



# Eaglet

MAGAZINE



XXXI

ACCAS HIGH SCHOOL BINATIONAL GAMES



# Presentamos nuestra nueva sede Casa Moraima

El lugar donde podrás encontrar confortables espacios para tus eventos sociales y corporativos.



**Salón Principal**  
150 asistentes



**Salón Vicente**  
70 asistentes



**Salón Prince**  
30 asistentes



**Salón Rey**  
20 asistentes



**Sala de juntas Laurina**  
18 asistentes

📍 Casa Moraima, Pie de la Popa, Cl. 29d #20 - 28

📄 Más información  Contacta a tu ejecutivo de cuenta

✉ [ventavirtual@comfenalco.com](mailto:ventavirtual@comfenalco.com) [www.comfenalco.com](http://www.comfenalco.com)

3

**COJOWA's Blueprint for the Future:**  
Building Our New Strategic Plan with George the Eagle!

School Director

5

**Latin American Culture Takes the PBL Spotlight!**

PBL Spotlight

**Construyendo Comunidad Desde La Empatía: El Lenguaje Que Nos Une**

Values Corner

7

**Nuestros Valores Reaches Apoyan El Sentido De Pertenencia A COJOWA**

Preschool

9

11

**Fundación COJOWA: ¡10 Años de Historia y Servicio!**

Fundación COJOWA

13

**¡Los sueños Sí pueden ser realidad! 2024-2025**

Eagles Activities

**XV Cabildo del Colegio Jorge Washington: Celebrando las Raíces, Herencia y Cultura de Cartagena**

Cabildo

15

**Questioning the World: Using Your Education to Create Justice**

Middle - High School

17

19  
INDEX

**La verdadera felicidad reside en brindar oportunidades a los demás"**

Entrevista a:

**Roberto Carlos Cadena Solano**

Clase de 1994

COJOWA Alumni

23

**Mindfulness**

Elementary School

**EDITORS**

Aura Oliveros  
Angela Acevedo

**DESIGN & PHOTOGRAPHY**

Jose Lopera  
Elimileth Restrepo

**ACKNOWLEDGEMENTS**

Dominique Jattin Gossain  
Adam Kariv Brito  
Susana Morón

**PRINT BY**

Nical Impresores Ltda.



COLEGIO JORGE WASHINGTON CARTAGENA

"Eaglet" is the official magazine of Colegio Jorge Washington with an annual publication.

This is where we highlight the achievements and news of our school community.

**Eaglet Magazine, Issue 17  
Published in February 2025**



# COJOWA's Blueprint for the Future:

## Building Our New Strategic Plan with George the Eagle!

**Nick Glab, Ed.D.**  
School Director

### ▶ Community Input

Before any building begins, we lay the foundation by listening. This year, we sent surveys to students, parents, alumni, teachers, and staff, gathering feedback on what COJOWA does well and where we can grow. Based on your input, we organized focus groups, diving deeper into the most important topics. Finally, at our strategic planning retreat, students, parents, alumni, and staff came together to set priorities for COJOWA's future.

### ▶ Vision

Our vision is like the framework of our school. It provides stability and direction. Even as we add new ideas, our vision remains consistent, guiding every decision we make. It's a reminder of our shared values and dreams for COJOWA.

### ▶ Goals and Objectives

Now we add layers to our blueprint with new goals and objectives. These goals push COJOWA to evolve and adapt to our community's needs while staying aligned with our vision. Each goal is a step towards making COJOWA the best it can be.

### ▶ Strategies

These are the concrete actions—our building blocks! Strategies turn our goals into reality, giving us a roadmap of initiatives to implement. Each strategy brings us closer to our objectives and helps us make visible progress.

### ▶ Implementation and Feedback

Once the strategic plan launches in August 2025, the construction of our vision will come to life and become our daily work. We'll monitor progress through surveys and key indicators, making adjustments as needed to stay on track.



Every five years, **COJOWA** gathers together as a community to dream big and chart a course for the future of our school. We brainstorm, listen to feedback, and set goals that will guide us over the next five years. Our last plan, **“Learning Together”**, wrapped up successfully last year. Now, in 2024-2025, it's time to lay down a fresh blueprint that will launch in August 2025.

## Did you know?

For this strategic planning process, we gathered over **772 survey responses**, held **18 focus groups**, and welcomed **56 participants** to our retreat! Every voice helped us shape COJOWA's next steps.

This year, George the Eagle is leading the charge! Equipped with his trusty construction hat and tools, he's hard at work building COJOWA's **next strategic plan**. Let's follow along as George shows us each piece that goes into constructing our school's vision for the future.

## Have any ideas for COJOWA's future?

Lend a hand by sharing them with me by using the **QR Code**. We are all constructing this plan together!

**Check the files here:**





# Latin American Culture Takes the PBL Spotlight!

**Ms. Erin-Leigh Glab**  
Middle & High School Vice Principal



This semester, Ms. Yuli Paez’s AP Spanish Language class joined forces with our new technology integration coach, Mr. David Cabarcas, to create a fun, interactive magazine celebrating **Latin American culture**.

At the end of the project, the magazines were evaluated by a panel of **judges**, and one team stood above the rest!

Here’s what **magazine creators** Natasha Isaac, Sara Barbosa, and Susana Rodriguez had to say in a close up interview.

“Ms. Yuli and I really wanted to integrate technology into this project,” says Mr. Cabarcas. “We wanted our students to be creative using graphic design and experience what it was like to publish a real magazine.”

## How did you make your magazine?

**Susana** says, “Each of us researched a country. I worked on Honduras, **Natasha** on Cuba, and **Sara** on the Dominican Republic. Natasha designed the pages, and Sara and I helped research and organize everything.” **Together**, they created a colorful collage that represented each culture for the cover.





**David Cabarcas**  
Teacher



**Yuli Paez**  
Teacher



## What did you learn?

Sara learned how to think about what readers would enjoy. “We wanted it to be fun, so we **added quizzes and games!**”

Natasha adds, “I think this magazine is a cool way to **honor** Latin American culture. We don’t always appreciate our culture enough, and this is a fun way for young people to engage with it.”

## Any challenges?

“We struggled with time,” admits Sara. “We spent a lot of time **perfecting the cover**, so we had to rush at the end. But we worked together and learned so much!”

## Want to see the results?

Just scan the **QR codes** on the opposite page to check out each magazine! You’ll find games, quizzes, and hidden “George the Eagle” characters for you to discover on every page.



**Check the files here:**





# Construyendo Comunidad Desde La Empatía: El Lenguaje Que Nos Une

**Harold Morales**  
Coordinador de Valores

¿Qué significa ser empático? ¿Cómo puede la **empatía** hacer una diferencia en nuestra vida escolar y familiar? Y, más importante aún, ¿cómo podemos practicarla cada día?

La empatía es la capacidad de ponerse en los zapatos del otro, de ver el mundo a través de sus ojos, y de sentir con su corazón. No significa necesariamente que estemos de acuerdo con todo lo que otra persona piensa o hace, pero sí implica que nos tomemos un momento para escuchar, para entender, y para respetar lo que siente y lo que vive cada persona. Por lo anterior, la **empatía** no es solo algo que "**se tiene**" o "**se siente**"; es una habilidad que podemos practicar y mejorar cada día.

Así que hoy, les propongo un reto: al finalizar esta semana, intenten tener una conversación empática con alguien diferente a **tu círculo más cercano**. Pregunten de la nada cómo está esa persona, cómo ha sido su semana, y escuchen de verdad lo que les dicen.

Verán que, a veces, lo que esa persona necesita no es alguien que le dé soluciones, sino alguien que la

escuche y la entienda. Debemos recordar que, al ser **empáticos**, nos volvemos más humanos y hacemos de nuestra casa y escuela un espacio de respeto, comprensión y, sobre todo, de paz.

Aquí te dejo dos sugerencias prácticas que ayudarán a aumentar la empatía en el hogar y en el colegio:

**"La empatía es ver con los ojos de otro, escuchar con los oídos de otro y sentir con el corazón de otro."**

**-Alfred Adler**

## Modelar la Empatía a Través de la Reflexión:

Los padres pueden ayudar a sus hijos a reflexionar sobre cómo se sienten otras personas en distintas situaciones. Preguntar, por ejemplo, "¿Cómo crees que se sintió tu amigo cuando pasó eso?" ayuda a los niños y jóvenes a pensar en los sentimientos de los demás. Igualmente, los estudiantes pueden hacer este ejercicio con sus compañeros, imaginando cómo se sentirían en su lugar y mostrando apoyo.



**Practicar Actos de Bondad Aleatorios:** La empatía y la bondad van de la mano. Una excelente manera de fortalecer la empatía es animarse a hacer pequeños actos de bondad diariamente, como ayudar a alguien, ofrecer un cumplido, o incluso preguntar cómo ha sido el día de un amigo. Padres y estudiantes pueden comprometerse a hacer un acto de bondad diario y compartir sus experiencias, notando cómo estos actos pueden hacer una diferencia en la vida de quienes los reciben.

Estas prácticas **fortalecen** el valor de la empatía y crean relaciones más armoniosas y comprensivas. Y por último te dejo algunas ideas de juegos que ayudan a fortalecer la empatía de forma divertida y dinámica:

### "Historias en Cadena"

En este juego, cada jugador inicia una historia corta sobre una situación cotidiana que puede involucrar diferentes emociones (como perder una mascota, no entender una lección, o lograr algo importante). El siguiente jugador continúa la historia agregando cómo el personaje se siente o cómo reaccionan los demás. Esto enseña a los jugadores a imaginar las emociones de otros y a reflexionar sobre cómo las acciones pueden afectar a quienes los rodean.



### "El Espejo Emocional"

Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los jugadores debe expresar una emoción (tristeza, alegría, sorpresa, etc.) solo con sus gestos y expresión facial. Su compañero debe **"reflejar"** esa emoción imitando sus gestos y luego tratar de describir cómo se siente al hacerlo. Luego pueden conversar sobre qué situaciones podrían provocar esa emoción y cómo podrían apoyar a alguien que se siente así. Este juego promueve la identificación y la comprensión emocional.

Cada uno de estos juegos puede adaptarse a diferentes edades y promueve la reflexión sobre los sentimientos propios y ajenos, ayudando a los estudiantes a desarrollar una empatía más profunda.

Y para finalizar, recuerda lo que dijo **Dalai Lama:** **"Donde hay amor y empatía, no hay espacio para el conflicto."**





# Nuestros Valores Reaches Apoyan El Sentido De Pertenencia A COJOWA

**Ms. Gloria Tangarife**  
Preschool Principal

Una de las tendencias y propósitos en las instituciones es la búsqueda de cómo desarrollar el sentido de pertenencia **"Sense of Belonging"** entre sus integrantes.

El sentido de pertenencia es muy importante porque nos hace sentir conectados con los demás y nos da una sensación de propósito y significado en la vida.

Cuando sentimos que pertenecemos a un grupo o comunidad, nos sentimos más seguros, más valorados y más motivados para trabajar hacia **objetivos comunes**. Además, el sentido de pertenencia también nos ayuda a desarrollar una identidad positiva y a sentirnos orgullosos de nuestras raíces y nuestra historia.

Entonces ¿Cómo hacer para que cada integrante de nuestra comunidad Cojowa, Cada nueva persona que llega logre sentir que pertenece y esté conectado con nuestra comunidad?

La respuesta, depende en gran medida de la disposición de ambas partes, de un entorno abierto, inclusivo, incluyente y de llegar con una mirada optimista para buscar puntos en común y conectarse **positivamente**.





El sentido de pertenencia se desarrolla en gran medida a través de la interacción con los demás, como compañeros de clase, maestros y familiares. Una de las formas más efectivas de fomentar este sentido es a través de la participación en actividades extracurriculares y proyectos colaborativos, donde los estudiantes pueden desarrollar **habilidades sociales** y sentirse valiosos para su comunidad escolar.

Nuestros valores de responsabilidad, empatía, autocontrol, cooperación y honestidad son los cimientos sobre los que se construye esta sensación de pertenencia. Cuando los niños se sienten conectados a una comunidad que valora estos principios, se sienten más seguros y más cómodos en su entorno.

La **responsabilidad**, por ejemplo, se enseña a través de tareas y proyectos que requieren que los niños trabajen juntos y tomen decisiones en equipo.

La **empatía** se fomenta a través de actividades que les permiten comprender y compartir los sentimientos de los demás. El autocontrol se enseña a través de la práctica de la autodisciplina y la autorregulación.

La **cooperación** se valora a través de proyectos que requieren la colaboración y el trabajo en equipo. La honestidad se enseña a través de la transparencia y la confianza en la comunicación.

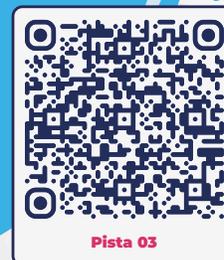
En nuestro colegio, queremos construir un entorno donde los niños se sientan conectados con su comunidad y orgullosos de pertenecer a ella, formando juntos una comunidad que acoge, valora y celebra el sentido de pertenencia.



## SIGUE LAS PISTAS

Ahora manos en acción, te invito a seguir las pistas y buscar las respuestas en las páginas de este Eaglet.

Escanea los códigos QR.





# Fundación COJOWA: ¡10 Años de Historia y Servicio!

**Jessica Benitez**  
Community Engagement Coordinator

Desde 2014, **Fundación COJOWA** ha unido a estudiantes, padres y profesores a través de proyectos que impactan positivamente a comunidades cercanas, mientras cultivan en nuestros estudiantes valores como el compromiso, la empatía y el amor por el servicio.

## ¡Recorramos juntos estos 10 años de logros!

Nace Fundación COJOWA, con nuevos proyectos y dando continuidad a significativas iniciativas de integración social y educación que el colegio venía desarrollando en Manzanillo del Mar y para los trabajadores de nuestro colegio: Compartires de Navidad, Primeras Comuniones, Casa Pintada, y Thanksgiving Food Drives.



Iniciamos el proyecto Lectores Manzanillo del Mar, acercando nuestras prácticas de lectura y escritura a estudiantes y profesores de esta comunidad. ¡Hoy cumplimos 8 años de esta iniciativa!

2014

2016

2015

Realizamos el Primer Cosmic Run, un gran evento de ciudad que combinó deporte, solidaridad y fundraising para proyectos clave de la Fundación.



Cooperación 

Nace Interact in Action, un programa de refuerzo escolar, promoción de lectura y danza que durante 2 años benefició a más de 300 niños y 30 profesores en Tierra Baja, Villa Gloria y Manzanillo del Mar.



2024

Iniciamos el Programa de Inglés de Fundación COJOWA. Nuestra apuesta por el bilinguismo para jóvenes de zona norte. 33 estudiantes de IE Publicas asisten a COJOWA en las tardes para aprender inglés con nuestros profesores y estudiantes voluntarios.



2022

Dimos inicio a Expresarte, un programa de arte y lectura, liderado por estudiantes del club INTERACT en la biblioteca de Manzanillo del Mar.

Lanzamos el programa de Service Learning con proyectos de servicio para cada grado escolar, conectando el aprendizaje que se da en el salon de clases con oportunidades reales de tomar acción frente a problemáticas del mundo actual.

2017

2021





# ¡Los sueños **SÍ** pueden ser realidad!

## 2024-2025

**Edgar Espitia - Coach Ed**  
Director Atlético

### We Are Eagles!

Cuando se combinan esfuerzo, pasión y dedicación, los sueños dejan de ser solo metas para convertirse en realidades. Este año, el equipo de baloncesto de High School de **COJOWA** demostró el verdadero significado de estas palabras al coronarse campeón en los pasados High School Binational Games, celebrados en Cali en noviembre de 2024. ¡Un logro que inspira a toda nuestra comunidad y refuerza el espíritu de los **EAGLES!**

### La fuerza de un proyecto deportivo integral.

El triunfo de nuestros atletas es el resultado de un esfuerzo colectivo que va mucho más allá de las canchas. Durante este ciclo **2024-2025**, en COJOWA hemos dado pasos gigantes en el fortalecimiento de nuestro programa deportivo y de vida saludable. Estas iniciativas incluyen la actualización de nuestro Manual de Atletismo COJOWA, completamente alineado con nuestro Manual de Convivencia, estableciendo políticas claras de requisitos de elegibilidad que promueven la **disciplina** y el **compromiso**.



También destaca nuestro Club Deportivo EAGLES, una plataforma que ha ampliado la participación de nuestros estudiantes atletas en eventos deportivos, potenciando sus habilidades y reforzando su desempeño. Además, hemos creado la **Liga Deportiva** de Colegios Internacionales del Caribe, que ofrece nuevas oportunidades para que los colegios internacionales de la ciudad compartan experiencias y compitan de manera frecuente durante el año.

Nuestros Campamentos de Verano COJOWA están diseñados para abarcar múltiples deportes y categorías de edad, brindando a nuestros estudiantes una experiencia integral. La Semana de la Locura Deportiva se ha convertido en una celebración llena de energía, con eventos interclases que conectan lo aprendido en las clases de Educación Física con actividades atléticas emocionantes. También hemos implementado programas de evaluación actualizados como FitnessGram y P.E. Metrics,

basados en los **estándares de NASPE**, que ahora nos permiten entregar reportes más detallados sobre el progreso de nuestros estudiantes en el desarrollo de habilidades motoras. Por otro lado, nuestra Cafetería ha sido renovada con nuevas opciones más nutritivas, promoviendo una alimentación saludable como parte clave del rendimiento físico y mental. Finalmente, el trabajo de nuestra área de medios ha sido fundamental, capturando y compartiendo los momentos más **memorables** de nuestras actividades.

## ¡Vamos por más!

**E**l camino no termina aquí. Seguimos construyendo un programa deportivo que no solo busca formar atletas, sino también **seres humanos** íntegros y comprometidos con su comunidad. La historia de nuestros campeones de baloncesto es una prueba de que con trabajo en equipo, dedicación y una visión clara, no hay sueño demasiado grande.

¡Celebremos este triunfo y sigamos demostrando que los EAGLES están hechos para volar alto!





## XV Cabildo del Colegio Jorge Washington: Celebrando las Raíces, Herencia y Cultura de Cartagena

**Daniel Rodríguez & Sandro Hernández**  
Profesores de Ciencias Sociales

El pasado 1 de noviembre de 2024, el Colegio Jorge Washington de Cartagena celebró su XV Cabildo, un evento que ha adquirido gran relevancia cultural dentro de la institución educativa. Este acontecimiento se llevó a cabo como parte de la conmemoración de la independencia de Cartagena de Indias, proclamada el 11 de noviembre de 1811, fecha clave en la historia colombiana y de especial significado para la ciudad.

Bajo el eslogan **"Raíces, Herencia y Cultura"**, el Cabildo buscó promover entre los estudiantes, docentes y la comunidad en general un profundo sentido de pertenencia hacia la historia y las tradiciones cartageneras. La iniciativa resaltó la importancia de valorar aquello que nos hace cartageneros: nuestras raíces multiculturales, nuestra rica herencia histórica y las expresiones culturales únicas que definen a esta ciudad portuaria.

El evento contó con una diversidad de actividades que incluyeron presentaciones folclóricas, muestras artísticas, dramatizaciones históricas y exposiciones sobre los símbolos y personajes representativos significativos de la sociedad cartagenera.

A lo largo de la jornada, los asistentes tuvieron la oportunidad de reflexionar sobre el valor del legado cultural que nos conecta con quienes lucharon por nuestra libertad hace más de **200 años**.

Este evento es importante porque, no solo es una oportunidad para rendir homenaje a nuestros próceres, sino también para que nuestros jóvenes entiendan que la historia no es algo distante. Es parte de quiénes somos y nos enseña a cuidar lo que nos pertenece y lo que nos define como comunidad.

Con el espíritu de revivir el **orgullo cartagenero**, el XV Cabildo fue más que una celebración histórica; fue una invitación a reconocer las conexiones que tenemos con nuestro pasado y con nuestra identidad como cartageneros.



**Eagles Activities: Dance Team**



**Pregonero - Estudiante de 5° Grado**



**Comparsa - Staff COJOWA**



**Comparsa STUCO Elementary & NEHS**



12° Grado



10° Grado



11° Grado



9° Grado



8° Grado



6° Grado



7° Grado



# Questioning the World: Using Your Education to Create Justice

**Dr. Daniel Vivas**  
Middle & High School Principal

Living in Cartagena, you see a world of beauty and culture, but also one shaped by stark **inequalities**. Towering apartments and luxury hotels stand in contrast to neighborhoods where basic needs go unmet. If you're fortunate enough to enjoy comfort and privilege, it's easy to accept this as normal. But your education gives you the power—and the responsibility—to question the world you live in.

Why are resources distributed so unevenly? Who benefits from this inequality, and who is left behind? These are not easy questions, but they are **essential**. The privilege of your education isn't just about personal success; it's about equipping you to recognize injustice and act on it. Learning to ask thoughtful, critical questions is one of the most **powerful tools** you have. Your classroom isn't just a place to absorb facts—it's where you learn to analyze, reflect, and **challenge**. Use these skills to dig deeper. Study the systems that create and sustain inequality.





Learn from history, economics, and social movements about how change is made. Most importantly, ask yourself: **What can I do to help create a more just world?**

The world doesn't need passive observers; it needs active participants. Use your education not just to understand the problems, but **to be part of the solutions.** Justice starts with questioning, and change starts with you daring to ask the hard questions. Together, your generation can build a future where fairness is the norm—not the exception.



# “La verdadera felicidad reside en brindar oportunidades a los demás”



Entrevista a

**Roberto Carlos Cadena Solano**

**Clase de 1994**

Economía - Florida International University (FIU)  
 Presidente Ejecutivo de la Junta Directiva y Cofundador de Lean Solutions Group.

Entrevista realizada por:

**Dominique Jattin Gossain (11°) & Adam Kariv Brito (12°)**



**ALUMNI**

**R**oberto consolidó exitosamente una empresa de logística al establecer su primera oficina principal en Cartagena, su ciudad de origen. Tras vender su empresa de transporte, decidió enfocarse en ayudar a otras empresas del sector logístico a reducir costos mediante la relocalización de operaciones en Colombia. Hasta el momento, ha asistido a más de 600 empresas estadounidenses en el proceso de establecer oficinas adicionales en Colombia, así como en otras ubicaciones de América Latina y Filipinas.

Lean Solutions desde el 2012 ha experimentado un notable crecimiento, contando actualmente con más de 8.500 empleados en cinco ciudades de Colombia y cerca de 2.000 empleados adicionales en Guatemala, Filipinas y México. Bajo el liderazgo de Roberto, Lean Solutions ha sido destacada en el Ranking INC5000 como una de las empresas de mayor crecimiento en América por seis años consecutivos.

**Dominique Jattin (DJ):** Estamos contentos de tener la oportunidad de entrevistarte. Para mí, eres un gran ejemplo de liderazgo, visión e innovación. Saber que estudiaste en nuestro colegio, que viviste en Cartagena, nos inspira a nosotros como estudiantes y a nuestra comunidad.

**Adam Kariv (AK):** Al conocer tu historia, nos llamó la atención que además de ser un gran empresario y emprendedor, has aportado también a COJOWA, nuestra ciudad y diversas comunidades. Aunque tu proyecto ha llegado muy lejos, te mantienes conectado con tu país y tu gente, apoyando desde tu fundación y generando empleos.

**DJ:** Para empezar, cuéntanos sobre tu paso por COJOWA.

**Roberto Cadena (RC):** Estuve en COJOWA desde 7° hasta 12°. En el último año decidí lanzarme como Presidente del Consejo Estudiantil (STUCO) y gané; fue una experiencia de liderazgo muy enriquecedora. Además, participé en todos los deportes que ofrecía el colegio como softball, basketball, voleyball y fútbol.





**DJ:** Si pudieras volver al colegio por un día, ¿qué harías o que revivirías?

**RC:** Volvería a mi último día de colegio. Yo participaba activamente en Teatro y disfrutaba enormemente estar en el escenario. Ese último día, subí a la tarima para despedirme de todos los estudiantes como Presidente de STUCO y, de manera espontánea comencé a imitar a Ivan, nuestro Director de Teatro, y luego a otros profesores, recreando una clase. Fue un momento divertido tanto para los estudiantes como para los profesores.

**AK:** Roberto, ¿Cómo fue la transición del colegio a la universidad, y posteriormente al ámbito laboral?

**RC:** La transición no fue fácil porque yo estaba convencido que me iba a gustar el Derecho. Al dejar COJOWA y comenzar en la Universidad Externado de Colombia, la verdad es que mi primer año no fue una buena experiencia. Sinceramente, no fui un estudiante destacado, algo que mis compañeros seguramente recordarán, pero siempre me interesaron otras cosas.

Estando en Bogotá cambié mi enfoque de Derecho a Economía y durante ese proceso, intenté comenzar varios negocios, que no fueron exitosos. Entonces, era como tratar de encontrarme en medio de todo ese proceso de estudio y hacer algún tipo de negocio, lo que sí tenía claro era que me gustaba emprender. Con el tiempo, me dí cuenta que necesitaba un

cambio y quería empezar de nuevo. Así que presenté el SAT, me mudé a Estados Unidos e ingresé a la universidad.

**DJ:** ¿Cuáles fueron las experiencias y los valores más importantes que te dejó COJOWA y cómo los has llevado a tu vida personal y profesional?

**RC:** Mi liderazgo en el Consejo Estudiantil fue realmente significativo. Cuando me lancé no tenía muy claro cual sería mi papel, pero descubrí que es muy parecido a lo que enfrento hoy en mi empresa. Se trataba de unir a un equipo para trabajar conjuntamente hacia metas comunes para el colegio. Aprendí mucho de ese proceso, cómo organizar eventos y representar eficazmente a mis compañeros, lo cual es similar a mi responsabilidad de representar a los empleados y asegurarme que tengan lo que necesitan en su día laboral.

**AK:** Desde tu perspectiva, ¿qué habilidad debe fortalecer un estudiante COJOWA para destacarse en el mundo laboral?

**RC:** Una habilidad crucial para fortalecer es la constancia. Independientemente de lo que estudien o a lo que se dediquen, es fundamental enfocarse y ser constante. Insisto en esto con mis empleados, deben cultivar dos cualidades esenciales: constancia y paciencia. La juventud de hoy tiende a querer cosas muy rápido, pero el éxito requiere un proceso. En mi experiencia estuve 11 años desarrollando mi primera empresa y llevo 13 años con la segunda; ha sido poco a poco. Con constancia y paciencia, se puede lograr el éxito a lo largo del tiempo.

**DJ:** ¿Qué mensaje le darías a esos estudiantes que no saben por dónde encaminarse o qué quieren estudiar, por dónde crees que deberían empezar?

**RC:** Soy fiel creyente de que deben estudiar algo que los apasione. Todas las personas tienen una cualidad, un don o un talento. Si uno se enfoca en lo que le gusta hacer y en utilizar esos dones que Dios les dió, es por ahí por dónde deben encaminarse.

No me gusta decirle a la gente que estudie algo específico; por ejemplo, Inteligencia Artificial está transformando muchas carreras que yo personalmente no recomendaría estudiar, pero si es algo que te apasiona y algo que quieres hacer, ese es el camino y con eso creo que tienes la batalla ganada. Además, escoger la carrera está basado en las fortalezas, en lo que tienes adentro y lo que aspiras lograr, algo que quieres hacer el resto de tu vida, y que sea algo que te guste. En mi caso, mi mamá siempre me decía que yo tenía la cualidad de caer bien a las personas, y eso ha jugado un papel importante en mi vida profesional. Las ventas, el conectarme con la gente y ganarme la confianza fueron cruciales para que los clientes miraran a Colombia como una opción para abrir nuevas oficinas.

**AK:** Escogiste un camino bastante interesante para llegar a lo que hoy es tu compañía Lean Solutions Group, ¿cuéntanos cómo empezó todo?

**RC:** Al terminar mi carrera, hice un año de práctica en una empresa de logística. Después de ese año, abrí mi primera empresa y establecí un backoffice en Cartagena. Después de 11 años, logré vender esa empresa, pero continué operándola y me dí cuenta que ese esquema de operar otras empresas funcionaba muy bien. De ahí comencé a prestar ese servicio a otras empresas y ahora somos casi 11 mil empleados en cinco diferentes ciudades de Colombia, Guatemala, México y Filipinas.

Recuerdo que cuando empezamos, me decían que Cartagena no era el lugar correcto para abrir esas oficinas, que debería irme a Bogotá o Medellín; sin embargo, decidí quedarme en la ciudad. Comencé con 13 empleados y el hermano de mi mejor amigo, que también estudió en COJOWA. Logramos demostrar que en Cartagena contamos con personas capacitadas y profesionales, al punto que hoy tenemos 1.200 empleados en la ciudad, todos bilingües, con trabajos dignos y bien remunerados.



Uno de mis mayores orgullos es haber traído esos empleos a mi ciudad.

**DJ:** ¿Qué consejo le darías a estudiantes o exalumnos que quieren iniciar su propio negocio?

**RC:** Que se mentalicen que no va a ser un camino fácil, crear un negocio es un camino bastante solitario; por eso, el mayor consejo es que consigan a un mentor, alguien que haya pasado por eso antes. Los jóvenes que están empezando siempre van a ser bien recibidos por quienes ocupan esos altos cargos. De hecho, yo tuve un par de mentores que fueron fundamentales para mí, guiándome para evitar errores y llegar más rápido a la meta.

Hoy en día, muchos jóvenes me contactan para pedir consejos sobre sus emprendimientos. Disfruto orientarlos y conectarlos con la red de contactos que he construido, facilitando su acceso al mundo empresarial. Mi objetivo es apoyar a más emprendedores en Colombia para que puedan llevar adelante sus negocios. Siempre estaré dispuesto a ayudar, ya que cada negocio exitoso genera empleo en mi país, y eso es lo que más me motiva.

**AK:** ¿Cuáles crees que son las tres habilidades esenciales que debe tener un líder para atraer y retener talento en una empresa?

**RC: Empatía.** Yo camino por la empresa y me pregunto: ¿estaría contento de estar sentado en esos escritorios desempeñando cualquier rol? Para mí es fundamental ponerse en el lugar de los demás.

**Humildad.** No importa a dónde llegues o lo que logres, siempre recuerda tus orígenes y el camino recorrido para llegar allí. Como yo ya pasé por ese proceso, me resulta sencillo entender lo que los empleados experimentan mientras avanzan y crecen dentro de la empresa.

**Liderar Con Ejemplo.** Prefiero liderar con el ejemplo en lugar de dar órdenes. No le tengo miedo al trabajo, y cuando los empleados me ven en acción, lo valoran porque reconocen en mí a alguien dispuesto a hacer exactamente lo mismo que ellos.

**AK:** Nos parece interesante el gran compromiso social que refleja tu Fundación Colombian Soles y otras iniciativas de responsabilidad social que tiene tu empresa. ¿Cómo empezaste este camino de responsabilidad social y por qué es tan importante para ti ayudar a los demás?

**RC:** El componente social en mi empresa es super importante, pero esa causa es a título personal. La Fundación Colombian Soles comenzó durante la pandemia y es netamente familiar. Encontré a una señora en Twitter tratando de vender calzado que ella fabricaba y no podía vender, y le propuse comprárselos para donarlos. Hoy en día, son 3 familias de artesanos que fabrican los zapatos que distribuimos a muchas comunidades necesitadas.

Para mi esposa y mis hijas se ha convertido en una causa que queremos expandir este año. Sabemos que lo importante no es regalar, sino que con nuestro compromiso social queremos motivar a las personas y brindarles herramientas para que puedan salir adelante. En conjunto con la empresa, ofrecemos oportunidades para aprender inglés y tecnología a través del SENA y otros aliados.

Creo que la verdadera felicidad reside en brindar oportunidades a los demás, y eso es algo que me llena el corazón. Algunos pueden considerarlo un "cliché", pero para mí es una fuente de alegría poder ayudar a alguien a encontrar trabajo o nuevas oportunidades. Les aseguro que, si eligen recorrer este camino de impactar positivamente la vida de otros, van a recibir una felicidad incomparable.

**DJ:** Bueno, nosotros sabemos que eres de los exalumnos que sigue apoyando las iniciativas de COJOWA y queremos saber qué te motiva a "Give Back" al colegio?

**RC:** Hace un par de años, tuve la oportunidad de conversar con los estudiantes de último año del colegio y me di cuenta de lo valiosas que son estas charlas. Hubiera deseado tener la oportunidad de recibirlas cuando yo estaba en el colegio. La comunidad de COJOWA está formada por personas muy cercanas a mí, incluidos los hijos de mis amigos, que también son estudiantes. Por eso, siempre estaré dispuesto a ofrecer cualquier orientación que pueda impactar positivamente a esta nueva generación. Disfruto hacerlo, y sé que lo hubiera valorado mucho cuando yo era senior.

**AK:** ¿Cuáles son tus metas a largo plazo para tu carrera profesional?

**RC:** Lean Solutions todavía tiene la misma expectativa, que es seguir creciendo y llegar a 20 mil empleados en Colombia; en el 2024 sumamos 1.400 nuevas personas. También estoy en otro proyecto de tecnología, que le estaré dedicando más tiempo este año, y que también tendrá un componente social y de generación de empleo en Colombia. Esta nueva empresa estará alineada a lo que está pasando en tecnología como Inteligencia Artificial y todos sus avances.

**DJ:** Para finalizar, ¿qué mensaje quieres dejarle a la comunidad COJOWA?

**RC:** El mensaje es que COJOWA ha creado una comunidad maravillosa, y haber crecido en ella fue crucial para mí. Las personas que pasaron por el colegio son hoy grandes representantes y hay muchos exalumnos que están teniendo éxito gracias a lo que aprendimos allí y las relaciones que cultivamos. En mi caso, mi vida cambió completamente gracias al inglés; no estaría donde estoy hoy sin haber tenido una buena formación en este idioma, ya que todos mis clientes son estadounidenses.

“No perdamos nunca este vínculo con el colegio y nuestra comunidad para seguir apoyándonos mutuamente”.

- Roberto Cadena



# Mindfulness



**Ms. Annie Olson-Reiners & Susana Morón**  
Elementary Principal & Elementary Counselor

**M**indfulness is a fun tool for kids in our busy world. It helps us pay attention to what's happening right now, which can reduce stress and make you **feel better**.

When you practice mindfulness, you can notice your thoughts and feelings without judging them. This helps you become stronger inside!

Mindfulness helps you connect with yourself and the world around you. Simple **activities** like deep breathing, meditation, and gentle movements can help you focus and make better choices at school.

When you understand your feelings, you can manage them better, which helps you have strong friendships with other kids and adults.

Mindfulness also teaches you to care about others. As you get to

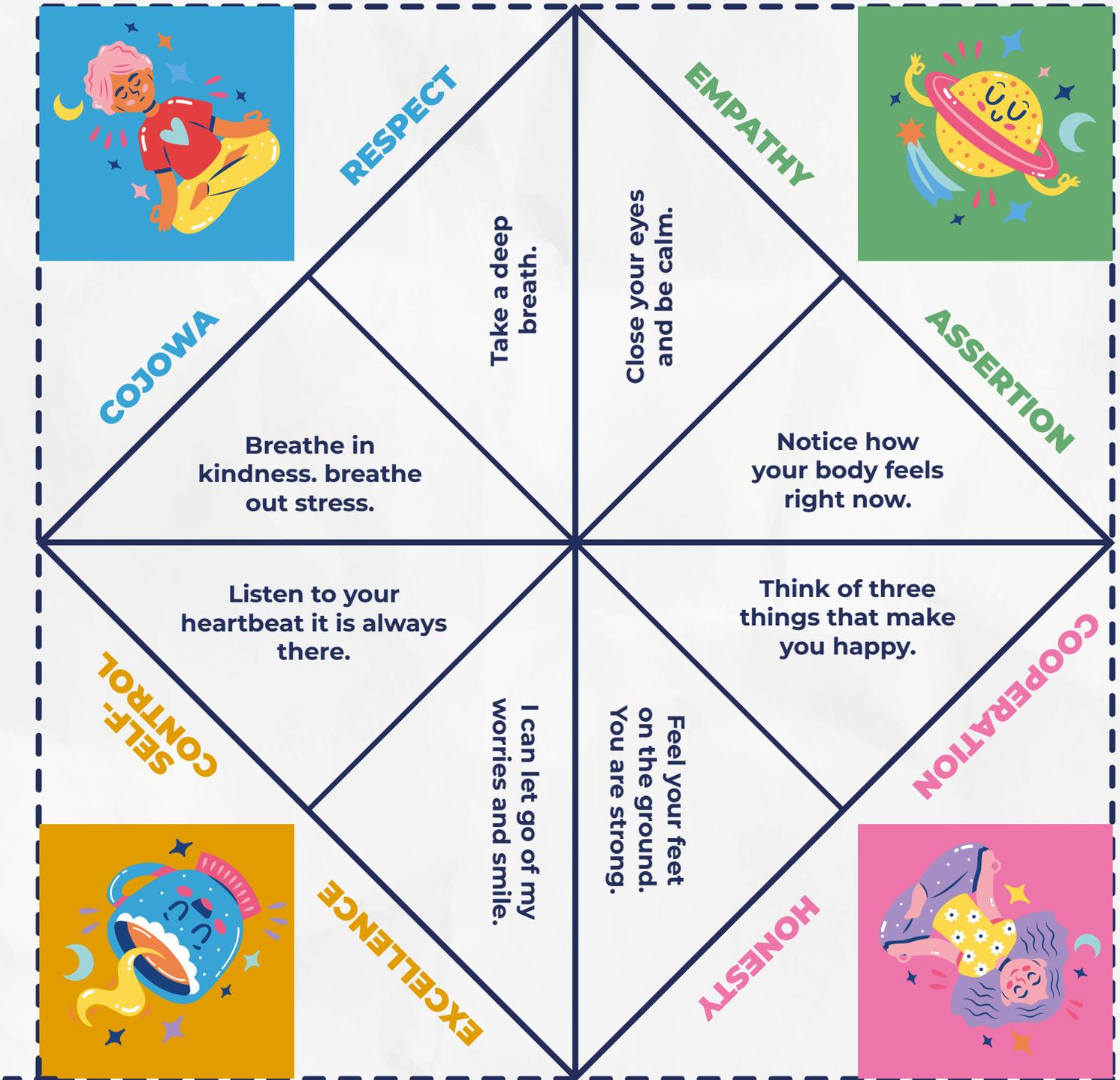
know your feelings, you can better understand how others feel. This makes your school a friendlier place where everyone feels safe.

You don't need a lot of time to add **mindfulness** to your day! Just taking a few deep breaths before a test or doing a short meditation can help a lot. Practicing mindfulness gives you skills to face challenges with confidence.

Attached (on the next page) is a **"fortune teller"** game you can play. It has fun activities to help you practice mindfulness and share this practice with your family. You can explore feelings, breathe mindfully, and share what you're thankful for together.

We hope you enjoy these activities and that they help you to create a calm space wherever you are!

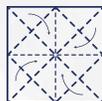




## INSTRUCTIONS



1. With pictures face down, fold on both diagonal lines. Unfold.



2. Fold all four corners to the center.



3. Turn paper over.



4. Once again, fold all corners to the center.



5. Fold paper in half and unfold.



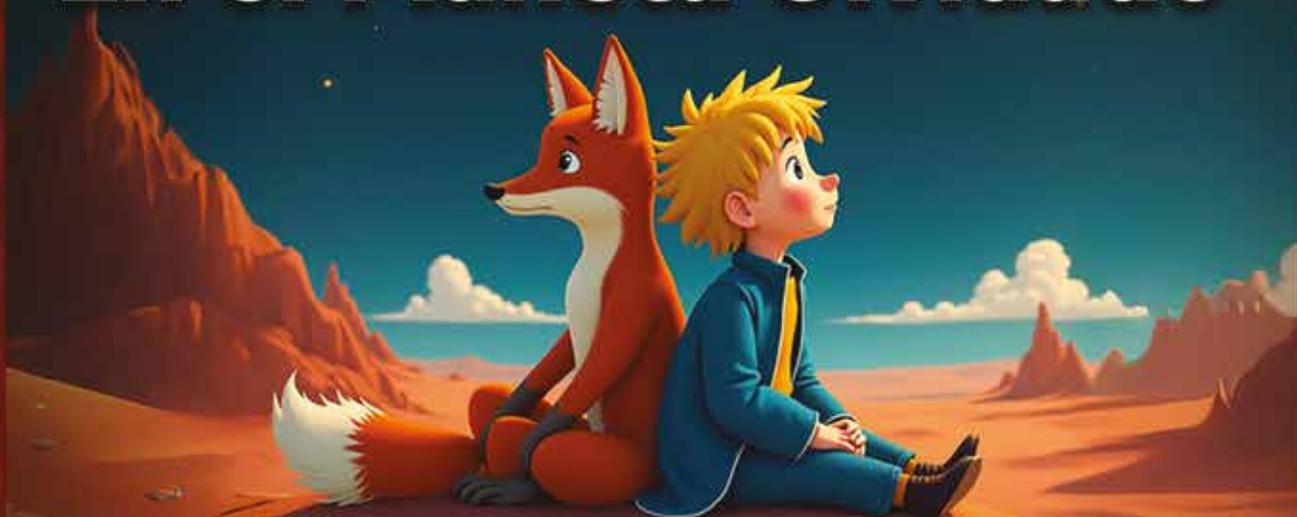
6. Fold in half from top to bottom. Do not unfold.



7. Slide thumbs and forefingers under the squares and move the fortune teller back and forth to play.



# El Principito: En el Planeta Olvidado



30 de  
ABRIL



5:00 PM



Centro de Convenciones  
Cartagena de Indias

**El Principito: En el Planeta Olvidado** es una adaptación teatral de la célebre novela corta del escritor francés Antoine de Saint-Exupéry. La historia sigue a un pequeño príncipe en su travesía por el universo, donde descubre la peculiar manera en que los adultos ven la vida y aprende el verdadero valor del amor y la amistad.

Nuestra versión, además, incorpora una visión actual que refleja la preocupación por el deterioro y abandono de nuestro planeta, que en algunos lugares parece un basurero.

Considerado un clásico contemporáneo de la literatura universal, El Principito se distingue por su **estilo sencillo y directo**. Aunque suele clasificarse como un libro para niños, su profundo mensaje sobre la vida, la sociedad y el amor lo convierte en una historia atemporal, capaz de conmover a lectores de todas las edades.

**Dirección y dramaturgia:**

Ruby Marrugo.



COLEGIO  
JORGE WASHINGTON  
CARTAGENA

ISSN No. 2322-9608

 **webcojowa**

 **@cojowa**

 **/cojowa**

[www.cojowa.edu.co](http://www.cojowa.edu.co)



COLEGIO  
JORGE WASHINGTON  
CARTAGENA