



**Comunidad
IEMS**

deformación

t xtraño muxo

evolución

m ziento komo nunca

SMS

T exo d- Ktal? I mbn Tqcl

ola k ase

E-mail

tecnología

cliquear

lenguaje

ip

Tecnología impone Lenguaje

www.iems.df.gob.mx
comunicacion.social@iems.edu.mx

¿Sabías que...?

El 11 de abril de 1861 muere autor del Himno Nacional

El 11 de abril de 1861 murió en la Ciudad de México Francisco González Bocanegra, autor de la letra del Himno Nacional Mexicano. El poeta y literato nació en San Luis Potosí el 8 de enero de 1824 y sus restos descansan hoy en la Rotonda de las Personas Ilustres, al lado de los de Jaime Nunó, autor de la música del Himno.

El 12 de noviembre de 1853, el gobierno mexicano lanzó una convocatoria en el Diario Oficial, en la cual anunciaba un certamen para elegir un "canto verdaderamente patriótico" que se convirtiera en el único Himno Nacional. González Bocanegra no mostró interés alguno en mandar sus poemas; sin embargo, su prometida lo aisló, encerrándolo bajo llave con tinta y papel suficiente para que compusiera los versos. El elegido se dio a conocer el 5 de febrero del año siguiente.



HIMNO NACIONAL MEXICANO

Coro
Mexicanos, al grito de guerra
El acero aprestad y el bridón,
y retiemble en sus centros la tierra
Al sonoro rugir del cañón.

I
Ciña ¡oh patria! tus sienes de oliva
De la paz el arcángel divino,
Que en el cielo tu eterno destino
Por el dedo de Dios se escribió.
Más si osare un extraño enemigo
Profanar con su planta tu suelo,
Piensa ¡oh patria querida! que el cielo
Un soldado en cada hijo te dio.

Coro II
¡Guerra, guerra sin tregua al que intente
De la patria manchar los blasones!
¡Guerra, guerra! Los patrios pendones
En las olas de sangre empapad.
¡Guerra, guerra! En el monte, en el valle
Los cañones horribles truenen,
Y los ecos sonoros resuenen
Con las voces de ¡Unión! ¡Libertad!

Coro III
Antes, patria, que inermes tus hijos
Bajo el yugo su cuello dobleguen,
Tus campiñas con sangre se rieguen,
Sobre sangre se estampe su pie.
Y tus templos, palacios y torres
Se derrumben con horrible estruendo,
Y sus ruinas existan diciendo:
De mil héroes la patria aquí fue.

Coro IV
¡Patria! ¡Patria! Tus hijos te juran
Exhalar en tus aras su aliento,
Si el clarín con su bélico acento
Los convoca a lidiar con valor.
¡Para ti las guimaldas de oliva!
¡Un recuerdo para ellos de gloria!
¡Un laurel para ti de victoria!
¡Un sepulcro para ellos de honor!

Coro
Mexicanos, al grito de guerra
El acero aprestad y el bridón,
Y retiemble en sus centros la tierra
Al sonoro rugir del cañón.

De Santa Cruz Acalpixca a tu mesa

Erick Sánchez Benavides

En México, existe una gran variedad de dulces típicos. Sus formas, texturas, colores y sabores varían de una región a otra. Algunos son elaborados artesanalmente, pero casi todos son emblemáticos de la identidad nacional.

Con la llegada de los españoles, la cultura prehispánica se mezcló con nuevas costumbres y tradiciones. Muestra de ello es la cocina mexicana, la cual es considerada una de las más variadas y ricas del mundo. Los dulces tradicionales mexicanos forman parte de esta gran riqueza culinaria.

En el poblado de Santa Cruz Acalpixca, en la delegación Xochimilco, se mantiene viva, gracias a la familia Benavides Castro, una tradición que ha pasado de generación en generación durante varios años: la elaboración del dulce cristalizado.

Esta variedad de dulce es una importante fuente nutricional que conjunta diversas vertientes: biológica, nutricional y de salud, además de sus características sociales, económicas, culturales, psicológicas, simbólicas y hasta religiosas.

Por ello, no es posible dimensionar su importancia sólo desde el punto de vista dietético. Al considerar al dulce cristalizado como una "golosina", la mayoría de los nutriólogos deja de lado su enfoque cultural, social y económico, lo que impide vislumbrar su contexto histórico-cultural en toda su magnitud.

Dulces y pertenencia

Los alimentos y golosinas tradicionales no sólo son una importante fuente de nutrimentos, sino que también tienen una carga afectiva y de significados tanto individuales como colectivos que expresan un profundo sentido de pertenencia.

Por esta razón, resulta importante aprovechar las herramientas de disciplinas como la antropología para entrar en contacto con los hábitos y prácticas de alimentación de una comunidad y así entender su significado colectivo.

El uso de estas herramientas coadyuvará en el diseño de mejores programas de ayuda alimenticia para las comunidades, así como tratamientos individuales adecuados y de menor costo, que capitalicen

Tu espacio

los recursos de cada región, sin perder de vista las distintas formas de producción de los alimentos ni las modificaciones posibles para impactar positivamente en la salud de las personas.



*Ex alumno del plantel "Fray Bernardino de Sahagún" (Xochimilco). El texto es parte de la investigación que realizó para su Problema Eje. Actualmente, estudia la Lic. en Comunicación y Cultura en la UACM.

Realización:

Mónica L. Martínez Velázquez
JUD de Información

Alberto Rocha Pedraza
E. Ulises Juárez Ortega
Miguel A. González Ravelo
Reporteros

Sarahí Álvarez Salguero
Fotografía

Alethia Gómez Tzopitl
Diseñadora

La comunidad IEMS tiene mucho que decir y queremos escucharte.

Envía tus comentarios y sugerencias a:

comunicacion.social@iems.edu.mx

Síguenos por:

Instituto de Educación Media Superior del DF - Página Oficial

@IEMS_DF



Recordando al DTI Eutimio Oropeza, de Miguel Hidalgo

Comprometido con sus alumnos y grupos vulnerables, amante de la música y deportista férreo, en especial amante del fútbol, el maestro Eutimio Oropeza Martínez falleció el pasado 16 de marzo dejando un profundo recuerdo en quienes lo conocieron y apreciaban.

Nacido en 1950 en la ciudad de Pachuca, Hidalgo, el maestro Oropeza Martínez se desempeñaba como DTI de Planeación y Organización del Estudio en el plantel "Carmen Serdán" de la delegación Miguel Hidalgo. Además, formaba parte de la Comisión Evaluadora en dicho plantel.

Siempre cuestionaba y sacaba de su zona de confort a quienes lo rodeaban, obligando con ello a pensar y reflexionar. De entre sus frases ideales-consejos-regaños figuran: "Let it be", "déjate guiar", "practique tolerancia", "haga las cosas bien desde el principio", "tranquis", "nombre sea de Dios", entre otras.

También valoraba enormemente las actividades extracurriculares para la formación de los estudiantes, en especial, la visita a lugares culturales como museos, exposiciones y conciertos, entre otras.

Como proyecto personal, el maestro Eutimio Oropeza deseaba fundar una clínica psicológica para la atención gratuita de personas con adicciones y en situación de vulnerabilidad social.

Con gran sensibilidad, componía canciones y era fiel admirador de los grupos de rock Led Zeppelin, The Who, Rolling Stones y Rod Stewart. El ídolo: Joaquín Sabina, quien -a su parecer- está por encima de cualquier letrista hispano.



Ángel Hernández Meléndez, compromiso con la educación

Para sus compañeros docentes y de la Academia de Filosofía, familiares, amigos, alumnos y ex alumnos, Hernández Meléndez fue un hombre comprometido con su labor docente, empeñado en fomentar en sus estudiantes el gusto por la lectura, el conocimiento, el análisis y la reflexión. Una de sus motivaciones fue generar los cambios que lograran formar educandos con excelencia académica, capaces de enfrentar los retos y transformaciones sociales.

Sus hermanas recordaron al filósofo como una persona de carácter alegre, solidario con su familia y amigos. Lucila lo consideró un ejemplo por su trabajo académico y su sensibilidad como ser humano. Para Juana significó un pilar en la familia, pues a pesar de frecuentarse poco sentía su apoyo de manera permanente. "Hay que dar importancia a la inteligencia", expresó otro de sus hermanos, Roberto Carlos.

De "humor negro", charla amena, amplio conocimiento del lenguaje, inconforme pero propositivo, Hernández Meléndez trabajó en el plantel "Salvador Allende" desde agosto de 2001 hasta marzo de 2013. En la memoria de la gente queda el recuerdo de un maestro siempre abierto a la comunicación con sus alumnos y a otorgarles su amistad, aunque estricto en sus clases y evaluaciones.

"No escribas algo bueno, sino decente".

Con esta frase se recuerda al DTI Ángel Hernández Meléndez, profesor de Filosofía y secretario técnico del plantel "Salvador Allende" (GAM), quien falleció el pasado 9 de marzo.

Incluso advertía al inicio del semestre que no era fácil aprobar con él, recuerdan algunos de sus estudiantes y familiares, como Adrián Castillo Hernández, Liliana Vázquez Ruiz y Ameyalli Méndez Hernández.

Entre sus legados están: realización de jornadas y festivales de lectura, proyectos de Estética en distintos planteles, intercambio académico, fomento al concepto de comunidad que estrecha la relación entre integrantes del plantel, comentó la profesora Gloria Romero Galván. También tenía la cualidad de volver accesibles a sus estudiantes la comprensión de textos filosóficos complicados.





APASIONADA DE LOS CIRCUITOS

De no saber siquiera encender una computadora, Leticia Delgado Altamirano, de 49 años, cuenta ahora con las capacidades para armar o desarmar un equipo de cómputo y resolver descomposturas, o simplemente para darle mantenimiento.

Los conocimientos adquiridos al ingresar al sistema Semiescolarizado del IEMS la han motivado incluso a abrir un pequeño negocio, donde prestaría los servicios de internet y reparación de computadoras.

Llegar hasta aquí no ha sido fácil, reconoce la alumna de bachillerato, ya que tuvo que "sortear" obstáculos e interrumpir sus estudios por varios años, tiempo que dedicó a la venta de dulces en diversos lugares para solventar gastos.

Cierto día decidió retomar sus estudios y fue así como inició sus trámites para ingresar a la preparatoria "Felipe Carrillo Puerto", en Iztacalco. Una vez aceptada, enfrentó una segunda prueba: su primer examen de computación. No tenía la mínima idea de cómo resolverlo, lo cual se reflejó en el par de horas que le llevó terminarlo.

Por ello, decidió tomar un curso básico de computación en un centro de desarrollo comunitario. Su objetivo era adquirir las habilidades mínimas, como las tenían sus compañeros.



Aplicada en abrir su negocio

Delgado Altamirano cursa actualmente el cuarto semestre y considera que hoy cuenta con mayores herramientas en la vida, luego de tomar el curso "Fundamentos de Tecnologías de Información (*IT Essentials: PC Hardware y Software*)", impartido por Cisco.

Ella reconoce la labor del Instituto y de sus maestros, pero éstos destacan a su vez su esfuerzo y sus ganas para salir adelante. Hay quienes la consideran "punta de lanza" y ejemplo para sus compañeros, aun con sus diferencias de edad.

Con los conocimientos adquiridos en la capacitación de Cisco, Leticia tiene el propósito de instalar su propio negocio de internet y reparación de computadoras, y está dispuesta a continuar con el aprendizaje en materia de cómputo mediante una carrera universitaria. Tiene además interés en impartir cursos a mujeres y hombres internos en penales de la capital como una labor social, aunque aún no sabe cómo llevarlo a cabo.

Segura de sus aptitudes, Leticia se dice capaz de dar mantenimiento a una computadora, actualizarla, desarmar y armarla nuevamente, "sin que le sobre un tornillo o se dañe el disco duro". Le apasiona descubrir lo que hay dentro de un ordenador.

La alumna de semiescolar se dedica de tiempo completo a estudiar el bachillerato. Considera que ahora es indispensable

tener conocimientos de computación para aprovechar los avances tecnológicos.

Recuerda que cuando cursaba la educación básica acudía a la biblioteca a buscar problemas para cumplir con la tarea; hoy, asegura que con las nuevas tecnologías y la "súper carretera de la información" cuenta con bastante material de apoyo para sus estudios y de interés en otros ámbitos de su vida.



El convenio del IEMS con Cisco está encaminado a preparar a los estudiantes en habilidades tecnológicas y de internet. Los cursos están diseñados para prepararlos a estudiar una carrera, educación continua y certificaciones reconocidas en el ámbito mundial.

El curso "Fundamentos de Tecnologías de Información (*IT Essentials: PC Hardware y Software*)" es una introducción al mundo del *hardware* y *software* de las computadoras personales y a los sistemas operativos de redes.

"Hoy, la gente que no se capacita, no se actualiza, se queda atrás. Es triste ver que generaciones de mujeres no tienen acceso a la tecnología"





Teatro, hip-hop, jazz, baile coreográfico, primeros auxilios... ¿qué te gusta?

El Colectivo autogestivo "Todas Mías. No discrimino" tiene eso y más.

La DTI de la Academia de Lengua y Literatura, Tania Nantli Rojas Galván, quien actualmente asesora a los alumnos del plantel "Gral. Francisco J. Múgica" en Tlalpan, explicó que puede entrar al Colectivo quien lo desee, incluso de otras preparatorias del IEMS.

"La frase del Colectivo es 'No discrimino' porque cada chavo tiene su personalidad, su talento, y tiene la oportunidad de hacer cosas", explicó Rojas Galván.

"Todas Mías", dice, pretende generar conciencia social, académica, cultural y -por qué no- un poco política, con la intención de que los jóvenes sean conscientes de la realidad en la que viven y actúen en consecuencia.

La maestra Tania Rojas explica que el Colectivo surgió en noviembre de 2011 a partir de una propuesta de un grupo de estudiantes del plantel. Ahora, ya son todos unos universitarios y han pasado la estafeta a las nuevas generaciones del IEMS.

El grupo que estaba conformado por alrededor de 20 estudiantes y tres profesores consideró que debía hacerse algo dada la desidia de los chavos. "Aquí hay mucha apatía -dijeron en ese entonces-, aquí no se hace nada, pero hay mucho por hacer", de manera que se acercaron a la maestra Tania Rojas y a otros profesores para que les ayudaran a dar estructura a su proyecto.

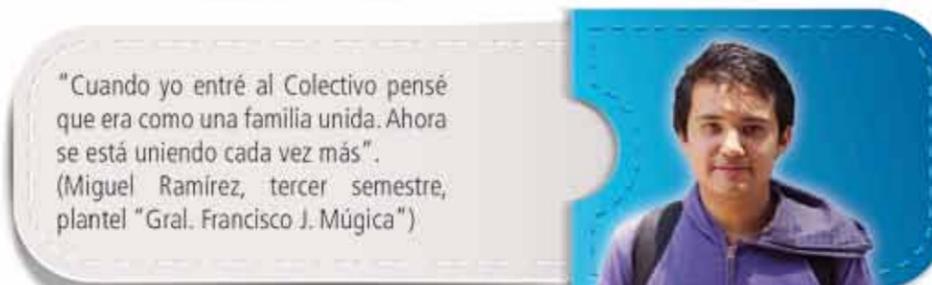
Actualmente, el grupo no es tan numeroso y lo asesora la maestra Rojas, pero la puerta siempre está abierta para nuevos integrantes.

TU TALENTO EN

"TODAS MÍAS"



"El Colectivo autogestivo 'Todas Mías' se encarga de resolver las inquietudes de los chavos, ofreciéndoles diferentes oportunidades para expresar sus ideas".
(DTI Tania Rojas, de la Academia de Lengua y Literatura, plantel "Gral. Francisco J. Múgica", en Tlalpan.)



"Cuando yo entré al Colectivo pensé que era como una familia unida. Ahora se está uniendo cada vez más".
(Miguel Ramírez, tercer semestre, plantel "Gral. Francisco J. Múgica")



"Es una gran oportunidad para conocer gente".
(Esteban Flores Lara, cuarto semestre, plantel "Gral. Francisco J. Múgica")



¿En qué puedo participar?

Literalmente, en lo que cada quien desee. Incluso, no necesitas tener las mejores aptitudes para ingresar, ya que uno de los objetivos del Colectivo es desarrollar tus capacidades o reforzar aquellas en las que quizá no eres tan bueno.

Esteban Flores, alumno de cuarto semestre, se incorporó al Colectivo hace año y medio. Si bien es muy bueno en el manejo de las palabras -escribe cuento y poesía-, siente que tiene problemas para expresarse verbalmente.

Por eso, Esteban decidió inscribirse en el taller de teatro, lo que ayudó a mejorar su relación con los demás. "Al principio no le hablaba a nadie, o a muy pocos, pero cuando me integré al Colectivo, empecé a socializar con más gente", dice orgulloso.

Tú puedes ser como Esteban, si eres realmente bueno en algo, como en pintura, baile, canto o en alguna otra habilidad, tal vez te gustaría compartir tu conocimiento con los demás chavos formando un taller. El Colectivo necesita literalmente de manos y mucha creatividad para armar escenarios, foros, acondicionar espacio...

Quizá hay que pasar la voz sobre algún torneo, concierto, exposición... En cada presentación hay mucho trabajo detrás. Ahí entras tú.

Es el caso de Miguel Ramírez, estudiante de tercer semestre del plantel "Gral. Francisco J. Múgica", debido a que, entre su horario escolar y laboral no tiene tiempo para participar formalmente en alguna de las actividades del Colectivo; no obstante, se involucra en la preparación de las presentaciones. Sabe que su participación contribuyó al quehacer de "Todas Mías".

Visita el portal de "Todas Mías" en Facebook: "Colectivo Todas Mías".



ENCRÍPTATE

Con los Códigos de Barras Bidimensionales

¿Sabes qué es esto?



Seguramente lo has visto en anuncios publicitarios por la calle. Muchas revistas y publicaciones también lo tienen impreso. Es un código QR (Quick Response Barcode), también conocido como Código de Barras Bidimensional.

El código QR es similar al código de barras verticales que ya conoces, pero a diferencia de éste, que sólo puede almacenar números, con el QR también puedes incluir letras, de manera que te permite "empaquetar" textos (máximo 4 mil 200 caracteres, esto es, media cuartilla más o menos), fotografías, videos, ligas a páginas web, feeds RSS, números telefónicos, direcciones de correo electrónico y coordenadas de mapas.

También es posible encriptar convocatorias, invitaciones, trivias y cualquier otra cosa que tu creatividad te permita.

Su lectura puede hacerse mediante la cámara fotográfica de un teléfono celular de los llamados *smartphone*, que cuente con el *software* o app correspondiente, así como estar conectado a internet.

EL QR, SUS ORÍGENES

A PRINCIPIOS DE LA DÉCADA DE LOS 90 DEL SIGLO PASADO, LA EMPRESA AUTOMOTRIZ JAPONESA TOYOTA SOLICITÓ A LA COMPAÑÍA DENSO WAVE DESARROLLAR UN MÉTODO EFECTIVO PARA LA IDENTIFICACIÓN RÁPIDA Y EFECTIVA DE COMPONENTES PARA SUS AUTOS. EN RESPUESTA, EN 1994 SURTIÓ EL PROGRAMA GENERADOR DEL QR PARA USO EN EL ÁMBITO INDUSTRIAL Y LUEGO SE POPULARIZÓ PARA HACERSE ACCESIBLE A TODO EL MUNDO.

El QR actualmente está estandarizado en todo el mundo, es muy seguro y puede ser reconstruido cuando está dañado en 30% máximo.

Tú puedes crear tus propios QR

Disponibilidad de QR

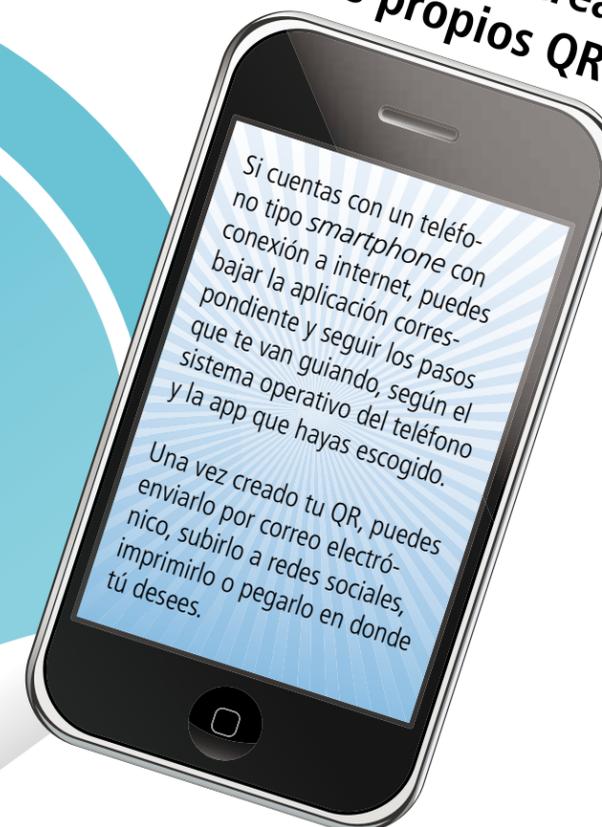
Puedes bajar gratis la app para crear QR desde las siguientes páginas, dependiendo del sistema operativo de tu celular:

iTunes App Store
www.store.apple.com/mx

Android Market
<http://www.androidpit.es/es/android/market/aplicaciones>

BlackBerry App World
<http://mx.blackberry.com/apps/app-world.html>

Windows Mobil App Store.
<http://www.windowsphone.com/en-us/store>



Si cuentas con un teléfono tipo *smartphone* con conexión a internet, puedes bajar la aplicación correspondiente y seguir los pasos que te van guiando, según el sistema operativo del teléfono y la app que hayas escogido. Una vez creado tu QR, puedes enviarlo por correo electrónico, subirlo a redes sociales, imprimirlo o pegarlo en donde tú desees.

T exo d- Ktal? I mbn Tqcl

Show



Hola

lenguaje

cliquear



SMS

evolución



friends



E-mail

celular



ola k ase

Yo feisbuqueo, tú mensajeas, él tuitea...

Las redes sociales nos están obligando a escribir en mayor cantidad, pero no necesariamente con más calidad. Hoy escribimos más que nunca para comunicarnos con el resto del mundo: en nuestros perfiles públicos en Twitter, Facebook, MySpace o en las entradas de blogs.

Esta redacción social nos otorga notoriedad y nos obliga a esforzarnos para ser creativos y, sobre todo, correctos. Sin embargo, a veces descuidamos nuestra herramienta de comunicación más valiosa: el lenguaje.

T exo d- Ktal? I mbn Tqcl'. Si algo así cae en tu teléfono celular, no pienses en un virus, sino en un mensaje afectivo. Este lenguaje abreviado ya es común entre millones de usuarios para decir: "Te echo de menos. ¿Cómo estás? Yo muy bien. Te quiero con locura".

La economía lingüística, irreverente para unos, transgresora y práctica para otros, cumple varias misiones: decir lo máximo en el mínimo espacio y evitar faltas de ortografía. Escribir en clave está de moda.

Internet, las nuevas tecnologías y los teléfonos móviles han fomentado la creación de este nuevo lenguaje, utilizado por los usuarios para escribir mensajes SMS. La falta de espacio y la necesidad de ser breve son factores que han condicionado la aparición de expresiones como **d2** (dedos), **bss** (besos), **txt** (texto) o **lol** (carcajadas).

Los jóvenes mexicanos, por ejemplo, podemos dejar la bici en el *parking* para tomar un *lunch* con los *friends* de la *school* antes de irnos al *after* y comenzar el *weekend* desde el *friday*. Al día siguiente, nos vamos de *shopping* a un *outlet* para comprar algo *new*.

Muchos ven la introducción de este tipo de términos como una forma de desvirtuar el lenguaje y un retroceso en la enseñanza de ortografía a los escolares. Sin embargo, su uso se extiende cada día más.

Es una realidad: las redes sociales están cambiando el uso del español y suscita dudas de su buen uso, convirtiéndose en un caldo de cultivo para la propagación de errores lingüísticos, el uso indiscriminado de anglicismos o el exceso de malas traducciones del inglés.

Esta evolución en la lengua se relaciona directamente con los progresos científicos y técnicos, ya que los países desarrollados imponen determinados vocablos que resultan difíciles dejar de lado.

Por esto, la Academia Mexicana de la Lengua trabaja en la defensa del idioma y en su actualización para ajustarlo a los cambios modernos.

Una de sus recomendaciones es buscar una forma correcta en español para aquellas palabras que provienen de otros idiomas, aunque reconoce que es inevitable el uso de ciertos vocablos.

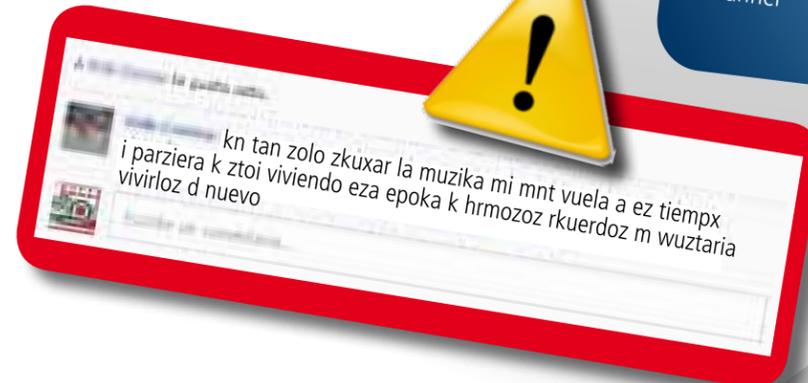
Algunas palabras de origen extranjero que ya tienen equivalente en el español son:

Incorrecto	Correcto
Snob	Esnob
Marketing	Mercadotecnia
Express	Exprés
Boom	Bum
Shampoo	Champú
Whisky	Güisqui
Cocktail	Cóctel o coctel
Pony	Poni
Standard	Estándar
Scanner	Escáner

Dilo en español

Son muchas palabras en inglés que usamos en nuestras conversaciones cotidianas. Casi todas son fácilmente reemplazables

Show	Exhibición
Bye	Adiós
Free	Gratis o libre
Baby	Bebé
Mouse	Ratón
E-mail	Mensaje electrónico
Meeting	Reunión
Opening	Inauguración
Fan	Admirador





Cada año, el 22 de abril se celebra el Día Internacional de la Madre Tierra, proclamado por la Organización de las Naciones Unidas para crear conciencia sobre problemas medioambientales, como la sobrepoblación, la contaminación o la conservación de la biodiversidad. Su objetivo es subrayar la importancia del uso responsable de los recursos naturales, así como de una educación ambiental.

Su primera manifestación fue el 22 de abril de 1970, promovida por el senador y activista ambiental Gaylord Nelson para la creación de una agencia ambiental en Estados Unidos. En la convocatoria participaron dos mil personas, diez mil escuelas primarias y secundarias, y centenares de comunidades. La presión social logró la creación de la Agencia de Protección Ambiental y una serie de leyes destinadas a la protección del medio ambiente.

La proclamación de este día supone el reconocimiento de que la Tierra y sus ecosistemas nos proporcionan la vida y el sustento a lo largo de nuestra existencia. Reconoce también la responsabilidad que nos corresponde, como establece la Declaración de Río de 1992, de promover la armonía con la naturaleza y la Tierra para alcanzar un justo equilibrio entre las necesidades económicas, sociales y ambientales de las generaciones presentes y futuras.

El mundo ha respondido con lentitud a las emergencias generadas por el calentamiento de la Tierra y los daños que nuestra imprudencia está causando a nuestro planeta. Allá por 1972, cuando los ecologistas eran considerados un grupo marginal, se celebró en Suecia la primera Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Humano, que representó el inicio de crear conciencia mundial acerca de la interdependencia entre los seres humanos, las demás especies vivas y nuestro planeta.

La Asamblea General de la ONU declaró el 22 de abril para destacar la necesidad de ayudar a mejorar las vidas de los niños y los adultos que sufren del desorden para que puedan llevar una vida plena y significativa.

Día Internacional de la Madre Tierra



El Día Internacional de la Madre Tierra promueve también una visión del planeta como la entidad que sustenta a todos los seres vivos de la naturaleza. Rinde homenaje específicamente a la Tierra en su conjunto y al lugar que ocupamos en ella. No reemplaza otros actos, como el Día de la Tierra, que se celebra en muchos países desde los años setenta, sino que los refuerza y los reinterpreta sobre la base de los cambiantes desafíos que enfrentamos.

Este año, el lema de la celebración es "El rostro del cambio climático". Por eso, la ONU recopiló imágenes de personas, animales y lugares afectados o amenazados por el cambio climático, así como de personas trabajando al respecto.

Desde un hombre en las Maldivas preocupado por reubicar a su familia -ya que el nivel del mar aumenta- hasta un oso polar en el derretimiento del ártico, el cambio climático tiene muchas caras. Puedes mirar las imágenes en: <http://theadvocator.com/earthday/>

Cada año, el 22 de abril, comunidades, organizaciones y gobiernos participan desde todos los rincones del mundo en cientos de acciones para proteger el medio ambiente.

¿Qué es?

La primera conferencia internacional sobre el medio ambiente se efectuó en 1972: la Cumbre de la Tierra de Estocolmo, cuyo objetivo fue sensibilizar a los líderes mundiales sobre la magnitud de los problemas ambientales. Naciones Unidas celebra el Día de la Tierra anualmente en el primer equinoccio del año (alrededor del 21 de marzo). El 26 de febrero de 1971, el secretario general U Thant firmó una proclamación a ese efecto.

¿Quién es?

La Madre Tierra es una expresión común para referirse al planeta Tierra en diversos países y regiones, lo que demuestra la interdependencia entre los seres humanos, las demás especies vivas y el planeta que habitamos. Por ejemplo, en Bolivia la llaman "Pacha Mama" y en Nicaragua se refieren a ella como "Tonantzin".





Sexualidad responsable

Como joven, tienes derechos, sin importar si eres o no mayor de edad. Estos derechos, que están consagrados en la Constitución, son tuyos. Para ejercerlos y exigirlos, debes primero conocerlos.

La libertad y la salud son dos de los derechos humanos más preciados. Decidir libre, responsable e informadamente cuándo iniciar tu vida sexual y cuándo tener hijos son dos de los derechos sexuales y reproductivos que muchos jóvenes desconocen.

Actualmente, los jóvenes inician su vida sexual entre los 15 y 17 años con un alto índice de desconocimiento sobre la prevención de embarazos no planeados o de infecciones de transmisión sexual.

Estimaciones de la Organización Mundial de la Salud indican que dos terceras partes de las infecciones de transmisión sexual ocurren entre personas menores de 25 años, mientras que la mitad de todas las nuevas infecciones por VIH se dan entre jóvenes.

José Antonio Medina Trejo, profesor de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México y especialista en temas de salud y sexualidad, considera que "los gobiernos deben reconocer los derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes mediante políticas, leyes y programas específicos".

Sin embargo, precisa, todo derecho conlleva una obligación; en este caso, ejercerlos de manera responsable e informada.



Sexualidad

La sexualidad es un término que va más allá del sexo. Abarca lo que somos físicamente, lo que sentimos y lo que hacemos en relación con el sexo que se tenga.

Salud sexual

El concepto de salud sexual se refiere a la capacidad de disfrutar una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, que no incluye como fin único la reproducción.

"El ejercicio de las sexualidades tiene consecuencias muy bonitas (en el amor, en el placer y en el gusto), pero otras no muy agradables (relacionadas con las responsabilidades), que si no están en el momento adecuado de madurez física y emocional para enfrentarlas, les pueden complicar la vida en el futuro", afirma.

De acuerdo con el especialista, los jóvenes deben conocer su derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva, incluyendo su derecho a adoptar decisiones relativas a la reproducción sin sufrir discriminación ni violencia.

La sexualidad, dice, juega un papel importante en la vida de los jóvenes. Para asegurarnos de que también sea una parte saludable en la vida es vital que tengan la información, educación y servicios que necesitan para tomar decisiones informadas al respecto.

"Como personas jóvenes, conocer sus derechos sexuales y reproductivos e incidir ante los gobiernos para que cumplan su obligación de promoverlos y protegerlos es un paso importante para asegurarse de que tengan acceso a información, educación y servicios de salud sexual y reproductiva amigables con la juventud", afirma.

Las personas jóvenes tienen derecho a:

1. Decidir de forma libre sobre su cuerpo y su sexualidad.
2. Ejercer y disfrutar plenamente su vida sexual.
3. Manifestar públicamente sus afectos.
4. Decidir con quién compartir su vida y su sexualidad.
5. Ser respetados en su intimidad y su vida privada.
6. Vivir libre de violencia sexual.
7. La libertad reproductiva.
8. La igualdad de oportunidades y a la equidad.
9. Vivir libre de toda discriminación.
10. Tener acceso a información completa, científica y laica sobre sexualidad.
11. Recibir educación sexual.
12. Servicios de salud sexual y a la salud reproductiva.
13. Participar sobre las políticas públicas sobre sexualidad.

"Es de interés de toda la sociedad dar a las y los jóvenes la información y las herramientas necesarias para protegerse y actuar de manera responsable a la hora de iniciar sus vidas sexuales".

¿Quieres conocer más?

Consulta el libro "Tu futuro en libertad", editado por el Gobierno del DF, en: www.educacion.df.gob.mx/images/libros/tufuturoenlibertad.pdf

Ingresa al portal de la Red por los Derechos Sexuales y Reproductivos en México en: www.ddeser.org/

Escucha el programa de radio "Sexualidad en tu propia voz", que se transmite todos los viernes de 18:00 a 19:00 hrs. por Radio Educación (1060 de AM), por internet en: www.radioeducacion.edu.mx y en Facebook en Sexprovov al Aire: www.facebook.com/sexprovov



LA HIDRATACIÓN COMO DEPORTE

Ejercitar tu cuerpo o practicar algún deporte sin mantener una hidratación adecuada puede afectar tu rendimiento físico y causar daños a tu salud.

El agua es el componente más abundante del organismo humano; se estima que constituye 65% del cuerpo. Aunque es un nutriente no energético, es fundamental para mantenerlo en perfecto funcionamiento.

¿Qué es la hidratación?

La nutrióloga Raquel Valenzuela, de Medicina del Deporte de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), definió la hidratación como el mecanismo mediante el cual se reponen los líquidos que pierde el organismo con la respiración, la orina, el sudor, las heces fecales y, desde luego, el ejercicio físico. La pérdida de 10% del peso de un individuo a través de líquidos, se considera deshidratación.

Hidratación: antes, durante y después

Sugirió beber líquidos antes, durante y después de la actividad física, aun sin ser deportista de alto rendimiento. En un partido de fútbol, por ejemplo, puede haber una pérdida de hasta tres litros de líquido.

Para los de alto rendimiento, dijo, comenzar la hidratación antes del entrenamiento y pesar al atleta. Al término del ejercicio, volverlo a pesar y, si disminuyó un kilo, debe reponer un litro de líquido.

Valenzuela indicó que el cuerpo humano tiene una absorción limitada de líquidos, aproximadamente 800 ml, por lo cual se debe dosificar esta cantidad. Así, dos horas antes de la actividad, tomar medio litro en tragos pequeños; media hora previo al ejercicio, 250 ml; y si el tipo de deporte lo permite, de 150 a 200 ml durante la práctica. Al término de ésta, tomar cantidades de 200 ml en las siguientes dos horas



"A los deportistas les digo que, así como entrenan las técnicas y las prácticas de un deporte, también tienen que entrenar la alimentación y la hidratación. Porque de nada sirve que tengan el mejor entrenamiento si no tienen la materia prima para hacer masa muscular, para estar bien hidratado".

Síntomas de deshidratación



- Falla en la termorregulación, orín concentrado, calambres, dolor de cabeza, disminución del rendimiento y sueño.
- Pérdida de electrolitos (sodio, potasio, calcio, magnesio).
- La sangre pierde color, se espesa, tiene dificultad de circulación; los metabolitos se comienzan a concentrar y se produce un "golpe de calor"

Fuente: Nutrióloga Raquel Valenzuela

Bebidas hidratantes y energizantes

- Las bebidas hidratantes están hechas sólo para deportistas.
- Evitar ingerirlas por su contenido de sodio y potasio, si no se practica deporte.
- Por su contenido alto en estimulantes, no son adecuadas para los deportistas ni para ninguna persona.



Hidratación, fundamental en un deportista

Alejandra Popoca Piña, integrante de la selección de Lucha Olímpica de la UNAM, sabe que la hidratación correcta es fundamental para un excelente rendimiento deportivo.

A sus 21 años ha participado en diversas competencias nacionales e internacionales, en las cuales ha obtenido -en por lo menos 24 ocasiones- el primer lugar. La estudiante de Biología en la Facultad de Ciencias entrena diariamente 2.5 horas, aunque este tiempo puede aumentar a 4.5 horas como parte de la preparación para la Olimpiada Nacional, relató su entrenador, Javier Vázquez Fernández, quien además es presidente de la Asociación de Lucha Olímpica de la UNAM.

BEBIDAS ISOTÓNICAS: Tienen una concentración de sales y azúcares similar a las del plasma (fracción líquida y acelular de la sangre). Pasan rápido por el estómago y el intestino las asimila fácilmente.

BEBIDAS HIPERTÓNICAS: Poseen mayor concentración que el plasma, son asimiladas lentamente, pero presentan una particularidad: contienen bastantes carbohidratos; se utilizan, sobre todo, para reponer energía más que líquidos.

BEBIDAS HIPOTÓNICAS: Apagan la sed con mayor rapidez, aportan pocas calorías y pasan con la máxima velocidad por el estómago, asimilándose también de manera rápida en el intestino.



Disciplina al hidratarse

Durante sus entrenamientos ingiere agua y bebidas hipotónicas para reponer electrolitos y carbohidratos. Cuando está en competencia, aumenta las sustancias hipertónicas por el desgaste físico y la sudoración.

Popoca Piña toma de tres a 3.5 litros de agua diarios. Diez o 20 minutos antes de entrenar bebe de 1 a 1.5 litros; durante esta actividad la cantidad de líquido es poca, pues en competencia se prohíbe cualquier hidratante porque los combates son cortos (seis minutos). Al término, bebe alrededor de 1.5 litros. Si su cuerpo lo exige, recurre a una bebida isotónica.

En una sola justa, puede ingerir más de 3.5 litros entre agua, bebidas isotónicas e hipertónicas.



PONTE "BUZO" CON EL ABUSO



Computadoras y gadgets dañan tus ligamentos

Esperemos que no, pero tal vez de un tiempo a la fecha has sentido que te duele o no puedes mover bien uno de los dedos pulgares, o quizá el brazo a la altura de la muñeca, y no sabes por qué.

Si es así, posiblemente el origen del problema esté en tu teléfono celular, en los videojuegos o en la computadora donde normalmente chateas.

De acuerdo con especialistas, el uso excesivo de computadoras, celulares y otros gadgets tecnológicos puede causar problemas en tendones, articulaciones y ligamentos de dedos y manos que, si no se atienden con oportunidad, pueden llevarte al quirófano.

Los problemas en las articulaciones siempre han estado presentes, pero con el surgimiento de las nuevas tecnologías y el abuso en su utilización, se han incrementado considerablemente, especialmente entre los niños y los jóvenes.

"Dedo de gatillo"

El uso intenso de celulares provoca una artrosis en la base del dedo pulgar o, en el caso del ratón, del índice. A esto se le conoce como enfermedad de Quervain, o "dedo de gatillo", que consiste en la lesión de los ligamentos extensor y abductor que impide el movimiento normal del dedo, de manera que la persona no puede sujetar casi ningún objeto.

Este padecimiento es consecuencia de teclear rápido y durante mucho tiempo en un espacio tan reducido como el de un celular y, en el caso del dedo índice, por el uso excesivo del ratón.

En cuanto al brazo, el uso del ratón durante mucho tiempo puede provocar el llamado síndrome del "túnel de carpo", que consiste en un microtraumatismo en el ligamento transversal del carpo (donde se apoya la mano), que con el tiempo puede engrosarse o inflamarse, lo cual deriva en una compresión del nervio mediano con dolor en la zona y dificultad para mover la mano.



50%

Aproximadamente de las lesiones pueden evitarse y tratarse si se atienden a tiempo.



Síntomas de lesiones:

- Hormigueo en la zona.
- Dolor.
- Dificultad para mover la articulación.
- Adormecimiento del dedo o de la mano.



Recomendaciones

- Evita teclear rápido en celulares y videojuegos.
 - No pases mucho tiempo mensajeando o jugando.
 - Procura hacer movimientos de los dedos y de las muñecas antes de comenzar a teclear.
 - Evita mantener la mano sobre el ratón por mucho tiempo.
 - La muñeca debe estar a la altura del ratón. Existen *mousepads* que tienen integrado un cojín para la muñeca. Si no cuentas con uno, pon algo suave a manera de cojín bajo tu muñeca cuando uses el ratón. Lo mismo aplica para el teclado de la computadora.
 - Haz pausas de cinco minutos para descansar tus articulaciones, procurando moverlas y estirando los dedos.
 - Haz ejercicios apretando y aflojando una pelota de goma con la mano.
 - En caso de dolor, sumerge la mano en agua tibia para relajar músculos y tendones.
- Recuerda, siempre es mejor la prevención.

ATENCIÓN: Tronarse los dedos NO es una forma de calentar ni relajar las articulaciones. Por el contrario, esta práctica puede agravar el problema, ya que causa fricción y lesiones.

Los analgésicos antiinflamatorios y la fisioterapia son los principales tratamientos para este tipo de padecimientos. En casos más severos se deben hacer cirugías para reconstruir o sustituir las articulaciones.



No lo pienses, acude al médico

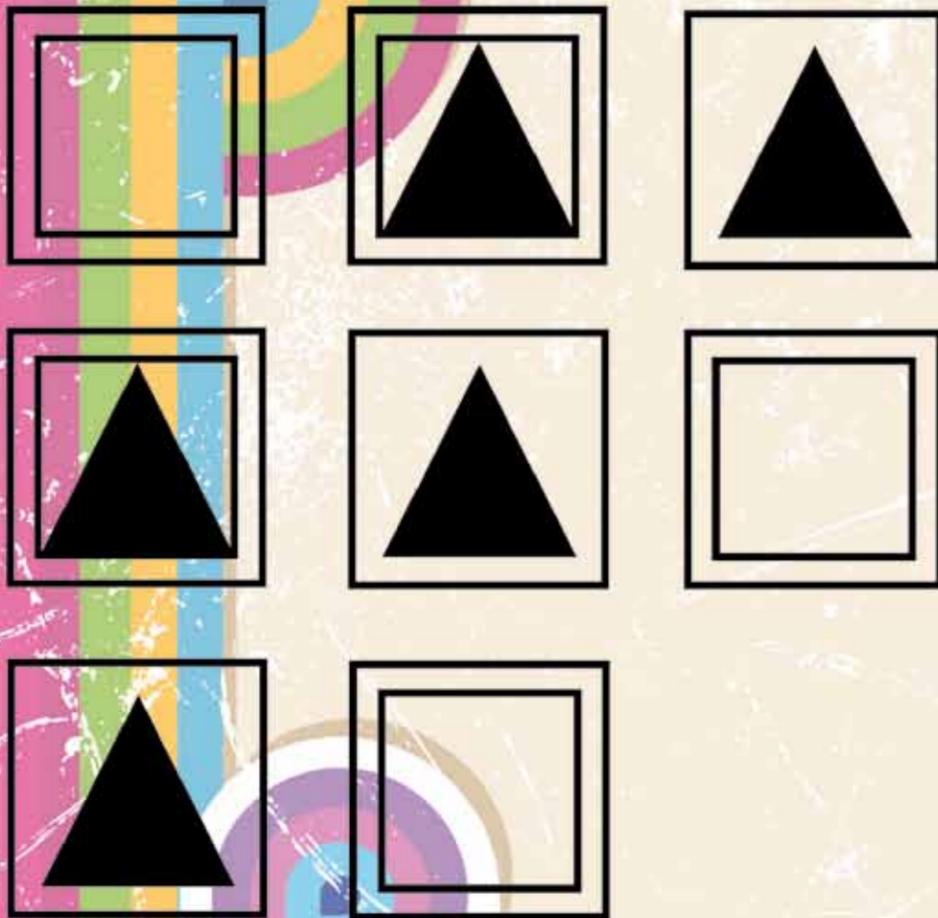
Si ya sientes dolor en alguno de los dedos o en la muñeca, acude a tu médico lo más pronto posible y, sobre todo, es conveniente que dejes los mensajes por celular y el *chat* por un buen tiempo.





Lógica

Completa la serie...



¿Cuál de las siguientes opciones es la correcta?

- | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |



Encuentra las 10 diferencias



Envía tus respuestas al correo electrónico: comunicacion.social@iems.edu.mx

En el asunto (subject) escribe "Respuesta TriviEMS"



**El Instituto de Educación Media
Superior del Distrito Federal,**
a través de la Dirección Académica,
el Taller de Teatro del Plantel "Melchor Ocampo"
y el Equipo de Investigaciones Escénicas



Convocan

IX ENCUENTRO DE ARTES ESCÉNICAS

Bases

1. Podrán participar todos los grupos de teatro, danza, música, performance, cortometraje, animación, instalación, exposiciones y cualquier otra manifestación de las artes escénicas realizadas por integrantes de la comunidad del IEMSDF.
2. El tema es libre, y no debe requerir más de 30 minutos para su montaje y otros 30 minutos para desmontar.
3. El Encuentro se llevará a cabo el viernes 17 de mayo de 2013 en las instalaciones del plantel "Melchor Ocampo", calle Rosario s/n, col. Santa Catarina, delegación Azcapotzalco, CP 02250, México, D.F. Tel. 53835428, 53835034 y 53835966.
4. Cada grupo deberá considerar creativamente alguno de los espacios con los que cuenta el plantel "Melchor Ocampo" como son: jardinerías, auditorio, audiovisuales, explanada interior, biblioteca, cafetería, pasillos y explanada de los edificios.
5. Solicitamos a los interesados que antes de las 12:00 am, del viernes 3 de mayo de 2013, nos hagan llegar al plantel "Melchor Ocampo" la información relativa a su(s) espectáculo(s), a los correos electrónicos de los Docentes Tutores Investigadores: Abigail Contreras Salazar abigail.contreras@iems.edu.mx; Magdalena Alonso Sánchez magdalena.alonso@iems.edu.mx; Pedro Flores Miran pedro.flores@iems.edu.mx; Fernando Martínez Ramírez fernando.martinez@iems.edu.mx; Heladio Castro González heladio.castro@iems.edu.mx

- a) Plantel, nombre completo del profesor responsable, teléfonos de localización y número de celular.
- b) Título y autor de la expresión artística, director, tema, género, sinopsis, duración, necesidades técnicas y espacio solicitado.
- c) Se entregarán constancias de participación a los integrantes de cada grupo artístico.

Organización

- El Comité Organizador estudiará, en su caso, aceptar como invitado especial a algún grupo que no pertenezca al IEMSDF.
- El Instituto proporcionará transporte desde el plantel de origen al plantel anfitrión y de regreso (un camión RTP por plantel), por tanto, se les pide a los docentes participantes, solicitar en sus respectivos planteles el transporte en apego al Reglamento para la Realización de Prácticas de Campo vigente.
- El plantel Melchor Ocampo ofrece: una consola de sonido, 4 micrófonos, 4 mamparas (acrílicas), 4 grabadoras, 4 televisiones, un cañón, una pantalla y 3 extensiones de luz. Es recomendable, no obstante, que los participantes traigan su equipo por si no estuviera disponible el del plantel, dada la simultaneidad de eventos.
- Cada responsable deberá estar en todo momento pendiente de los participantes a su cargo, de sus necesidades y de su sana convivencia durante su traslado y en los planteles. Deberá además: etiquetar todo su equipo, anotarlo detalladamente en lista, y registrarlo a la entrada y la salida del plantel.
- Los instrumentos musicales, pertenecientes a la academia de Música, no se prestarán.

ATENTAMENTE
EL COMITÉ ORGANIZADOR

CONTACTO
DTI Magdalena Alonso Sánchez
magdalena.alonso@iems.edu.mx

