

THE

Junio 2026

N°49

TORCH



104 ANNIVERSARY

1922 ALUMNI ASSOCIATION

REDS ANNIVERSARY

2026

XVI EXALMA INTERNATIONAL REUNION
NOVEMBER 2026, REPUBLICA DOMINICANA

JUNTA DIRECTIVA EXALMA

2025 - 2027

PRESIDENTE	DANIEL MARCOS HERRERA	BLUE 2019
VICE PRESIDENTA	LEILA GONZALEZ ELESURU	BLUE 1984
SECRETARIA	DIANA VELASQUEZ REYES	BLUE 2019
PRO-SECRETARIO	JOAQUIN ROJAS ZAMORA	RED 2021
TESORERA	SILVIA LOZANO BENAVIDES	BLUE 1984
PRO-TESORERA	JULIA APARICIO AGUILAR	PINK 1978
COORDINADORA DE PROMOCIONES	AZIZI SUFÁN FERNÁNDEZ	YELLOW 1970
DELEGADAS PINK	SONIA OSSIO MANTILLA	PINK 1978
	CARMEN R. RIVERA TORRES	PINK 1988
	CECILIA HERRERA MONZON	PINK 1978
DELEGADAS RED	SARITA SILVIA INFANTES	RED 1996
	ARIANNA ODRIA ACOSTA	RED 2021
DELEGADA/OS GREEN	ELIANA RODRIGUEZ LORCA	GREEN 1977
	MIGUEL RAMIREZ ORTIZ	GREEN 2022
DELEGADA/OS BLUE	ROSARIO SAENZ MONZON	BLUE 1974
	LUIS ODRIA ACOSTA	BLUE 2019
DELEGADAS YELLOW	MARIA LUZ ZAMORA VALQUI	YELLOW 1990
	ILLARY MOYA VASQUEZ	YELLOW 2020
SPONSOR	ROSA DUCATO DE GILDEMEISTER	EX PROFESORA
SPONSOR	MARIA DEL CARMEN ZAMORA S. PAST-PRESIDENTA EXALMA	BLUE 1964
COMITE CONSULTIVO PAST PRESIDENTAS	ANGELA ASTENGO CASTAGNINO	PINK 1963
	MIRTHA HUAMANCAJA FRANCO	GREEN 1977
	ZULLY GALECIO HERRERA	PINK 1978
DIRECTORA DEL COLEGIO: NINOSHKA NARAZA CORDOVA		

“PROMOVER Y FOMENTAR LA FRATERNIDAD, AYUDA MUTUA
Y PERMANENTE SOLIDARIDAD ENTRE SUS ASOCIADOS”

DEDICATORIA

Con GRATITUD, ADMIRACION, RESPETO Y CARÍÑO todas las Promociones **REDS**, **PINKS**, **GREENS**, **YELLOW**S, **BLUES**

A nuestro querido COLEGIO

LIMA HIGH SCHOOL- MARIA ALVARADO

en su **ANIVERSARIO 120** de FUNDACION,

dejando huella de excelencia en su trayectoria de

EDUCACIÓN CRISTIANA y de OPTIMA INSTRUCCIÓN ACADEMICA.

Nuestro homenaje a dos valiosas, valientes y extraordinarias mujeres que lucharon incasablemente por la superación y valoración de la MUJER en el ámbito personal, laboral y profesional: ELSIE WOOD y MARIA JESUS ALVARADO RIVERA





Este año, nuestra comunidad educativa tiene el privilegio de conmemorar **los 120 años del Colegio María Alvarado - Lima High School**, una institución que ha marcado generaciones de estudiantes y que continúa dejando huella en quienes alguna vez recorrieron sus pasillos, compartieron sus aulas y construyeron aquí algunos de los recuerdos más significativos de sus vidas.

A lo largo de este año, EXALMA busca mantener vivo ese vínculo que nos une más allá del tiempo y la distancia. Cada encuentro, cada actividad y cada iniciativa han tenido un mismo propósito: recordarnos que formar parte del Lima High School no es únicamente una etapa de nuestras vidas, sino una asociación que continúa creciendo y fortaleciéndose con cada generación.

La celebración de los 120 años nos brinda una oportunidad especial para reencontrarnos con nuestra historia, pero también para mirar hacia adelante. Porque el legado de nuestro colegio no se encuentra solamente en su edificio o en sus tradiciones, sino en las personas que han pasado por él y que, desde distintos espacios, siguen contribuyendo a la sociedad con los valores y enseñanzas que aquí recibieron.

Esta edición recoge algunos de los momentos más significativos de este año. Son páginas que reflejan encuentros, celebraciones y testimonios que nos recuerdan que la historia del LHS sigue escribiéndose día a día. Cada fotografía y cada recuerdo aquí compartido forman parte de una historia mucho más grande: la de una colectividad que, generación tras generación, continúa encontrándose.

A nombre de EXALMA, agradecemos a todos quienes hacen posible este año tan especial. A nuestras exalumnas y exalumnos, a las familias, docentes, directivos y amigos del colegio que siguen apostando por mantener vivo este espíritu de pertenencia.

Celebramos 120 años de historia, pero sobre todo celebramos el futuro que seguimos construyendo juntos. Porque algunas historias nunca terminan.

Y la nuestra continúa.

DANIEL MARCOS HERRERA – BLUE 2019

PRESIDENTE EXALMA 2025-2027



“A LA MAESTRA CON CARÍÑO”

FRESIA BARRIOS TRENEMAN - BLUE 1964

FRESIA en el recuerdo de sus alumnas REDS 1986



Miss Fresia Barrios de Guembes, nuestra querida profesora de Typing, ¿quién no recuerda su “Ready? Go”? La recordamos con mucho cariño, y presentamos aquí algunos testimonios:

Qué lindo lo del homenaje que le harán a Miss Fresia. Me encanta poder sumarme. La verdad no tengo muchos recuerdos puntuales de clases o profesores, pero sí hay algo que tengo clarísimo: las clases de typing han sido de lo más valioso que me llevé del colegio. Gracias a eso, siempre he tenido una facilidad increíble para escribir rápido y bien y eso me ha acompañado toda la vida, en la universidad y en lo profesional. Me acuerdo que era una clase dinámica, entretenida, a mí me encantaba (y eso que no era nada aplicada) pero ahí siempre me iba súper bien. Más allá de los detalles, me queda el impacto y el suyo fue enorme. Qué lindo poder reconocerla y agradecerle por algo que marcó un antes y un después en nosotras” Mayda Morán Paredes.

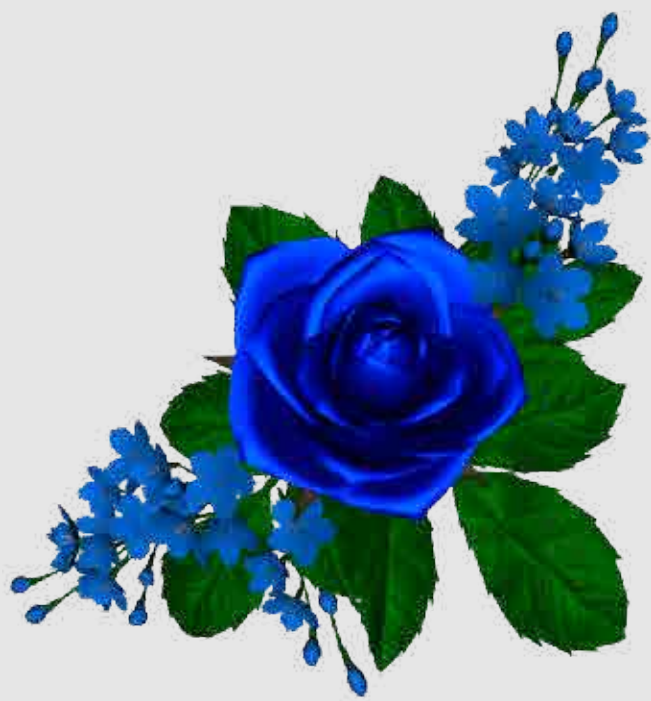
Buenos días antes de que me ganen las actividades respecto a las clases de typing, las considero de las más útiles que tuvimos. También me siguen sirviendo para todo y creo que son parte de nuestra formación escolar. No seríamos las mismas sin ellas”. Ana Vergara León.

Yo también considero y comparto sus comentarios que las clases de typing en el colegio fueron el inicio de algo que nos defendería a futuro en nuestras labores y es la herramienta actual con la que destacamos al tener una high speed. Siempre recordando la frase de Miss Guembes "Put your fingers in your HOMEKEYS" Gabriela Gensollén Backus.

Miss Fresia fue mi consejera en un año de primaria, ella fue la profesora que de alguna forma me impulsó a aprender a bailar marinera. Siempre me tenía en la mira, porque yo era olvidadiza. Se necesitaba unos representantes del salón para el concurso de marinera, así que ella dijo: “Bueno, Wendy va a bailar marinera”.

Entonces, prácticamente me vi obligada a aprender a bailar, pero al final fue algo que le agradezco porque la marinera se convirtió en algo importante en mi vida, me llegó a gustar mucho, incluso durante la pandemia se convirtió en mi escape a través de clases online. Con respecto al Typing, fui la única que se fue a febrero para pasar el curso, y fue porque tenía las uñas largas y no podía hacer el typing correctamente.

Wendy Bermúdez Bermúdez.



Con especial alegría y cariño quienes integramos la Promoción **BLUES 1964**

Felicitamos a nuestra querida compañera y amiga **FRESIA BARRIOS** por su nominación “**A LA MAESTRA CON CARÍO 2026**”.

MENSAJE DE FRESIA BARRIOS TRENEMAN

Quiero agradecer a Dios por permitirme la oportunidad de expresar todos los sentimientos que vienen a mi memoria, como alumna que ingresó a estas aulas con mucha alegría, también con mucho respeto e ilusiones de cumplir mis sueños.

Sentí mucha felicidad desde el primer día. Estudié Special, mis compañeras y yo nos adaptamos fácilmente al horario, al ambiente de disciplina, el respeto por la hora exacta, a disfrutar todas las actividades programadas, y también a los cambios de aula. Era muy importante el orden, la limpieza, la puntualidad y respeto a nuestro personal docente y de servicio.

Teníamos que hablar en inglés y los cambios de aula hacerlos con mucho orden y rapidez. Al terminar el año escolar, junto con las alumnas de quinto de primaria, pasamos a primer año de secundaria. ¡Nos convertimos en Blues! Fuimos muy felices. ¡Gracias Blues 1964! gracias a todas nuestras queridas y recordadas profesoras. Yo amo mi colegio y a todos los seres humanos que estuvieron y están en él.

Se pueden imaginar cómo me sentí cuando mi querida exprofesora, la Sra. Noemí de Cámara, Sponsor de nuestra Promoción Blue 1964, me llamó para que fuera a ver cómo eran las clases en esos años y poder reemplazarla en el dictado de typing. me emocioné mucho, pero le dije: “no puedo porque mis hijitos están pequeños y sólo la mayorcita ha ingresado al colegio a primer grado de primaria” y ella me respondió: “¿Qué tal si vienes en la mañana cuando ya tus niños están en la escuela?”

Al día siguiente así lo hice, estaba muy contenta y también Miss Cámara, Me quedé muy sorprendida cuando me dijo que yo era la nueva profesora de typing, tomé el reto. Me presentó como la nueva profesora, exalumna del colegio a quien ella conocía mucho tiempo y que estaba segura de que todo iba a ir muy bien.

Era mi vocación y todo lo puse en manos de Dios, El es quien ha guiado mis pasos toda la vida. Esta nueva etapa la inicié en el año 1979 y casi sin darme cuenta me quedé hasta el año 2001, fueron casi 22 años que me dediqué a preparar a las nuevas promociones de mi querido Lima High School, fueron razones estrictamente familiares las que me llevaron a tomar la difícil decisión de mi retiro.

He enseñado Typing, en secundaria, Cómputo en primaria, Inglés en 2do. de secundaria, Shorthand (Taquigrafía) y redacción cuando hubo alumnas en Comercio.

Gracias a todos mis alumnos, todos aprendieron muy bien, eran muy inteligentes y hábiles.

Tengo tres hijos exalumnos del colegio:

- Sandra, Yellow 1990
- Débora, Red 1991
- Miguel, Green 1992

Gracias a la directiva de EALMA por su invitación y a todos por su fina atención. Dios los bendiga y los cuide.



EXALUMNA DISTINGUIDA

MYRIAM VELARDE INCHAUSTEGUI - BLUE 1999



La promoción Blue 1969 tiene el honor de contar entre sus integrantes a la Dra. Myriam Velarde Incháustegui, quien ha sido nominada como Alumna Distinguida 2026, en ocasión del 120 Aniversario de nuestro querido colegio. Myriam, desde temprana edad, destacó por su simpatía personal, calidez humana y una sonrisa encantadora que la hizo merecedora del cariño y amistad de todas nosotras.

Detallamos el CV de Myriam, resaltando su trayectoria profesional en la medicina humana, en la actualidad es en nuestro país la NEUROLOGA mas destacada por sus estudios y preparación académica, remarcando su empatía, cariño y dedicación con sus pacientes, demostrando en todas sus acciones AMOR, HONOR y SERVICIO.

CV, Dra. Myriam Velarde Incháustegui

- Médica Neuróloga, especialista en temas del Neurodesarrollo.
- Magíster en Educación con mención en Docencia Universitaria.
- Diplomado de Calidad y Seguridad del paciente.
- Diplomado de Ética y Deontología.
- Profesora Principal de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos UNMSM.
- Presidenta del comité de Residentado de Neurología desde 2017 hasta la actualidad.
- Miembro del Comité de Gestión de la Dirección del Departamento Académico de Medicina Humana UNMSM y Directora (e) en varias oportunidades, 2019 a la fecha.
- Neuróloga del Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas INCN. Desempeñando varios cargos, último Directora de Apoyo al Diagnostico. (1985 al 2021).
- Fundadora de la Unidad de Lenguaje y Aprendizaje INCN -1996.

- Directora Médica del Instituto Médico de Lenguaje y Aprendizaje – IMLA desde el 2006 hasta la actualidad.
- Passt Presidenta de la Sociedad Peruana de Neurología SPN. Periodo 2018-2020
- Directora Fundadora del Capítulo del Neurodesarrollo SPN. (2019 – 2021)
- Miembro de la Directiva de la Academia Iberoamericana de Neurología Pediátrica - AINP. (2022 – 2024)
- Miembro de la International Child Neurology Asociation. (ICNA)
- Miembro de la Directiva de la Federación Panamericana de Neurología PAFNS, de la World Federation of Neurology - Secretaria General (2023-2027).
- Miembro de la Liga Latinoamericana para el estudio del TDAH (LILAPETDAH)
- Secretaria del Exterior del Colegio Médico del Perú CMP 2006-2007.
- Vice Decana del Colegio Médico del Perú 2012-2013.
- Varios periodos como Presidenta o miembro de los comités de Vigilancia Ética y Deontológica, de Asuntos Contenciosos, de Doctrina y Legislación y de Calidad y Seguridad del paciente en el CMP.
- Secretaria de Ética y Deontológica del Consejo Regional Lima del Colegio Médico del Perú. 2024-2027.
- Premio Santiago Ramón y Cajal 2026 por sus contribuciones al desarrollo de la Neurología Infantil en Iberoamérica, así como su excelencia científica y profesional. Entregado en el XXXII / XXXV Congreso Internacional de Neurología Pediátrica de la Academia Iberoamericana de Neurología Pediátrica (AINP) y de la Sociedad Mexicana de Neurología Pediátrica el 29/04/2026 en Puerto Vallarta, México.
- Reconocimiento como EXALUMNA DISTINGUIDA 2026 por la Asociación de Ex Alumnos del Lima High School - EXALMA, conmemorando el 120 Aniversario del Colegio María Alvarado. Lima, 20 de junio 2026.



CLASS of 1956

PLATINUM ANNIVERSARY

MENSAJE DE: RAQUEL GOLERGANT TRACHTENBROIT +

Hace algunos años aprendí que los seres humanos sobrevivimos a otros animales que eran mas fuertes y poderosos como los dinosaurios debido a nuestro poder de adaptación. Si es esto verdad o no, el hecho es que poseemos un instinto de adaptación que sin el, nos hubiese sido muy difícil adaptarnos, del lindo e inocente mundo del que fue nuestra niñez y juventud, al mundo en que vivimos hoy en día. Por este motivo, quiero aplaudir a todas nosotras por haber sabido lidiar, y haber sabido sobreponernos a todas las cosas que la vida puso en nuestros caminos; y tan solo el hecho que estemos reunidas para estas festividades debe ser motivo de gran celebración.

Lo primero que me viene a la mente cuando pienso en Lima High School es lo afortunadas y privilegiadas que fuimos por haber estudiado aquí. La diversidad que el colegio nos dio era “sui generis”. Veníamos de diferentes caminos, éramos de diferentes trazas, culturas y religiones. El solo hecho que muchas de nosotras estudiamos sobre una religión que no era la nuestra, puede describir el proceso de mentalidad abierta y libre que el colegio nos ayudó a formar. Creo que en esos tiempos no apreciamos lo que esto significaba, pero hoy en día, sabemos cuan invaluable esta experiencia es.

Nuestro colegio fue definidamente, “Avant garde”. Avant garde en educación, Avant garde en lo que se refería a formación de carácter. Nuestra educación bicultural, y las diferentes actividades como deportes, Seniors’ Weekend, Seniors’ Day, Lima Cricket, contribuyeron a formar el nexo tan especial que existe entre todas las exalumnas del Lima High School; un sentimiento – que, a la verdad – no he encontrado en otros colegios.

La vida me llevo a vivir en los Estados Unidos y no puedo dejar de agradecer a la educación que recibí aquí, por la manera en que me adapté y acepté la vida en ese país. Debido a que sentí que había tenido la mejor educación que Lima podía ofrecer, mi autoestima me empujo para aplicar y aceptar, a los dos meses de llegar al país, a un puesto con el Jefe del Departamento de Bioquímica del Cook County Hospital en Chicago, que quizás, comparado a los mayores alcances de otras compañeras no parecería mucho, pero en ese tiempo para mí era una gran cosa.

Pude desde el principio notar la diferencia entre mi adaptación y la de mis amigas peruanas, también esposas de médicos. En nuestra primera Navidad en Chicago, ninguna de mis amigas sabia cantar canciones que las tocan a diario en los radios, como “Away in the Manger”, o en Thanksgiving, “Over the River and Through the Woods”. Para mí, por otro lado, estas

celebraciones no eran extrañas – eran parte de mi vida y me traían recuerdos de una linda niñez. Hoy en día, cuando mis nietos están conmigo y yo canto con la radio canciones de Navidad, ellos asombrados quieren saber de cuando acá una peruana sabe la letra de esas canciones.

Yo aprovecho, ciertamente, en darles una de mis mini-lecciones sobre la importancia de conocer otras religiones y culturas para seguir creciendo como seres humanos, de lo afortunada que me siento de haber aprendido sobre el Cristianismo y lo mucho que me sirvió en la vida. Siento que las exalumnas del Lima High School se asemejan a una familia.

Todas tenemos la misma base, venimos del mismo tronco del árbol. Si bien es cierto, que mas adelante, del tronco salen ramas, y estas se expanden en diferentes maneras y tamaños el tronco es lo primordial. Nuestra base social, y hasta cierto punto nuestro sistema de valores proviene de allí. Gracias a este tronco, encontrémonos donde nos encontremos ya sea Perú, Estados Unidos o Alemania – el hecho que somos exalumnas del Lima High School nos da un común denominador.

Después de 50 años de nuestra graduación, el diploma que aceptaríamos hoy día , debería ser por un doctorado en “Como Lidar con la Vida y Sobrevivirla”. Con nuestra experiencia, creo que todas estaremos de acuerdo que este doctorado es mas importante que cualquier otro. Asi es que, Felicitaciones amigas por haberlo logrado!!

Ahora, me gustaría terminar con una oración que se ha convertido en mi meta para la vida:

**Que Dios nos de la serenidad de aceptar las cosas que no podemos cambiar,
El coraje de cambiar las cosas que podemos. Y la sabiduría de saber la diferencia.**

Las REDS 1956 publican este mensaje de RAQUEL GOLERGANT TRACHTENBROIT que lo escribió cuando cumplieron 50 años de egresadas en el 2006 y expresa el sentimiento y pensamiento de toda la Promoción.

Raquel ya descansa en la gloria del cielo desde el 2012.





CLASS of 1961

TITANIUM ANNIVERSARY

Me es grato referirme a nuestra querida GRACIELA HUBY GUERRERO a quien hoy homenajeamos como la EXALUMNA DESTACADA de nuestra Promoción. Quedan cortas las palabras sobre lo que puedo decir de ella:

Era el año 1951 cuando la Promoción Reds 1961 ingresó a estudiar en nuestro querido Colegio. En ese entonces nuestro grado se llamaba Preparatoria. Desde el primer día de clases la conocí. Era una chica alegre, vivaz, estudiosa y divertida. Desde ese mismo momento la simpatía y el cariño fue mutuo. Debo decir que esta amistad ha perdurado en el tiempo y aunque hemos pasado largos períodos sin vernos, cuando lo hacemos es como si no hubiese transcurrido ni un solo día. Esa es verdadera amistad.

Voy a contarles desde mi experiencia para explicarles el por qué considero que ella debe ser reconocida como la compañera más destacada y solidaria. Desde su trabajo en Neoplásicas, donde era muy querida y mano derecha del Director, ayudaba a cuanta persona lo necesitara, no solo limitándose a sus amigas y familia, si no a quien nosotros le pidiéramos. Me acuerdo haberle pedido por amigos, familiares y empleados, y Graciela siempre contestándome “Mándamelo pues”, ESA ES GRACIELA

En el año 2005 me diagnosticaron cáncer de mama grado 4 y no lo había comunicado a mis amigas de la promoción. El pronóstico no era bueno. Tenían que operarme y el cáncer estaba bastante avanzado.

Un día estando internada en Neoplásicas recibo la llamada de Graciela. Primero me dio una reprimenda por no haberle avisado y después, tal como es ella, se puso a mi total disposición para apoyarme en todo. Ella a través de los años ha ayudado desinteresadamente a innumerables personas y a nuestra promoción, siempre con su sonrisa cálida y buen humor.

Conociendo la sencillez y humildad que la caracteriza, inicialmente no quiso aceptar este homenaje pero unánimemente consideramos que eres la indicada. Te mereces no solamente este homenaje, sino muchos más. Tengo la suerte de conocerte y de ser una sobreviviente, pero también hablo en nombre de otras compañeras que ya partieron pero que en los momentos difíciles estabas tú para brindarles todo tu apoyo.

CARMEN PEIRANO GUIBOVICH



CLASS of 1966

DIAMOND ANNIVERSARY





CLASS of 1976

GOLDEN ANNIVERSARY

Cincuenta años después de dejar estas aulas que nos albergaron —a algunas por 11 o 12 años, a otras por seis o siete— nos reencontramos con una emoción mayor de la que sentimos cuando terminamos el 5to. de secundaria. Y es que a esa edad, entre los 16 y 17 años, lo único que queríamos era ser adultas, dejar el uniforme escolar y ser independientes. Éramos ingenuas, pero llenas de ilusiones.

Algunas pudimos tener estudios superiores, otras técnicos; algunas decidieron servir de otras maneras en la vida. Algunas se casaron, otras no; en el camino, unas viajaron y se quedaron a vivir fuera; otras nunca dejaron el país. Algunas nos vimos con cierta frecuencia, varias “aparecieron” después de algunas décadas y, finalmente, a otras las tuvimos que “rastrear”. Muchas tuvieron hijos, algunas adoptaron o criaron familia como si fuera la propia; muchas cuidaron o cuidan a sus padres, y algunas más, inclusive, acompañaron a nuestras propias compañeras de colegio cuando enfrentaron dificultades o enfermedades complejas o colaboran cuando alguien tiene necesidad ¡gracias! Algunas nos hicimos familia, otras comadres, otras vecinas, incluso algunos de nuestros hijos se hicieron amigos y, en ese proceso, todas fortalecimos nuestra amistad. En el camino, perdimos a seis de nuestras compañeras del colegio ¡cómo las extrañamos!

En todo ese proceso, comprendimos que la amistad escolar es más fuerte de lo que hubiéramos imaginado. La convivencia de más de 8 horas, por 9 meses, durante 5 a 12 años —según si ingresaron en Transición, "Special" o hicieron Secretariado— nos forzó a conocernos tal como somos, no solo en nuestros días buenos. Eso nos permitió, como adultas, hablar con sinceridad, sin máscaras y, a veces, hasta sin formalidad.

Pero también descubrimos que hay muchas cosas que nos unen como: la honestidad, el bien común, el bienestar a largo plazo, la seguridad, el impacto social y en apoyar al prójimo, inclusive antes que en nosotras mismas.

¿Dónde lo aprendimos? Aquí. Aquí, en el Lima High School, tatuaron en nuestra alma: el Amor a Dios, a nosotras mismas, al prójimo, a la humanidad en pleno. El Honor que se vislumbra en el ejercicio cotidiano de la integridad, la justicia y en hacer lo correcto y cumplir con nuestras responsabilidades, sin excusas. Y el Servicio, que es una característica muy presente en todas,

y se refleja en esa disposición de ayudar desinteresada y voluntariamente a otras personas, a los cercanos, a las comunidades, la sociedad y a la creación.

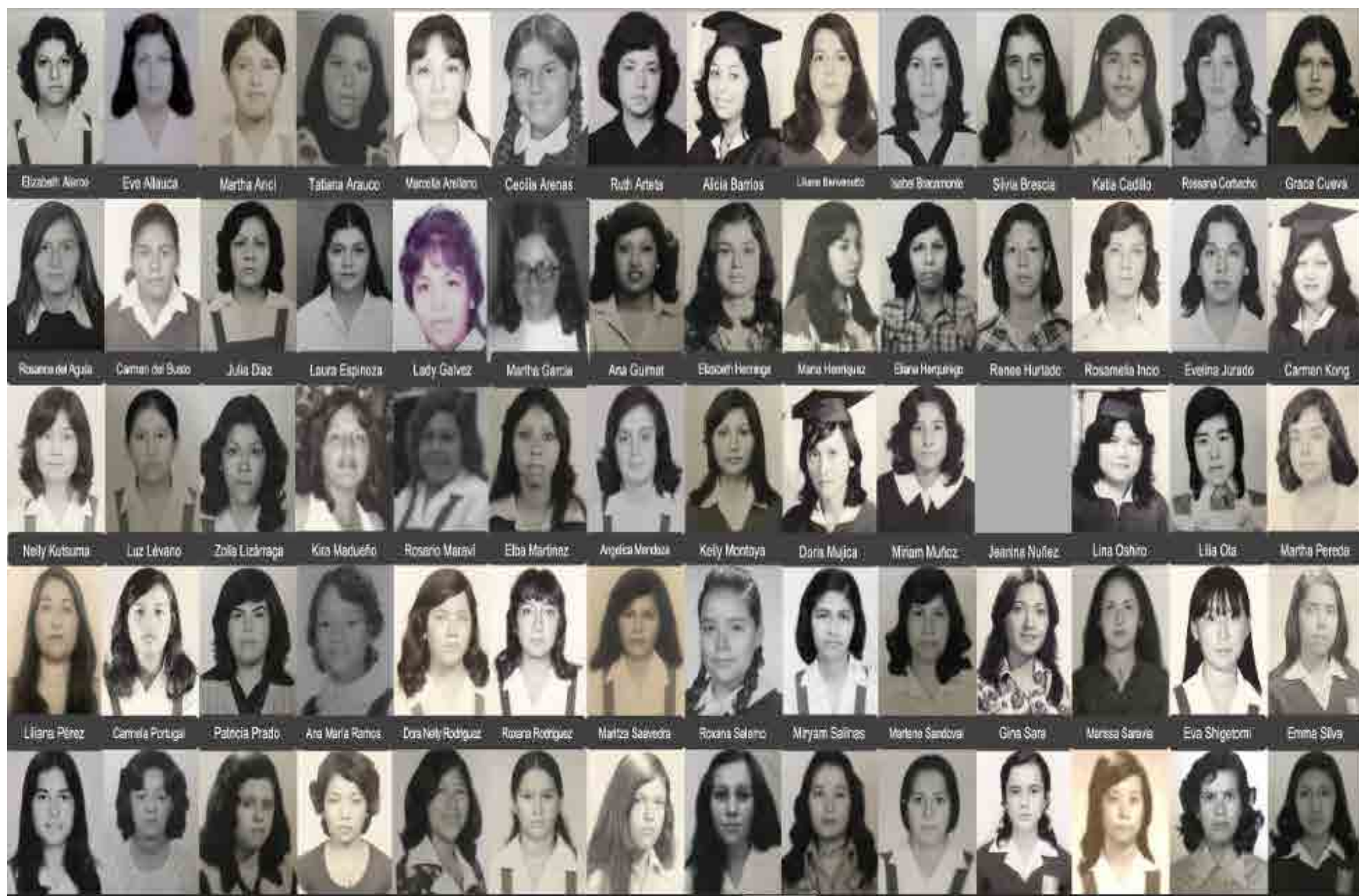
Desesperadas por dejar el colegio hace 50 años, no nos percatamos de todo lo que llevábamos

con nosotras: todas esas enseñanzas esculpidas en nuestra mente, corazón y alma por nuestras profesoras, directoras, misioneras, capellanes, personal administrativo y de servicio; y también por el currículo, la metodología educativa, las actividades escolares, las extracurriculares, los paseos, los "chapelitos" y las tradiciones del María Alvarado.

Fuimos conscientes, poco a poco, años después, de dónde provenían. Y hoy, que la edad nos permite meditar más en lo que somos, lo que hicimos y lo que logramos, valoramos cada día que pasamos aquí, en nuestro colegio; cada oportunidad en la que expresamos nuestras ideas y nos escucharon; cada experiencia, incluso aquellas en las que nos “saltamos” algunas normas —pocas, por si acaso— como abrir los lockers, entre clases, para sacar un libro olvidado; subirnos la falda y soltarnos el cabello cuando cruzábamos la puerta del colegio; compartir la respuesta de algún examen difícil o fingir enfermedad para no ir a una clase determinada.

Lo que recibimos en el colegio, no sólo sus enseñanzas sino principalmente el ejemplo y la coherencia entre lo que planea, lo que proclama y lo que hace, sumado a lo que nos legó nuestra familia, nos construyó como mujeres de bien, que diariamente nos esforzamos por ser íntegras. Y si algo cambiaríamos, sería el tener menos aversión al poder visible, que a veces nos impide usar nuestra influencia para arriesgarnos a la política comunal o nacional. Con mujeres como nosotras, no cabría la corrupción, ni el mercantilismo, los favoritismos o la adulación; porque pesaría en nuestra conciencia no hacer lo correcto. Y es que en nuestro colegio aprendimos a hacer el bien aun cuando nadie nos está mirando.

LUZ LEVANO GUTIERREZ





CLASS of 2001

SILVER ANNIVERSARY

La amistad que formamos en el María Alvarado

Hay lugares que uno nunca abandona del todo. Y quienes hemos pasado por los pasillos del María Alvarado sabemos exactamente lo que eso significa.

Porque el colegio no sólo habita en su edificio, con sus arcos señoriales de piedra, sus bellos mosaicos amarillos y esa elegancia serena de otra época que seguimos apreciando intacta. Tampoco existe únicamente en sus tradiciones y valores, que lo distinguen y sostienen a lo largo de sus 120 años de historia. Permanece, sobre todo, en la memoria colectiva y afectiva que compartimos quienes hemos transitado por sus pasillos. En esa manera tan nuestra de ser, de conducirnos por la vida y de reencontrarnos después de años sintiendo que el cariño permanece intacto, como si el tiempo hubiera transcurrido más lento entre estos pasillos eternos en longitud y memoria.



La amistad forjada en el María Alvarado nació en los recreos con olor a mandarina en primaria. En las tardes eternas de ensayos para teatros y musicales. En los Intercolors, donde aprendimos a amar nuestra identidad de grupo; en las competencias de ADCA, donde aprendimos a defender al colegio más allá de los colores y de las diferencias y también en las carreras, nuevamente, por los pasillos, antes de que apareciera la entrañable Miss Saavedra - a quien Dios tiene en su gloria- para devolvernos la compostura necesaria.

Sin darnos cuenta, en esos pequeños momentos se fue formando algo mucho más profundo que simples recuerdos escolares. Se fue formando familia.

Esa familia del María Alvarado nos enseñó, desde el ejemplo, la permanencia y la fe; la convicción de que siempre podremos tener “paz en la tormenta”, como decía aquella canción que entonábamos en los Chapels casi todas las semanas. Algo que, en retrospectiva, termina acompañándonos —en mayor o menor medida— frente a las vicisitudes de la vida como un recuerdo silente y una afirmación de convicción poderosa.

Nos enseñó que el amor no era una palabra abstracta del lema del colegio, sino la forma concreta de tratar a los demás, de encontramos en el medio de nuestras diferencias y

vislumbrar aquello que nos une ponderado por sobre lo que no. Que el honor tenía que ver con actuar con integridad incluso cuando nadie miraba, en la coherencia de nuestra fe con nuestro discurso y acciones y en la capacidad de reconocer el valor en el otro y el aquello que merece ser dignificado y agradecido. Y que el servicio significaba entender que la vida siempre tiene más sentido cuando pensamos también en el otro, que incluso liderando estamos llamados a servir, para formar, levantar y afirmar a las personas.

Con los años, muchas cosas cambian. Cambian las ciudades, las rutinas, los trabajos y hasta las prioridades. Pero hay vínculos que permanecen porque nacieron en una etapa de absoluta autenticidad, cuando todavía éramos niños soñando con el futuro desde estas aulas.

Por eso reencontrarnos emociona tanto.

Porque volvemos a escuchar las clases del profesor Francisco Sato y su inolvidable “titita”. Recordamos la importancia casi sagrada de tener bien ordenados los folders para Miss Judith Chiroque. Sonreímos al pensar en los esfuerzos heroicos de Miss Iris Martínez para lograr que coordináramos un cuadro con los pies o saltáramos un taburete sin perder el equilibrio. Sentimos calidez en el corazón al recordar los cuidados y cariño en los primeros años de Miss Charo Gambarinni y Miss Vanessa del Valle, y entendemos, muchos años después, que detrás de cada exigencia había cariño y formación. Podríamos recordar a cada profesor en estas líneas pues cada uno de ellos dejó huellas imborrables que trascendieron la formación académica y construyeron identidad y carácter. A todos, nuestra infinita gratitud. Es en retrospectiva cuando entendemos que el amor y el cuidado tienen muchas formas de expresarse.

Hoy, cuando miramos atrás, comprendemos que el María Alvarado no solo formó estudiantes con un nivel de excelencia reconocido en la academia, las artes y los deportes. Formó personas. Formó carácter, identidad, amistades que siguen acompañándonos incluso en la adultez y un legado de ciudadanos del mundo con una mirada de amor, honor y servicio en todos sus quehaceres.

Y tal vez por eso volver siempre conmueve.

Porque uno descubre que hay lugares donde todavía habita la versión más pura de quienes somos y mirarla con ojos de adulto que ha vivido solo puede darnos más impulso para continuar el camino. Por eso, estos pasillos eternos de memoria serán siempre un hogar para volver.

Feliz 120 Aniversario querido colegio, gracias por tanto y felices 25 años a nosotros, los REDS 2001.

Peter Lemke Caballero
REDS 2001







IN LOVING *Memory*

Oraciones al cielo de gratos recuerdos por nuestras queridas compañeras
que ya descansan en la gloria de Dios.

OLGA LUCIA PERI RODRIGUEZ GUERRA - RED 1946

AYDEE ASENJO LOPEZ - RED 1971

INELA ZEGARRA RIVERA - RED 1956

MARIA FERNANDA FUENTES GUTIERREZ - RED 2016

ROSANNA DEL AGUILA REATEGUI - RED 1976

BERTHA TINOCO FERNANDEZ - RED 1966

EMMA BERMUDEZ RODRIGUEZ - RED 1951

TERESA NAVARRO GONZALES - RED 1981

YOLANDA ZAVALA SARRIO - PINK 1953

MONICA HEYKOOK SANTIN - PINK 1978

YOLANDA VARGAS CARRILLO - PINK 1948

MARTHA HUBY GUERRERO - PINK 1958

MARIA JOSEFINA RAMIREZ VALVERDE - GREEN 1962

ROSA "TOTTI" GIAMPIETRI ROJAS - YELLOW 1955

KATHERINE DE LAMA FOWKS - BLUE 1964

AMANDA PINA MATAMOROS - BLUE 1984

CORINA HORNA QUIROZ - YELLOW 1960

IN
Memory

MARTHA HUBY GUERRERO + PINK 1958

MARTHA HUBY fue una de las atletas más destacadas en la historia del deporte peruano. "RECONOCIDA COMO LA MUJER MAS VELOZ DE SUDAMERICA" en la década de 1950, brilló en los Campeonatos Sudamericanos de Atletismo, donde ganó múltiples medallas de ORO y rompió récords continentales en pruebas de velocidad.

Su trayectoria deportiva dejó una huella imborrable: Oro en 100 y 200 metros (1958).

Se consagró como campeona sudamericana en el torneo celebrado en Montevideo, obteniendo el primer lugar en ambas distancias.

Medallista en 1956. Obtuvo preseas destacadas en los campeonatos de Chile, posicionando a Perú en el mapa del atletismo internacional.

Formada en el histórico Colegio María Alvarado-Lima High School, fue una pieza fundamental para que de esta Institución surgieran grandes glorias del deporte peruano.

(Datos que publica GOOGLE en referencia a Martha Huby)



Martha en el recuerdo de MARIA STIEGLER CAÑAMERO - Pink 1958

Queridas Compañeras, Cuando escuché la noticia que les voy a comunicar fue muy difícil aceptarla porque experimenté una mezcla de sentimientos que debo definir.

Primeramente siento una sensación de Paz y Sosiego porque Dios ha llamado a nuestra querida Doble Campeona Sudamericana, Martha Huby, a su lado y ahora ella forma parte del Reino Celestial y experimenta Paz Eterna.

Siento tristeza profunda porque ya no experimentaremos su presencia en las reuniones de nuestro Lima High School y solamente nos quedarán las memorias y recuerdos de sus ocurrencias y sentido de humor. Nunca tuvimos duda de la forma que se expresaba y siempre muy franca en sus opiniones y sincera en sus acciones—una persona íntegra.

Ahora ella ha sido liberada de preocupaciones mundanas, salud quebrantada y distancias incansables... descansa, querida amiga. Algún día nos encontraremos en un maravilloso mundo celestial—de color rosado, por supuesto.

Hagamos un brindis con un Pisco Sour en su honor y recordemos a Marthita como un ser humano que disfrutó la vida en toda su plenitud.

Martha en la memoria de sus entrañables amigas: MILE VRTIKAPA-Yellow 1955 y MARITA QUINTAS-Green 1957

Ayer 24 de Abril partió una de nuestras más queridas compañeras y entrañable amiga, MARTHA HUBY, dejando en nosotras un vacío profundo y al mismo tiempo una gratitud inmensa por todo lo compartido. Martha ingresó al Lima High School a kindergarten con solo seis años de edad. Para el Perú Martha Huby fue una atleta excepcional:

1958, en Montevideo (Uruguay) alcanzó la gloria al consagrarse DOBLE CAMPEONA SUDAMERICANA en 100 y 200 metros planos, llevando con orgullo nuestros colores rojo y blanco y dejando muy en alto el nombre del Perú.

Sin embargo, para nosotras sus compañeras, de todas las promociones de los cinco colores de nuestro querido Lima High School, MARTHA fue ante todo una amiga entrañable de espíritu alegre y jocoso, cercana y afectuosa; supo cultivar amistades sinceras que perdurarán toda la vida. Más adelante el destino la llevó a vivir en Roma, desarrolló una vida plena y exitosa, tuvo a su hijo RUNA.

Sin embargo esa felicidad en un país lejano nunca hizo que se alejara de las verdes 1957 y las rosadas 1958. Cada vez que venía (casi todos los años) llamaba a sus más íntimas verdes y también a las rosadas, nos buscaba y volvíamos a ser las mismas jovencitas divertidas de los años 50, riendo a carcajadas sus muchas ocurrencias, recordando y celebrando la vida como si los años no hubieran pasado.

Ese lazo fuerte y constante fue uno de los mejores regalos que nuestra querida MARTUCHA nos dejó a las verdes 1957 y a las rosadas 1958.

Los últimos años de vida le dieron una dura prueba en su salud qué fue se apagando lentamente

en sus recuerdos. Nos queda sin embargo, la certeza de que su esencia, fuerte, vital, generosa, permanece intacta en nuestra memoria.

Hoy la despedimos con tristeza pero también con el consuelo de haber compartido una amistad verdadera y que durará por toda la eternidad.

DESCANSA EN PAZ, querida Martha, seguirás viviendo en cada recuerdo, cada risa compartida y nuestro cariño que nunca dejará de acompañarte.

ASAMBLEA-ALMUERZO EXALMA

JUNIO 2025

El sábado 21 de junio de 2025, se llevó a cabo la Asamblea Ordinaria Anual EXALMA y nuestro Almuerzo de Exalumnos. Festejamos el 119 Aniversario de nuestro colegio y celebramos especialmente a las promociones YELLOWS que cumplen Aniversario de Plata, Oro y Rubí, de egresados.

Se hizo la presentación de las SEDES propuestas para la organización de la próxima XVI Reunión Internacional EXALMA. Por aclamación, al ser la única propuesta, se eligió a Punta Cana como la próxima sede de nuestra reunión internacional a llevarse a cabo del 4 al 8 de noviembre 2026.

Este año se eligió a Miss Iris Martinez, para el reconocimiento AL MAESTRO CON CARÍÑO por sus 46 años de noble y destacada labor como maestra de nuestro Colegio.

EXALMA hizo el reconocimiento a los exalumnos destacados YELLOWS, quienes fueron elegidos por sus propios compañeros de promoción por ser ejemplo o fuente de inspiración para ellos.

Asimismo, EXALMA reconoció este año como EXALUMNA DISTINGUIDA a Sra. Mile Vrtikapa Lale, YELLOW 1955, por su destacada trayectoria deportiva y artística que cultivó desde su época escolar.

Se realizó un homenaje In Memoriam a nuestra muy querida exalumna Sra. Piedad Román Manzaneda de Alcázar, Yellow 1960, en reconocimiento a su labor como Directora de nuestro Colegio en el período del 1984 al 2009.

Tomó la palabra la exalumna Sra. Ani Estabridis, Pink 1978, Presidenta del Comité Electoral EXALMA para la presentación de las dos listas que se registraron para participar en la elección de la nueva Junta Directiva 2025-2027, presididas por:

Lista 1: Esdras Ramos Saavedra - Green 1987

Lista 2: Daniel Marcos Herrera - Blue 2019

Cada candidato tuvo 5 minutos para una breve presentación de su lista y propuestas para el siguiente período.

Luego de la votación realizada entre los exalumnos asistentes a la Asamblea Ordinaria, y del conteo de votos, con presencia de los personeros de cada lista, se dio como ganadora a la Lista 2.

Presidente: Daniel Marcos Herrera – Blue 2019

Tesorero: Silvia Lozano Benavides – Blue 1984

Pro Tesorero: Julia Aparicio Aguilar - Pink 1978

Secretaria: Diana Velásquez Reyes - Blue 2019

Pro Secretario: Joaquín Rojas Zamora – Red 2021

Al término de la Asamblea, se invitó a los asistentes a dirigimos al playground para dar inicio a nuestro almuerzo anual de exalumnos, el cual disfrutamos en compañía de nuestros amigos de toda la vida. Gracias a todos por su participación y entusiasmo.

LEILA GONZALEZ ELESURU – BLUE 1984

Vice Presidenta EXALMA











CHRISTMAS BRUNCH 2025

El sábado 6 de diciembre se realizó el tradicional Brunch Navideño como última actividad del año que organiza EXALMA. Visitar el colegio en esas fechas y ver la decoración alusiva a la celebración de Navidad me hace retroceder en el tiempo y evocar nuestra etapa escolar y quizás sea por esos recuerdos y nostalgia de esas fechas tan significativas que siempre nuestro evento cuenta con gran participación de exalumnos que desde temprano van llegando y se van acomodando en el Craig Gymnasium, donde ya las mesas y el ambiente están preparados para recibirlos. Observándolos a cierta distancia, me emociona ver como esos amigos de toda la vida y compañeros de innumerables aventuras se saludan, conversan como si el tiempo no hubiera pasado.

En esta ocasión, al igual que en otros años, pudimos disfrutar de la EXPOVENTA. Muchos de nosotros aprovechamos para hacer compras de los emprendimientos que presentan los exalumnos, la verdad es que cada año nos sorprenden con lindas novedades.

Como lo teníamos previsto, a las 10 am dimos inicio al programa. Nuestro Presidente, Daniel Marcos, nos dio la bienvenida y agradeció a todos los asistentes. La Directora del Colegio, Miss Ninoshka Naraza, nos dirigió en la oración. Disfrutamos de un exquisito desayuno en el que se cuidaron todos los detalles. Tuvimos tiempo para conversar, reírnos y compartir gratos momentos con fondo musical de villancicos clásicos.

No pudo faltar el esperado sorteo donde gran número de los participantes se fueron premiados con regalos.

Ya terminando la mañana, nos fuimos despidiendo y dándonos un abrazo para desearnos una Feliz Navidad y los mejores deseos para el Nuevo Año 2026.

SILVIA LOZANO BENAVIDES - BLUE 1984



















XVI INTERNATIONAL EXALMA *Reunion*

Punta Cana

4 - 8 NOVEMBER 2026

RECONNECT. CELEBRATE. ENJOY PARADISE.



AN UNFORGETTABLE ALL-INCLUSIVE EXPERIENCE



**5 DAYS / 4 NIGHTS
LUXURY STAY**

All-inclusive at
Meliá Caribe Beach



**ALL-INCLUSIVE
GOURMET EXPERIENCE**

Breakfast, lunch, dinner,
snacks & drinks



**ROUND-TRIP
TRANSFERS &
HOTEL SHUTTLE**

Airport - Hotel - Airport



**EXALMA CELEBRATIONS
& GALA DINNER**

Welcome cocktail, general
assembly & gala night



ACTIVITIES & MORE

Daily program, sports,
miniclub, shows,
non-motorized water
sports & more

*More than a trip,
it's a reunion
of the heart.*



*Reserve
Your Spot!*



SPACES ARE LIMITED
Don't miss out on this
incredible experience.



MORE INFO & RESERVATIONS
exalmahs@gmail.com

PAYMENT SCHEDULE (*)



30 SEP 2025
1ST PAYMENT
USD 200.00



30 DEC 2025
2ND PAYMENT
USD 150.00



30 MAR 2026
3RD PAYMENT
USD 150.00



30 JUN 2026
4TH PAYMENT
BALANCE
ACCORDING TO
PROGRAM

(*) Compliance with this payment schedule guarantees that the rate offered above will not be subject to variation.



EXALMA

LIMA HIGH SCHOOL ALUMNI

Nos vemos en **PUNTA CANA**

REUNIÓN INTERNACIONAL
DE EXALUMNOS

*Un mismo colegio.
Un mismo espíritu.*



SOL
PLAYA



AMIGOS
HISTORIAS



RECUERDOS
QUE UNEN



EXPERIENCIAS
QUE QUEDAN



DEL 4 AL 8 DE
NOVIEMBRE 2026
5 DÍAS / 4 NOCHES



PUNTA CANA, REPÚBLICA DOMINICANA
MELIÁ CARIBE BEACH ★★★★★
TODO INCLUIDO

FICHA DE INSCRIPCIÓN

PUNTA CANA INFORMACIÓN

- ✓ ALOJAMIENTO DE LUJO
- ✓ TODO INCLUIDO
- ✓ ACTIVIDADES Y EXCURSIONES
- ✓ FIESTAS Y CENAS ESPECIALES
- ✓ MOMENTOS INOLVIDABLES

VOLVAMOS A ENCONTRARNOS.
CELEBREMOS DONDE TODO SE SIENTE MEJOR.



MÁS INFORMACIÓN:
exalmahs@gmail.com

¡Todos son bienvenidos!
EXALUMNOS DE TODAS LAS PROMOCIONES

CONGRATULATIONS REDS

AÑO DE PROMOCIÓN	ANNIVERSARIOS	AÑO DE EGRESADAS/OS
1951	BRILLANTES	75
1956	PLATINO	70
1961	TITANIO	65
1966	DIAMANTE	60
1971	ESMERALDA	55
1976	ORO	50
1981	ZAFIRO	45
1986	RUBI	40
1991	CORAL	35
1996	PERLA	30
2001	PLATA	25
2006	PORCELANA	20
2011	CRISTAL	15
2016	ALUMINIO	10
2021	MADERA	05



The background is a vibrant red. Scattered throughout are numerous small, shiny gold confetti pieces. There are three large balloons: one gold at the top left, one white at the bottom left, and one gold at the bottom right. A large white circle is centered on the page, containing the main title and editor information.

THE TORCH N° 49

JUNIO 2026

A cargo de la actual JUNTA DIRECTIVA 2025-2027

EDITORAS:

Maria del Carmen Zamora Sibona - Blue 1964 - Sponsor EXALMA
Leila Gonzalez Eléspuru - Blue 1984 - Past-Presidenta EXALMA

COLABORADORA:

Azizi Sufán Fernández - Yellow 1970
Coordinadora de Promociones

El COMITÉ EDITOR se reserva el derecho editar la información enviada por motivos de espacio.

GRACIAS.