomenta la cooperación y el trabajo en equipo.

"Un grupo que se siente seguro, aprende mejor."

5

Integra el bienestar en tus clases

- Relaciona lo vivido con los temas de la asignatura.
- Propón actividades de reflexión y expresión.
- Fortalece habilidades para la vida.

"Enseñar también puede ser una oportunidad para sanar."

6

Simplifica tu planeación

- Planea con tres prioridades por semana:
 - Un aprendizaje fundamental.
 - Una actividad significativa.
 - Una evidencia de aprendizaje.

"Una planeación realista te da tranquilidad y claridad."

7

Trabaja en equipo y pide apoyo

- Comparte estrategias con otros docentes.
- Acude a orientación cuando sea necesario.
- Distribuye responsabilidades.

"No tienes que hacerlo todo solo. La colaboración fortalece."

8

Evalúa para avanzar

- Utiliza evaluación formativa.
- Valora procesos, no solo resultados.
- Usa diversas evidencias (preguntas, proyectos, actividades prácticas).
- Brinda retroalimentación constructiva.

"Evaluar también es acompañar."

9

Mantén las rutinas y la seguridad

- Repasa con tus estudiantes los protocolos de emergencia.
- Refuerza rutas de evacuación.
- Mantén la calma sin permanecer en alerta constante.

"La seguridad genera confianza y permite seguir aprendiendo."

10

Cierra cada jornada con intención

Antes de terminar el día, revisa brevemente:

- ¿Qué logré hoy?
- ¿Qué queda pendiente?
- ¿Qué puede esperar hasta mañana?

"Saber soltar lo que no puedes resolver hoy, también es parte de tu labor."

Docentes que cuidan, comunidades que se levantan. La educación también reconstruye.

Proyecto Escuela de Padres
Alianza Familia Escuela

"Tu bienestar es clave para que el año escolar llegue a buen puerto. Gracias por seguir enseñando, inspirando y creyendo en la educación."

Familias que acompañan, comunidades que florecen

Armenia, una ciudad que educa y avanza.

#ENSQUanaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS

EL RETO QUE SIGUE: RECUPERAR LOS APRENDIZAJES EN EL MARCO DE LA FLEXIBILIZACIÓN

Para afrontar el proceso educativo desde el aula después del evento del 10 de agosto es necesario realizar la **flexibilización curricular** en el marco de las metas de aprendizaje, métodos, materiales y evaluación. Esto implica seguir trabajando en el aula desde el DUA.

Recordemos que el **Diseño Universal de Aprendizaje (DUA)** es una metodología que no solo transforma la forma de enseñar, sino que también tiene un impacto directo y positivo en el aprendizaje de los estudiantes. Al implementar el DUA en el aula, los docentes apuestan por la flexibilidad en la enseñanza y el aprendizaje. El verdadero poder del DUA no está solo en su diseño, sino en las acciones que transforman cada espacio educativo en un lugar flexible y accesible para todos.

PRINCIPIOS DEL DISEÑO UNIVERSAL DE APRENDIZAJE (DUA)

I. Implicación Afectiva (el PORQUÉ)	¿Por qué aprender esto?	Captar interés, mantener esfuerzo, autorregulación
II. Representación Reconocimiento (el QUÉ)	¿Qué estoy aprendiendo?	Percepción, lenguaje, comprensión
III. Acción y expresión Estratégicas (el CÓMO)	¿Cómo demuestro lo que sé?	Acción física, expresión, funciones ejecutivas

Es importante en los procesos de flexibilización que se brinden además diferentes opciones en cuanto a tiempos de entrega, medios para hacerlo y diversas estrategias evaluativas.

TRABAJEMOS DESDE EL DUA

El Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) nos guía para ofrecer múltiples formas de:

I. Implicación Afectiva (el PORQUÉ)	¿Por qué aprender esto?
II. Representación Reconocimiento (el QUÉ)	¿Qué estoy aprendiendo?
III. Acción y expresión Estratégicas (el CÓMO)	¿Cómo demuestro lo que sé?

TENGAMOS EN CUENTA

Ofrecemos diferentes opciones en:

- Tiempos de entrega
- Medios para hacerlo
- Estrategias evaluativas

Cada acción docente flexible e inclusiva transforma vidas y construye futuro.

Equipo de Apoyo Pedagógico y Orientación Escolar

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS



Con recursos de la institución, iniciamos mejoramiento de la sede central. Cambio de estilo y pintura corredores e instalación de tapas cajas de alcantarillado. Seguimos adelante.

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS

ESCUELA NORMAL SUPERIOR DEL QUINDÍO

CUERPOS QUE
DIALÓGAN
SONIDOS QUE
RECONCILIAN

MÚSICA Y DANZA
DIVERSIDAD CULTURAL
MULTILINGÜISMO
EVENTO DE LA SEDE CIUDAD ARMENIA

Una propuesta de mediación pedagógica para la formación intercultural y la construcción de Paz.

29 (BACHILLERATO Y PFC) Y 30 (PREESCOLAR Y PRIMARIA) DE SEPTIEMBRE 2026

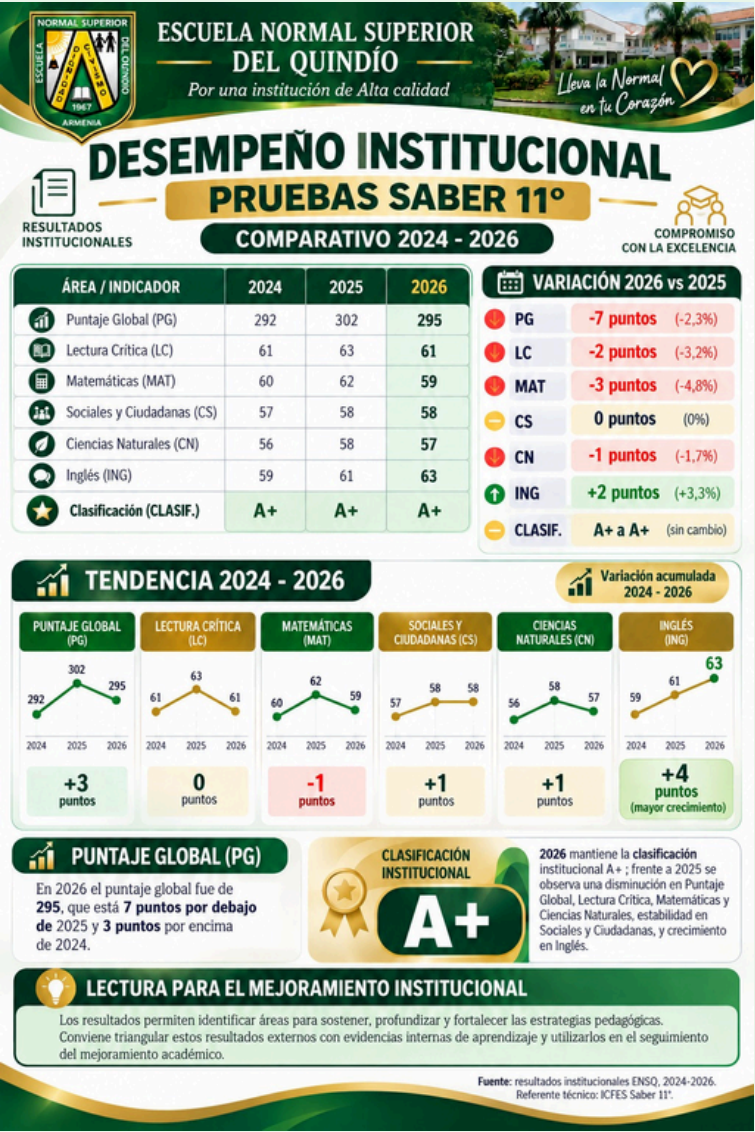
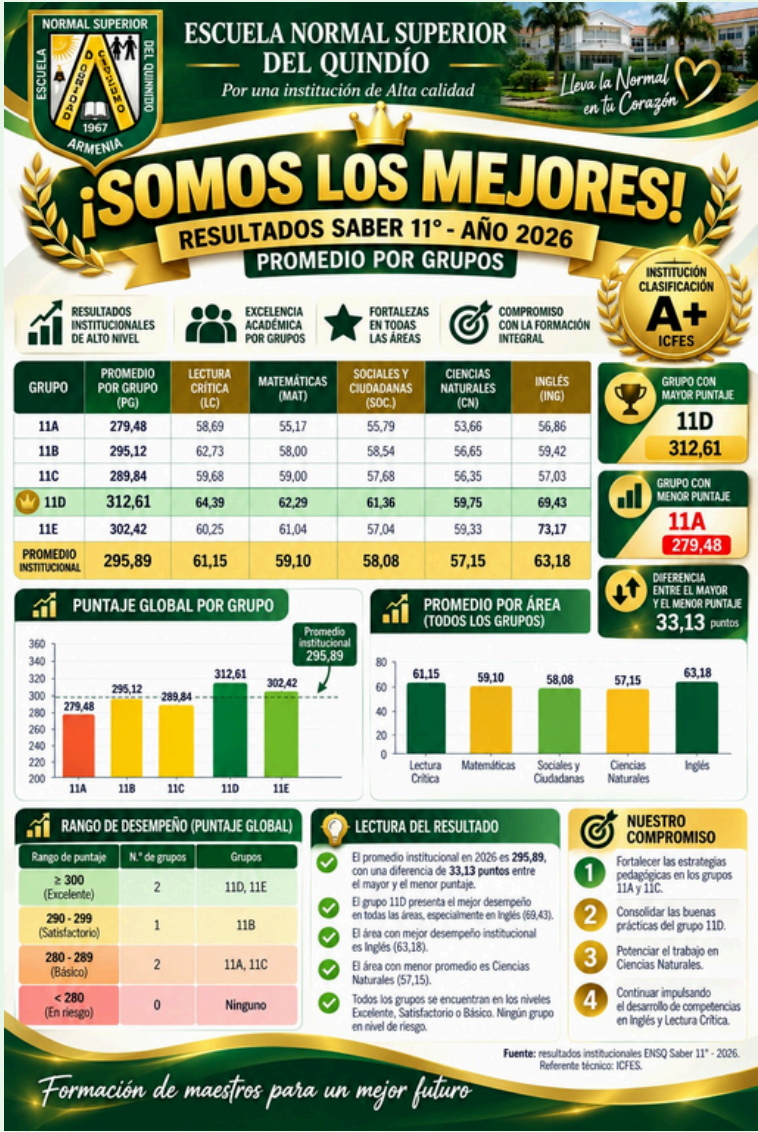
SEDE CIUDAD ARMENIA

Programa de Formación Complementaria
Escuela Normal Superior del Quindío

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS



#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS



En la mañana de este jueves 24 de septiembre se reunió el comité de convivencia escolar con el fin de abordar el proceso de ajuste y resignificación del Manual de convivencia y el SIEE para la vigencia 2027, así como el abordaje de situaciones de convivencia a los que se le ha activado rutas de acuerdo con la ley 1620 de 2013

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS



Durante la jornada de este viernes 25 de septiembre, la comunidad educativa de la sede Rojas Pinilla, junto a miembros de la policía, el INPEC y padres de familia aportaron su trabajo y tiempo para mejorar las condiciones de seguridad y ambiente escolar de la sede. Gracias a todos por el apoyo.

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS



Durante la jornada del viernes 25 de septiembre, el equipo GIRE de la ENSQ se reúne con el Rector para revisar lineamientos para la atención de emergencias, en especial frente a protocolos y rutas de evacuación por Sismos.

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS



ESCUELA NORMAL SUPERIOR DEL QUINDÍO
Por una institución de Alta calidad

PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

Prepárate, organiza y actúa en familia

La prevención también se vive en casa y en el colegio

Activa tu Identidad Normalista

1 IDENTIFICA LOS RIESGOS EN CASA

- Reconoce las zonas seguras y vulnerables (ventanas, objetos pesados, repisas, estanterías).
- Verifica el estado y ubicación de las llaves de corte de gas, agua y electricidad.



GAS AGUA ELECTRICIDAD

2 DEFINE LAS RUTAS DE EVACUACIÓN

- Identifica y practica el trayecto más seguro hacia la puerta principal y las escaleras de emergencia del edificio.
- Mantén pasillos libres de obstáculos, bicicletas, materas o calzado.



SALIDA

3 ASIGNA ROLES EN LA FAMILIA

- Define quién asiste a niños, personas mayores o con movilidad reducida.
- Quién asegura a las mascotas.
- Quién realiza el cierre rápido de suministros.



NIÑOS PERSONAS MAYORES / CON MOVILIDAD REDUCIDA MASCOTAS CIERRE DE SUMINISTROS

4 ESTABLECE PUNTOS DE ENCUENTRO Y COMUNICACIÓN

- Fija dos lugares de reunión: uno dentro de la institución y otro externo, fuera de la zona de riesgo.
- Designa un familiar de contacto fuera de la ciudad para centralizar reportes y mensajes de texto.



PUNTO DE ENCUENTRO PRINCIPAL (en la institución)

PUNTO DE ENCUENTRO ALTERNO (fuera de la zona)

5 PRACTICA Y MANTIÉN ACTUALIZADO

- Realiza simulacros en casa al menos una vez al año.
- Mide los tiempos de reacción y verifica que todos reconozcan las señales de alarma.



SALIDA

Un plan bien definido y practicado puede salvar vidas.



FORTALECE LA SEGURIDAD EN TU HOGAR.



APRENDE A ACTUAR ANTE EMERGENCIAS.



CUIDEMOS JUNTOS NUESTRA COMUNIDAD EN LA INSTITUCIÓN Y EN EL ENTORNO.

Lleva La Normal En Tu Corazón

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS



ESCUELA NORMAL SUPERIOR DEL QUINDÍO
Por una institución de Alta calidad

GUÍA DE ACTUACIÓN ANTE SISMOS

La prevención y la preparación salvan vidas



UNGRD
UNIDAD NACIONAL PARA LA GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES

Activa tu Identidad Normalista

ANTES (Preparación)

Estar preparados nos hace más seguros

- 1 CONOCE Y PARTICIPA**
Infórmate sobre el plan de emergencias de la ENSQ, identifica las rutas de evacuación, los puntos de encuentro y tus responsabilidades.
- 2 TEN A LA MANO TU KIT DE EMERGENCIA**
En casa y, si es posible, en el colegio.
- 3 ASEGURA TU ENTORNO**
Fija objetos pesados, revisa estanterías y mantén despejadas las rutas de evacuación.

DURANTE (Acción)

MANTÉN LA CALMA, ACTÚA CON RESPONSABILIDAD

AGÁCHATE, CÚBRETE Y SUJÉTATE

Protégete durante el sismo en un lugar seguro (bajo una mesa resistente, o pared estructural).
#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela

- 1 AGÁCHATE**
- 2 CÚBRETE**
- 3 SUJÉTATE**

No corras, no uses ascensores y mantente alejado de ventanas, vidrios y objetos que puedan caer.

DESPUÉS (Evacuación y Cuidado)

Evacuamos con orden para protegernos todos

- 1 EVACÚA EN ORDEN**
Sigue las indicaciones de docentes, directivos y brigadas escolares. Dirígete al punto de encuentro.
- 2 VERIFICA Y AYUDA**
Revisa si hay personas lesionadas y avisa a un adulto. Brinda ayuda sin ponerte en riesgo.
- 3 CUIDA LOS SERVICIOS**
Si es seguro, cierra llaves de gas, agua y desconecta equipos eléctricos.
- 4 USA LOS CANALES OFICIALES**
Mantente informado solo por fuentes confiables (rectoría, autoridades municipales, UNGRD y medios oficiales).
- 5 ATIENDE LAS RÉPLICAS**
Mantente alerta, pueden ocurrir nuevos sismos. Conserva la calma y sigue las instrucciones.
- 6 CUIDA TU SALUD EMOCIONAL**
Después de un sismo es normal sentir miedo o ansiedad. Habla con tus docentes, orientadores y familia. Nos cuidamos entre todos.

PREVENCIÓN + PREPARACIÓN + SOLIDARIDAD = UNA ENSQ SEGURA

Lleva La Normal En Tu Corazón

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS

¡TE INVITAMOS A SER PARTE DEL SEMILLERO MUSICAL DE LA ENSQ!

DÍA: Jueves **HORA:** 3pm - 5pm **LUGAR:** ENSQ sede central

"INSCRÍBETE CON TU DIRECTOR DE GRUPO O EN COORDINACIÓN"
Estudiantes de 8° a PFC

LLEVA LA NORMAL EN TU CORAZÓN

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



NOTICIAS

¡Inician las CLASES!

Clase de **CORO e INICIACIÓN MUSICAL**

ENSQ sede Rojas Pinilla

DÍA: LUNES

HORA: 5:00 a 6:00 p.m.

LUGAR: Salón 107

DOCENTE RESPONSABLE: Profesora Daniela Miranda Henao

¡Ven y disfruta de la música, la voz y el trabajo en equipo!

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



SECRETARÍA DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE DE ARMENIA

GRUPO "INFANCIA Y ADOLESCENCIA"

AGENDA DE TALLERES DE SENSIBILIZACIÓN EN EDUCACIÓN VIAL

ESCUELA NORMAL SUPERIOR DEL QUINDÍO

SEDE	FECHA	HORA	GRADOS
PRINCIPAL	29 DE SEPTIEMBRE DE 2026	7:30–8:00 a. m.	Grado sexto
PRINCIPAL	29 DE SEPTIEMBRE DE 2026	8:00–8:30 a. m.	Grado séptimo
PRINCIPAL	29 DE SEPTIEMBRE DE 2026	8:45–9:15 a. m.	Grado octavo
PRINCIPAL	29 DE SEPTIEMBRE DE 2026	9:15–9:45 a. m.	Grado octavo

SEDE	FECHA	HORA	GRADOS
PRINCIPAL	30 DE SEPTIEMBRE DE 2026	10:20–10:50 a. m.	Grado noveno
PRINCIPAL	30 DE SEPTIEMBRE DE 2026	10:50–11:20 a. m.	Grado décimo
PRINCIPAL	30 DE SEPTIEMBRE DE 2026	11:20–11:50 a. m.	Grado undécimo (once)

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela



AVISO INSTITUCIONAL

¡SE DA APERTURA AL
CONCURSO!

PORTADA DE LA
AGENDA 2027

CONCURSO DE DISEÑO

ESCUELA NORMAL SUPERIOR

LUNES 28 DE SEPTIEMBRE

Propuesta de trabajo aula invertida sede Central-Semana del 28 de septiembre al 02 de octubre

Grados 6°, 7° y 8°

1ª hora
7:00 a 7:30

2ª hora
7:30 a 8:00

3ª hora
8:00 a 8:30

Descanso

4ª hora
8:45 a 9:15

5ª hora
9:15 a 9:45

6ª hora
9:45 a 10:10

Grados 9°, 10° y 11°

1ª hora
10:20 a 10:50

2ª hora
10:50 a 11:20

3ª hora
11:20 a 11:50

4ª hora
11:50 a 12:20

Descanso

5ª hora
12:35 a 1:05

6ª hora
1:05 a 1:35

7ª hora
1:35 a 2:05 (Solo aplica para los grados 10° y 11°)

ESCUELA NORMAL SUPERIOR

Práctica pedagógica

Grupos del grado décimo

Fechas de práctica pedagógica

- 14 al 18 de septiembre
- 19 al 23 de octubre

Distribución de grupos y sedes

Grupo	Institución Educativa
10A	Colegio Nacional, sede Antonia Nariño
10B	Colegio Nacional, sede Central
10C	Colegio Nacional, sede Central
10D	Colegio Nacional, sede Antonio Nariño

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela

ESCUELA NORMAL SUPERIOR

Nota institucional

Solicitamos amablemente a los docentes:

- Realizar el cargue regular de las notas parciales en la plataforma PuntoEdu.
- Registrar diariamente la asistencia.

1 DE OCTUBRE
Reunión de padres de familia
para la entrega del informe
parcial
del segundo semestre

#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela

ESCUELA NORMAL SUPERIOR

LUNES 28 DE SEPTIEMBRE

Hora	Actividad	Responsable	Lugar	Asistentes
7:00am-1:00pm	Acompañamiento desde el servicio de apoyo	Yisela Bedoya Flórez Docente de apoyo	Sede Rojas Pinilla	Comunidad Educativa
7:00am-10:00am	II encuentro COPASST	SEM -FOMAG- PROENSO	SEM, auditorio Etelvina Lopez	Luis Edilson Muñoz María Alejandra Salazar
12:00am-1:30pm	Reunion de area Matemáticas.	Luis Carlos Panesso Isaías Lopez Morales	Sala TIC 3.	Todos los docentes de todas las sedes de todos los grados que tengan a cargo el área de matemáticas

ESCUELA NORMAL SUPERIOR

MARTES 29 DE SEPTIEMBRE

Hora	Actividad	RESPONSABLE	Lugar	Asistentes
7:00am-10:00am	Seminario de profundización pedagógica	Luis Fernando Martínez	Auditorio sede central	Grupo 3 grado décimo
7:30am	Socialización guía técnica de elementos básicos para la atención de emergencias (CAMBIO CLIMÁTICO)	SEM	Auditorio SEM	Derly Moreno y Nancy Cabrera
11:00am	Comité de evaluación y práctica PFC	Maricel Restrepo Nasayó	Sede Ciudad Armenia	Docentes directores de grupo, práctica pedagógica y PPIInv.- PFC
12:00pm-1:30pm	Reunion de area Tecnología e Informática.	Alberto Niño Isaias Lopez Morales	Sala TIC 2.	Yudy Viviana de la Cruz Alberto Niño Gonzalo Alberto Alvarez
1:30pm-2:30pm	Citación asistencia técnica sobre el Plan de Movilidad Escolar	SEM	Sala de Juntas SEM	Jonathan Pachón
3:00pm-4:30pm	Reunion del Proyecto de Movilidad Vial	Jonathan Pachon Isaías Lopez Morales	Virtual	Yuli Ospina Luis Carlos Panesso Anderson Beltran Yvonne Bonilla Luz Almeira Nieto
5:30pm	Cuerpos que dialogan, sonidos que reconcilian (Bachillerato y PFC)	Docentes sede ciudad armenia.	Sede Ciudad Armenia	Estudiantes y padres de familia de la sede Ciudad Armenia

ESCUELA NORMAL SUPERIOR

MARTES 29 DE SEPTIEMBRE

Hora	Actividad	RESPONSABLE	Lugar	Asistentes
7:00am 8:00am 10.00am	En el marco de la ed. Socioemocional, taller “Del Juego al Bullying-afectación salud mental”	María Eugenia M - enlace Escuela de Padres SEM	Aula de Clases sede Ciudad Armenia	Estudiantes de grado 7ºE, 8ºE y 9ºE Ciudad Armenia
7:00am- 1:00pm	Jornada Rectores	SEM	Sala de rectores SEM	Rector
8:00am	Eucaristia	Párroco Rodrigo Giraldo	Sede Rojas Pinilla	Comunidad educativa
9:30am 10:20am	construyendo ciudadanía. En el marco de los derechos sexuales y reproductivos .	Secretaría de desarrollo social- Orientación Escolar.	Auditorio sede central	Estudiantes de grado 11ºD Y 11ºC
10:00am	Reunión Práctica Uniquindío programa de Lenguas Modernas	Coordinadora Kelly Ortiz.	Sala de Juntas Sede Central.	Docentes Melissa Villanueva, Luz Edith Beltrán, Isabel Velasquez.
12:00pm- 1:00pm	Reunión Practica Francés	Docente Uniquindio	Sala de profesores, sede Ciudad Armenia	Katherine Bustamante , Leonargo Gonzalez
Stand 15' por aula en los descansos	En el marco de la ed. Socioemocional Campaña “Razones para Vivir: una red que sostiene”	Orientadora Ma Eugenia M y Secretaría de salud Municipal	Sede Gustavo Rojas Pinilla	Estudiantes de sede Gustavo Rojas Pinilla

ESCUELA NORMAL SUPERIOR

MIERCOLES 30 DE SEPTIEMBRE

Hora	Actividad	Lugar	Responsable	Asistentes
7.00am-10:00am	Seminario de profundización pedagógica	Auditorio sede central	Luis Fernando Martínez	grupo 4 grado décimo
8.30am-11:00am	Lineamientos servicio social estudianti (SSEO)	SEM (aula site)	SEM	Orientadora María Luz Dary B.
10:00am-1:00pm	Equipo Directivo	Sala de juntas Rectoría	Rector	Equipo Directivo
12:00pm-1:30pm	Reunion del Proyecto de Fortalecimiento TIC.	Sala TIC 3.	Yudy Viviana de la Cruz Isaías Lopez Morales	Jhony Ramirez Alberto Niño Gonzalo Alberto Alvarez Jorge Willian Idarraga Jose Hector Ortiz
2:30pm	Capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) (SEM)	Sala de Rectores SEM	SEM	Auxiliar Administrativa Diana Lucia Ramírez V.
5:30pm	Cuerpos que dialogan, sonidos que reconcilian (Preescolar y primaria)	Sede Ciudad Armenia	Docentes sede ciudad armenia.	Estudiantes y padres de familia de la sede Ciudad Armenia

ESCUELA NORMAL SUPERIOR

JUEVES 01 de OCTUBRE

Hora	Actividad	Lugar	Responsable	Asistentes
7:00am	Reunión Ecosistema Nacional de Multilingüismo	Virtual	Universidad de los Andes	Kelly Charlyn Ortiz y Maricel Restrepo Nasayó.
7:00am-9:00am	Reunión de Padres de familia entrega de informes académicos	ENSQ y todas sus sedes	Docentes	Padres de familia
7:30am-1:00pm	Asistencia técnica en inclusión	Auditorio SEM	SEM	Coordinador Francisco, docente de aula Johana Sánchez veloza, docentes orientadoras y docente de apoyo
9:00am	Reunión docentes Proyecto Multilingüe y PFC	Auditorio sede Ciudad Armenia	Coordinadoras Kelly Charlyn Ortiz y Maricel Restrepo Nasayó.	Docentes preescolar, primaria, bachillerato y PFC de Ciudad Armenia.
10:00am-1:00pm	Reunión general de Docentes, socialización GUIA 34	Sede central	Rector y Coordinadores	Docentes

ESCUELA NORMAL SUPERIOR

VIERNES 02 de OCTUBRE

Hora	Actividad	Lugar	Responsable	Asistentes
	Puente más largo para Docentes y Directivos Docentes			
8:00am	Invitación al Foro sobre el Proceso de Reconstrucción del Departamento del Quindío.	Asamblea Departamental del Quindío	Asamblea Departamental	Rector



Cumpleaños de septiembre

Paola Andrea De los Rios Castaño

Docente de Aula — 29 de septiembre

Claudia Milena Ariza Arenas

Docente de Aula — 30 de septiembre

Ana Lucia Toledo Sanchez

Docente de Aula — 30 de septiembre

Jorge Ivan Gutierrez Gonzalez

Docente de Aula — 03 de octubre

Rosalia Dussan Gordillo

Docente de Aula — 04 de octubre

¡Feliz cumpleaños!



“La educación es el
arma más poderosa que
puedes usar para
cambiar el mundo.”

— Nelson Mandela



#ENSQUnaEscuelaParaLaEscuela