

*Gracias por su entrega*

## II ENCUENTRO INTERPREPAS DE HIP HOP, HABILIDAD Y TALENTO

Desborde de habilidad mental y verbal, así como de mucho talento, fue lo que se vivió en el II Encuentro Interprepas de Hip-Hop, organizado por el colectivo "Todas Mías. No discrimino", en el plantel "Gral. Francisco J. Múgica", en Tlalpan.

Raperos y hip-hoperos provenientes de varios planteles del IEMS se dieron cita aquí por segunda ocasión para demostrar sus habilidades en composición e improvisación en las distintas categorías.

Roberto Uriel Hernández Bernal, alias "Sting", es miembro de "Todas Mías" e imparte el taller de rap y hip-hop. Explica que en este tipo de encuentros el ganador es quien tiene más habilidad mental, haciendo rima y respondiendo a su contrincante sin trabarse, sin contradecirse y mucho menos quedándose callado.

Destaca que actualmente las "batallas" son más culturizadas, con referencias al arte o la literatura. "Ya no va algo como vandalismo", asegura.

Por ahora tiene seis alumnos pero se acepta a todo aquel que desee aprender estas formas de expresión. "No se discrimina a nadie, simplemente la persona que quiera aprender es bienvenida", asegura.

Además de colaborar en la organización del Encuentro junto con la DTI de Lengua y Literatura, Tania Rojas Galván, "Swing" participó en él. Ofreció un *show*, junto con su compañero Yahir Castillo Sotelo o "Send", y entró en "batalla".

El ganador en la categoría de "batalla" fue Carlos Andrés Ovando Núñez, mejor conocido como "Huésped", del plantel "Ignacio Manuel Altamirano", en Magdalena Contreras.

"Kondor RK", "Tapps", "Chico", "MC Dave", "Send" y otros hicieron sus presentaciones, además de darse "con todo" en la categoría de "batalla".



### Una hip-hopera

En este Encuentro Interprepas destacó la participación de Noemí Ariadna Sandoval Abarca, la única chica que respondió a la convocatoria.

Estudiante del tercer semestre del plantel "Gral. Lázaro Cárdenas del Río", en la delegación Álvaro Obregón, Noemí se sintió feliz de poder cantar sus canciones en la categoría de *Show*.

"Yo escribo, me gustan mucho las canciones de amor, sé que a los demás también", dice y explica que se inspira en recuerdos y cosas que vive. Ya ha grabado algunos temas de hip-hop y rap que ha subido a YouTube, pero su meta es grabar un disco.



## LA FIESTA DE LOS NÚMEROS

Kelly García León, del plantel "Melchor Ocampo", en Azcapotzalco; Esther N. González García y Martín Gonzaga de Jesús, ambos del plantel "Gral. Lázaro Cárdenas del Río", en Álvaro Obregón, fueron los ganadores de los primeros lugares del XII Concurso Interprepas de Matemáticas.

El evento, organizado por la Macro Academia de Matemáticas del Instituto de Educación Media Superior del DF, tuvo por objetivo fomentar el gusto de los estudiantes por esta materia.

Los participantes se dividieron en tres ciclos (o categorías):

- Primero (semestres 1 y 2)
- Segundo (semestres 3 y 4)
- y Tercero (semestres 5 y 6).

Los ganadores del segundo lugar fueron José Ángel Martínez Calderón, del plantel "José Revueltas Sánchez", en Venustiano Carranza; Tomás García Flores, del "Ricardo Flores Magón", en Coyoacán, y Génesis Morales M., de "Belisario Domínguez", en la Gustavo A. Madero.

En el tercer puesto se ubicaron: Diego Antonio Martínez Pascual, del plantel "Felipe Carrillo Puerto", en Iztacalco; Edgar Alberto Escalona Terán, del "Melchor Ocampo", en Azcapotzalco, y Jonathan B. Medina, del "Emiliano Zapata", en Milpa Alta.

El director académico del IEMS, Julio Escamilla Salinas, entregó a los ganadores una tarjeta Gandhi por 2 mil pesos para los primeros lugares, de mil pesos para los segundos y de 500 para los terceros.

Además de las matemáticas, se efectuaron actividades paralelas, como demostraciones de experimentos de Física, conferencias, música en vivo, torneo de fútbol varonil y femenino y competencia de ajedrez, en el que resultó triunfador Adán Rogelio Yescas Sánchez, del plantel Iztapalapa II.

El encuentro, que se realizó en el plantel "Josefa Ortiz de Domínguez", en Cuajimalpa, reunió a 627 participantes de 14 planteles del IEMS.



### 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**

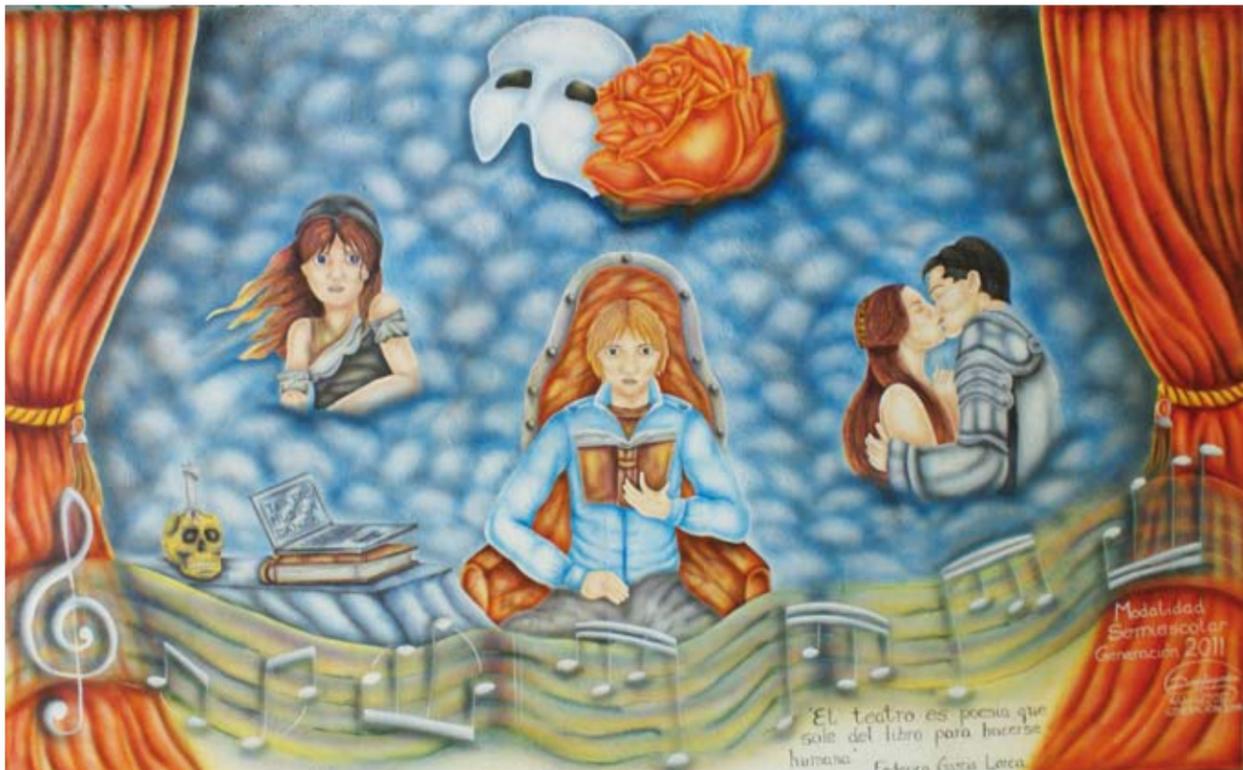
Síguenos por:

Instituto de Educación Media Superior del DF - Página Oficial

@IEMS\_DF



Tres artes, un mural



## “El teatro es poesía que sale del libro para hacerse humana”.

Esta frase, escrita por el poeta español Federico García Lorca, fue el punto de partida para que Diego Alejandro Reyes Montoya, ex alumno del plantel “Melchor Ocampo”, elaborara el mural que adorna la pared principal del auditorio de esta preparatoria en la delegación Azcapotzalco.

Se trató, según sus palabras, de transformar en imagen la conjunción de literatura y música que representa el teatro. “Quise representar obras teatrales importantes, como ‘El Fantasma de la Ópera’, ‘Los Miserables’ y ‘Romeo y Julieta’, unidas por una pauta musical, pues el teatro siempre va acompañado de música, sin importar el género al que pertenezca”, expresó.

El mural fue un encargo directo de la entonces DTI de Artes Plásticas del plantel, Circe Rodríguez, quien descubrió el talento innato de Diego para dibujar a lápiz.

“Todo surgió a partir de la elaboración de mi Problema Eje, que se enfocaba en el muralismo mexicano”, explica Diego. “Aparte, mi pasión por el diseño fue lo que motivaron que me escogieran para elaborar el mural”.



### Pasión por el diseño

Para Diego Alejandro, el dibujo es mucho más que una simple afición. Desde niño descubrió su facilidad para plasmar en una hoja en blanco diversos pensamientos y vivencias.

“Por lo regular, mis dibujos son a lápiz o a color. Agarro mi cuaderno y comienzo a dibujar; las ideas van surgiendo solas”, relata el joven de 25 años.

Antes de ingresar al plantel “Melchor Ocampo”, fue alumno del Centro de Estudios Tecnológicos, Industrial y de Servicios (CETIS), donde obtuvo el título de Técnico en Dibujo Publicitario.

“El dibujo siempre ha sido una habilidad para mí, además de un tema de interés. Por eso, en mi Problema Eje presenté un mural sobre el capitalismo, que gustó mucho a mis asesores”, dice.

De ahí, la invitación expresa para crear el mural, aún cuando ya tenía más de seis meses de haber egresado de la preparatoria del IEMS, en junio de 2011.



### Sudor y cansancio

En total, el proceso de creación del mural tomó dos meses. Lo más difícil, explica Diego, fue la revisión y aprobación de los bocetos finales.

“Fue muy agotador esta parte. Hice un boceto inicial, que me fueron cambiando una y otra vez, hasta que sólo me quedó una semana para pintar el mural”, recuerda.

Todos los días, de lunes a sábado, Diego llegaba a la escuela a las 9:00 hrs. y se iba alrededor de las 18:00 hrs.

Tenía, dice, dos compañeros que le hacían compañía y que le ayudaban a manejar el aerógrafo.

“La idea inicial fue que lo hiciera con pincel, pero por la premura de los tiempos, lo hice en aerografía con tinta acrílica, a base de agua; de otro modo, no hubiera terminado a tiempo”, comenta.

Los primeros tres días, dice, fue poner la base, trazar durante un día y el tiempo restante para pintar. “Incluso, lo terminé el mismo día que lo inauguraron, el 6 de julio de 2011. Ni tiempo me dio de firmarlo, ja, ja”.

Este esfuerzo tuvo al final su recompensa, pues el mural da la bienvenida permanente a maestros y alumnos que día tras día asisten a las actividades que se realizan en el auditorio del plantel “Melchor Ocampo”.

Actualmente, Diego Alejandro estudia la carrera de Arte y Patrimonio Cultural en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, plantel Cuauhtémoc.

Su afición por el diseño le ha llevado a decorar otras dos instalaciones: un club nutricional y un local en Tecámac, lo que le motiva a seguir su sueño de convertirse en un dibujante reconocido por todos.



# DE LAS AULAS AL ESCENARIO

Un ademán, una mirada sugerente, una frase cómica... y el público estalla en carcajadas.

Pero la intención de Torito Producciones va más allá de que los espectadores pasen un momento agradable. El objetivo es formar público a través de la risa.

De acuerdo con su directora, Irma Carrillo Martínez, el asunto es serio. "Privilegiamos la risa -asegura-, la mayoría de nuestras obras han sido cómicas y buscamos que las temáticas sean agradables para nosotros, pero cercanas a los jóvenes".

Torito Producciones es una compañía teatral formada por profesores de diversas academias del plantel "Gral. Francisco J. Múgica", en Tlalpan.

Surgió a iniciativa de la maestra Carrillo y dos profesores más en 2005. En diciembre de ese mismo año, le propuso a un grupo de docentes montar la pastorela "¿Cómo te quedó el ojo, Lucifer?", de Norma Román Calvo.

Algunas de las piezas que han montado son creación de la propia Carrillo, como "Obra cómica, mágica, musical y ¡súper barrio!", que busca crear conciencia en los alumnos sobre la problemática del país.

El nombre de la compañía surgió de una broma de pasillos. El DTI de Artes Plásticas, Hidalgo Mondragón Albarrán, miembro de la naciente compañía, en algún momento vestía una playera ajustada con diseño de franjas anchas, recordando al personaje de 'Pepe el Toro' que interpretara Pedro Infante en la película "Nosotros los Pobres".

## Profesionalismo y respeto

"Algo que nos caracteriza en Torito Producciones es utilizar los conocimientos de cada uno de sus integrantes", explica Irma Carrillo, DTI de Lengua y Literatura.

Pero los miembros de la compañía no sólo aportan sus conocimientos y talento. Desde el vestuario hasta la escenografía, corren por su cuenta.

Paz Aurora Amézquita Camacho, DTI de Artes Plásticas y responsable de la escenografía, asegura que la satisfacción reside en la respuesta positiva de estudiantes y profesores. "Eso motiva y no tiene valor económico. En ese sentido creo que estamos bien pagados".



## El talento histriónico

Independientemente de su rol dentro de la compañía, casi todos los miembros participan en la actuación, actividad que les ha enriquecido como personas y como docentes.

La DTI de Historia, María del Carmen Alvarado Arvizu, se declara actriz no revelada, aun cuando no tenía experiencia actoral previa.

"Ser maestro tiene que ver mucho con la actuación", subraya. "A mí me gusta gesticular, mover el cuerpo, cambiar de voces y hasta hacer efectos especiales en las clases. Eso me ayuda a que los muchachos centren su atención".

Lucero Xochilquetzal García Jiménez, DTI de Filosofía, dice que la actuación le ha permitido desarrollar otras habilidades que le ayudan a hacer mejor su trabajo. "Te da más seguridad, te permite que desarrolles más empatía, porque es como cuando los alumnos tienen que hablar".

Para José Luis Gutiérrez García, DTI de POE, el hecho de que sus alumnos lo vean en el escenario es una enseñanza para ellos, pues ven que es posible atreverse a hacer las cosas y resolverlas.

En ese sentido, Alejandra Morales Trejo, DTI de Filosofía, reconoce que le da pena actuar, por lo que apoya en la puesta de las pistas musicales, entre otras cosas. Ya participó en coreografía y está pensando solicitar un papel de extra para la próxima producción teatral.

Teresa Romero Silva, DTI de Matemáticas, ha tenido un gran aprendizaje en el poco tiempo que tiene de participar en Torito Producciones. "Es salir un poco del libro, hablando del área de Matemáticas. Es ver que no está peleada una realidad con otra".

Todos los miembros de Torito Producciones coinciden en que han recibido muy buenos y respetuosos comentarios por parte de sus alumnos al verlos en el escenario.

## "¡Música, maestro!"

El ingrediente musical lo pone el profesor Ubaldo Arturo Politrón, DTI de Música.

Él se encarga de seleccionar las melodías que posteriormente pone a consideración de la directora de la compañía, para después armar las pistas, ahora con la ayuda de la computadora.

Además, es el responsable de hacer cantar y hacer tocar instrumentos a los otros profesores para los números musicales.

"Es muy cansado, sobre todo cuando se trabaja contra reloj, pero es muy gratificante ver los resultados", dice orgulloso el profesor Politrón.



**"Creo que la vida debe privilegiar la risa, la alegría, sin caer en el sinsentido o la inconsciencia. Para mí es crear la risa reflexiva". Irma Carrillo, directora de Torito Producciones.**



**“Algunos decían que éramos más preguntones los del IEMS”, recuerda Araceli cuando estudiaba en el plantel “Fray Bernardino de Sahagún”, en Xochimilco, luego de que se dieron a conocer los resultados de un sondeo sobre los perfiles de los alumnos de educación media superior, realizado de manera particular por varios profesores.**

Y es que una de las cosas que más agradece Araceli Díaz Márquez de su formación en el IEMS, del cual egresó en 2002, perteneciendo con ello a la segunda generación de ese plantel, es precisamente haber desarrollado un sentido crítico y, por supuesto, la autocrítica.

Estos dos aspectos le ayudaron en su continua formación académica y posterior desempeño laboral. La ventaja fundamental es la autocrítica, dice Araceli, aunque no todos sabemos aceptarla.

Actualmente, Araceli está por concluir sus estudios de Licenciatura en Filosofía e Historia de las Ideas en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, plantel San Lorenzo Tezonco.

## DESARROLLA AUTOCRÍTICA EN EL IEMS



Asegura que este sentido crítico, entre otras ventajas, le ha otorgado facilidad de palabra y argumentación, siempre desde la perspectiva constructiva.

**“Te abres a la crítica constructiva y yo creo que eso fortalece la relación con el profesor. Entonces, vas reconstruyendo. Es retroalimentación”, asegura.**



**“¿Qué agradezco del IEMS? Todo, porque llegó con una propuesta diferente. La sociedad lo demandaba”.**

### La crítica en el IEMS

El Proyecto Educativo del Instituto tiene en su estructura curricular tres ejes de formación: crítico, científico y humanístico, que orientan el desarrollo de diversas competencias, actitudes y valores en cada una de las materias impartidas.

Esta relación, indica el Proyecto, sólo tiene sentido si el saber aprendido se manifiesta conceptual, empírica y simbólicamente en situaciones de la realidad cotidiana del alumno, ya sea para transitar a otro nivel educativo o para tomar conciencia de las necesidades de su comunidad, identificar sus problemas y promover acciones para la mejora y desarrollo de su entorno social.

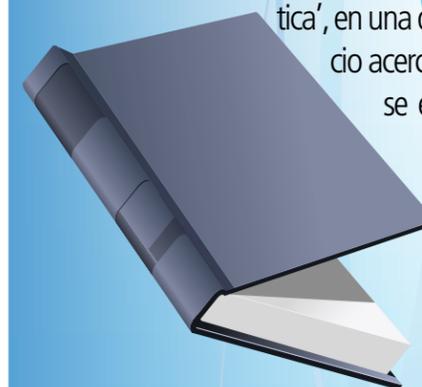
La formación crítica del IEMS favorece el desarrollo de la autonomía de pensamiento en los estudiantes, que es la base para que continúen aprendiendo durante toda su vida.

Asimismo, les posibilita la toma de decisiones particulares con un mayor margen de responsabilidad y consideración hacia los demás.

Respecto a que los alumnos del IEMS están deseosos de saber y cuestionar cada una de sus dudas, Araceli Díaz considera que eso es bueno: “Al menos yo me sentía halagada de que no llegábamos con miedo a preguntar”.

### Crítica y Autocrítica

El diccionario de la Real Academia Española define a la ‘crítica’, en una de sus acepciones, como el “examen y juicio acerca de alguien o algo y, en particular, el que se expresa públicamente sobre un espectáculo, un libro, una obra artística, etc.”



Sobre la ‘autocrítica’, asegura que es el “juicio crítico que se realiza sobre obras o comportamientos propios”.



Araceli trabajó durante siete años en el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA) como asesora en alfabetización primaria para niños y mayores de 16 años, así como dando clases de secundaria para jóvenes adultos. Con el fin de terminar sus estudios, decidió dejar su empleo y dedicarse de lleno a su carrera.

Sin embargo, en su paso por el INEA la autocrítica le ayudó a desempeñarse mejor. “Cuando yo me atoraba y no sabía explicarle a la gente, me decía: ‘Estoy fallando, ¿qué pasa?’ Porque si nomás fuera uno el que no entiende, pues es él, pero son varios.”

Incluso en el momento de hacer balances de trabajo, este sentido de crítica constructiva la llevaba a buscar mejoras. “Me sirvió mucho para criticar el trabajo que se hacía en el INEA”, relata. “¿Saben qué?, está fallando esto”, decía a sus compañeros.

“Me acuerdo mucho que hacíamos juntas cada seis meses para ver el balance, pero yo ahí siempre salía con: ‘Es que nos falta hacer esto’”, sin miedo a expresar su parecer. “Pero eso lo saqué del IEMS, la crítica, pero constructiva”, aclara.



## Navega con precaución

Aun cuando no puedes controlar lo que otras personas publican acerca de ti, existen diversas acciones que ayudan a protegerte del *bullying* en Facebook. Los siguientes consejos te ayudarán a compartir con precaución para evitar ser víctima de personas que desean hacer mal uso de tu información o que buscan dañar tu imagen personal.

### Realiza búsquedas en Facebook usando tu nombre

Así como es posible hacer búsquedas de nombres en Google, puedes utilizar el buscador en Facebook para ver los resultados que te entrega luego de ingresar tu nombre. Prueba también ingresando tus sobrenombres, apodos o palabras que usas para identificarte. Si algún otro usuario ha escrito actualizaciones públicas en donde te nombra, verás de manera casi inmediata los resultados que lo contengan.

Si crees que eres víctima de *bullying*, este tipo de búsquedas te ayudarán a encontrar más fácilmente a aquellas personas que intentan dañar tu reputación. Si encuentras resultados en los cuales eres la víctima, no dudes en reportarlos a Facebook.

### Usa tu buen juicio

Puede ser que, al igual que millones de usuarios, te gusta conectarte a Facebook para contarle a tus amigos cercanos y tus compañeros de escuela todo eso que te sucede. Incluso es probable que, para hacerlo cuando no estás en casa, tengas instalada una o más de las aplicaciones móviles de Facebook. Todas estas herramientas hacen aun más fácil compartir con quienes te interesa; sin embargo, siempre debes hacerlo con cautela.

Una nueva actualización que no ha sido bien pensada, una foto con poca ropa tomada durante tus vacaciones o un video creado sólo para divertirse podría traerte problemas si es utilizado por otros con el fin de hacerte daño. No te expongas a riesgos ni abusos innecesarios. Usa tu buen juicio al momento de compartir tus nuevas actualizaciones en Facebook.

### Crea listas de amigos para compartir con tus más cercanos

Las listas de amigos en Facebook te servirán para organizar tus contactos en esta red. Luego de crearlas podrás seccionar la información que compartes con ellos. De esta manera, aquel contenido personal será visto por tus más cercanos, mientras que las actualizaciones generales estarán compartidas de manera pública. Así, controlarás tu privacidad mediante las listas de amigos.

Piensa bien en lo que compartes. Podría ser que cierto contenido no corresponda a Facebook y que la mejor manera de compartirlo sea mediante un mensaje de correo electrónico. Esto te ayudará a controlar aun mejor las personas que tienen acceso a él y, en caso de problemas, podrás identificar fácilmente quién lo ha compartido con otros.



### No crees eventos públicos en Facebook

Los eventos en Facebook son una herramienta muy útil para organizar fiestas, celebraciones y reuniones con amigos. Si utilizas de manera frecuente esta función, asegúrate de utilizarla de manera correcta. Confirma que el evento que estás creando sea privado. De lo contrario, al ser público cualquier otro usuario podrá verlo y sumarse a él. Ya han ocurrido situaciones en las cuales miles de personas se han invitado a fiestas personales.

Como consejos generales, crea siempre eventos privados. No permitas que tus invitados puedan invitar a más personas sin antes consultarte. Para mayor seguridad, crea eventos sin incluir la dirección donde será la celebración. Una vez que se acerque el día de la fiesta, actualiza tu evento e incluye la dirección del lugar.



### No permitas que extraños te agreguen como amigos en Facebook

Si bien Facebook es uno de los mejores sitios para conocer gente nueva, no todos los usuarios tienen buenas intenciones. Por esta razón, es conveniente no agregar como amigos de manera inmediata a todas las personas que lo solicitan. Al hacerlo, les darás acceso a toda tu información personal y al contenido que has compartido, incluso fotos, videos y enlaces.

Si conoces a una nueva persona en un salón de *chat*, tómate un tiempo antes de agregarla como amigo. Y si constantemente recibes solicitudes de extraños, puedes desactivar el botón "Agregar a mis amigos en Facebook".



### Publica actualizaciones públicas con moderación

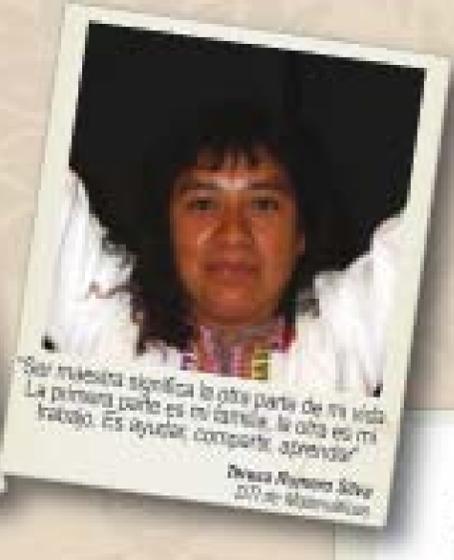
Si has activado el botón para obtener seguidores en Facebook, seguramente compartiste con ellos actualizaciones públicas. Recuerda siempre que éstas pueden ser vistas no sólo por quienes te sigan, sino también por todos los otros usuarios que encuentren tu perfil.

Como regla general, evita incluir en ellas datos personales confidenciales o que puedan poner en peligro tu seguridad. Tampoco te dejes tentar por obtener más "Me gusta" en tus fotos. No caigas en el juego de publicar fotos sensuales ni compartas tu teléfono privado. Este tipo de acciones podría ocasionarte graves consecuencias.





"No considero que sea una vocación, sino más bien una carrera, un compromiso y un compromiso con los jóvenes"  
Melissa Salazar  
DTI de Planeación y Organización del Estado



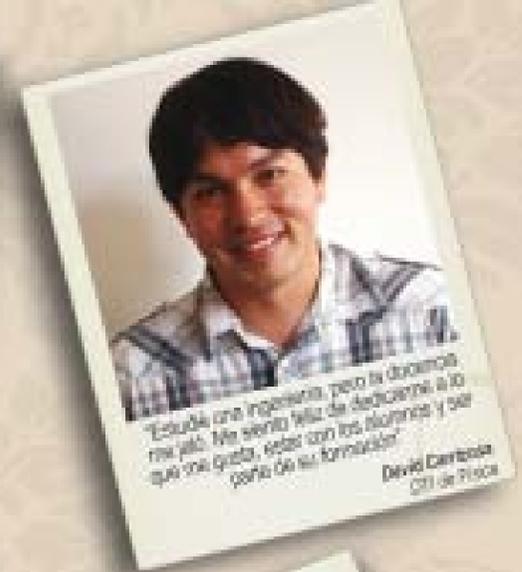
"Ser maestro significa la otra parte de mi vida. La primera parte es mi familia, la otra es mi trabajo. Es ayudar, compartir, aprender"  
Ivana Romero Soler  
DTI de Matemáticas



"Es muy fatigador cuando los estudiantes regresan y me cuentan sus logros académicos y personales"  
Juan Flores Burgos  
DTI de Física



"Una actividad de muchos roles, en el sentido de cómo estudiar a los individuos y tener una perspectiva de superación"  
Jesús Márquez  
DTI de Física



"Estudiar una Ingeniería, para la docencia me jala. Me siento feliz de dedicarme a lo que me gusta, estar con los alumnos y ser parte de su formación"  
David Carrasco  
DTI de Física



"Acompañar al alumno en el proceso de aprendizaje de las habilidades necesarias para poder ser exitosa"  
Graciela Romero Olvera  
DTI de Física



"Es una inversión, aprendes y además te pagan. Aprendes mucho de las relaciones humanas. Ser maestra es en mundo; todo cambia"  
Lucero Xochitl García Jiménez  
DTI de Física



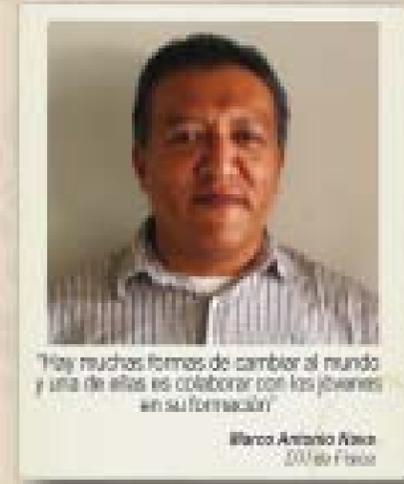
"Es una actividad muy reconfortable por la convivencia con los alumnos. Y por el modelo del IEMS, es muy participativo en la relación con ellos"  
Cesar Santibañez  
DTI de Física



"Así como yo estuve sentido y recibí clases de maestros excelentes, que quizá no alcance su nivel, ahora intento equiparar eso que a mí me enseñaron"  
José Antonio Risco Román  
DTI de Matemáticas



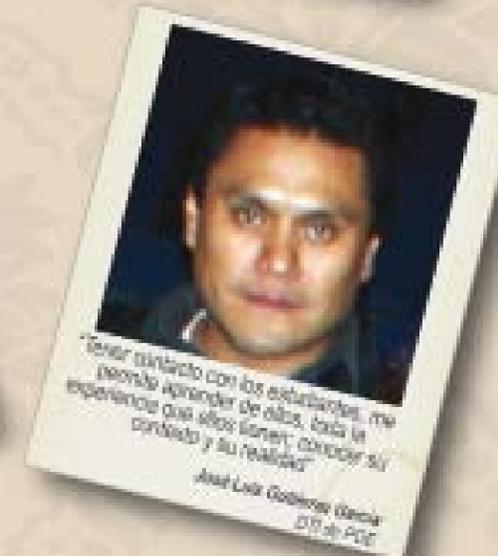
"Compartir la experiencia y tus conocimientos, verlos en los chicos, ver cómo con los años y tu experiencia ellos van cambiando su modo de pensar"  
Maybelina Rivero Robles  
DTI de Computación



"Hay muchas formas de cambiar al mundo y una de ellas es colaborar con los jóvenes en su formación"  
Marco Antonio Risco  
DTI de Física



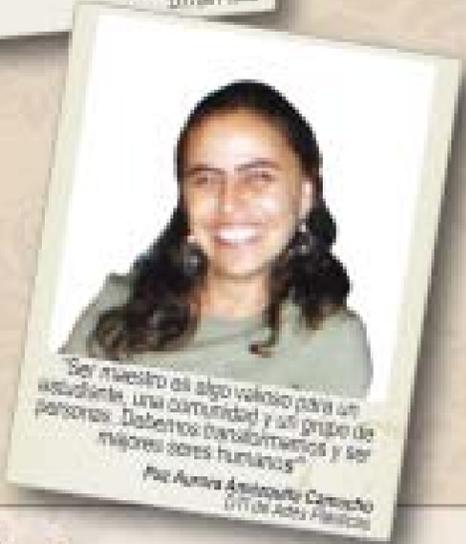
"Es un gran honor que el IEMS me permita educar a la juventud mexicana"  
Fanny Escal Cantabria Galván  
DTI de Física



"Tener contacto con los estudiantes, me permite aprender de ellos, todo la experiencia que ellos tienen, conocer su contexto y su realidad"  
José Luis Gómez García  
DTI de Física



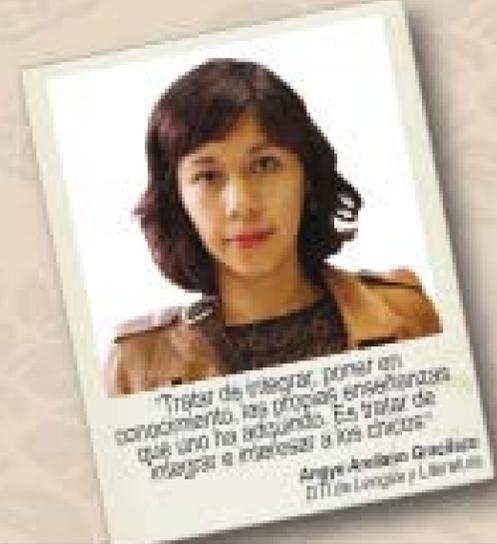
"Es que integro prácticamente su vida a trabajar y llevar a cabo una actividad que da herramientas a los jóvenes para ser adultos"  
Delfa Domínguez García  
DTI de Música



"Ser maestro es algo valioso para un estudiante, una comunidad y un grupo de personas. Debemos transformarnos y ser mejores seres humanos"  
Paz Aurora Arriaga Cortés  
DTI de Artes Plásticas



"Es una parte importante e indispensable para el desarrollo del país"  
Ulberto Arturo Poblán Chavarr  
DTI de Música



"Trabaja de integrar, poner en conocimiento, las propias enseñanzas que uno ha adquirido. Es tratar de enseñar e inspirar a los chicos"  
Angy Arriaga Guadalupe  
DTI de Lengua y Literatura



"El reto es que tanto alumnos que han dejado de estudiar 10 años, como el de 50 años, les gusten las matemáticas, que puedan desarrollarla"  
Alfredo Huerta Durán  
DTI de Matemáticas



"Ser maestra es un reto cada día, y el reto viene con la pregunta: ¿Cómo puedo acompañar al estudiante con el conocimiento que tiene?"  
Anelli Colunga Villar  
DTI de Artes Plásticas

Orgullosamente

IEMS



# Palabras que dejan huella



Karla Alexa Saldívar Moreno y Hanna Michelle Álvarez Santiago fueron las ganadoras del primer lugar en la categoría de "Huellas", durante la exposición "Palabras que dejan huella 2013".

El evento, realizado en el plantel "Ignacio Manuel Altamirano", en la delegación Magdalena Contreras, fue organizado por el DTI de Lengua y Literatura José Alfredo Velázquez González, conocido entre sus alumnos como "Pharid", para conmemorar el Día Internacional del Libro.

"Cada estudiante eligió una frase que les causó algún impacto en su vida; a partir de ahí, transformaron en imagen el sentimiento que les provocaron esas palabras", explicó el profesor.

"Son palabras que se van quedando en sus mentes y con el paso de los años van adquiriendo cierta fortaleza. Las huellas finales reflejan todos esos estados de ánimo por el que los muchachos están pasando al momento de realizar sus trabajos".

Las palabras, precisó el docente, pueden ser extraídas de un libro, de una canción, de una película (el único requisito es que se cite la fuente), pero hay algunos alumnos que se aventuran a escribir ellos mismos sus frases, echando a volar su creatividad.

Este año, hubo el caso de una estudiante que escogió una frase extraída del poema con el que su padre conquistó a su madre. Después, utilizó el vidrio para elaborar su huella.

"Se trata, sin duda, de una actividad mucho más creativa que lo que podría significar la sola lectura de un libro", añadió Velázquez González.



La exposición tuvo también una variante de crear obras con material reciclado que invitaran a las personas a acercarse a los libros.

En esta categoría, Paola Shannyk Ceballos Montelongo, Michelle Yoselin Moctezuma García, Héctor Andrés Rincón Cruz y José Jesús Monroy Cruz alcanzaron la primera posición.

"La basura no sólo es material desechable, sino que puede ser reutilizado para crear objetos artísticos que cumplan una función específica", explicó el profesor. "En este caso, los participantes tenían que elaborar objetos para fomentar en los demás jóvenes el hábito de la lectura".

En la exposición, que llegó este año a su sexta edición, participaron las obras de aproximadamente 150 estudiantes.



Carla Hernández Burgos, Karla Teresa Rodríguez Sánchez y Yesenia Sandoval Sumano en "Material reciclado", y María Fernanda Mora Merced en "Huellas", se ubicaron en segundo lugar. Mientras que el tercer puesto fue para María Fernanda Barrera Luz en ambas categorías, empatada con Emilio Sánchez Rosas en "Huellas".

De esta forma, la Academia de Lengua y Literatura del plantel "Ignacio Manuel Altamirano" conmemoró el Día Internacional del Libro, evento que contó con la participación musical de la banda de jazz Tritone's Band.





# ¡NO TE PASES DE... TUESTE!



Un día soleado resulta agradable para muchas personas que gustan tonificar su piel, pero hay también quienes huyen de los rayos del sol. Otros más quedan expuestos a periodos prolongados debido a sus actividades laborales, deportivas, de recreación o para trasladarse a sus centros de trabajo, escuelas o casas.

De hecho, la exposición solar coadyuva a la producción de vitamina D, esencial para mantener los niveles adecuados de calcio y fósforo, favorecer la coagulación de la sangre y fortalecer el sistema inmunológico. Aun cuando es vital para el organismo humano, existen riesgos de afectaciones a la salud que pueden derivar en cáncer de piel a consecuencia de los rayos ultravioleta (UVA o UVB), si no se toman medidas de protección.

## Lunares sospechosos



La Fundación Mexicana para la Dermatología A.C. señala que, en virtud del aumento de los casos de cáncer en la piel, es recomendable estar alertas y fomentar la autoexploración en casa a través de una inspección denominada el "ABCD":

"A" de Asimetría: cuando existe un lunar dividido en dos partes, pero una no es igual a la otra, puede haber sospecha de que algo no anda bien.

"B" de Borde: si la terminación del lunar es de forma irregular y presenta escotaduras, hay que revisarlo más a fondo.

"C" de Color: es indicio de cáncer cuando el color del lunar (café o negro) empieza a cambiar y/o a presentarse áreas azuladas o rojizas.

"D" de Diámetro: cuando el lunar o la lesión mide más de 6 mm.

El Instituto Nacional de Cancerología indica que el cáncer, en general, surge cuando las células de alguna parte del cuerpo comienzan a crecer sin control. Aunque existen muchos tipos, todos inician con un crecimiento desmedido de las células anormales.

La radiación ultravioleta es el riesgo principal de la mayoría de los cánceres de piel y la luz solar es la fuente primordial de rayos UV, los cuales pueden ser dañinos para los genes en las células de la piel. Las lámparas y camas bronceadoras también son fuentes de este tipo de radiación. Sin embargo, existen casos donde se puede desarrollar en áreas con poca o ninguna exposición al sol.

Alma Lilia Ortiz Maldonado, especialista del Servicio de Tumores de Cabeza, Cuello y Piel del Hospital de Oncología, del Centro Médico Nacional Siglo XXI, explica que el carcinoma basocelular (cáncer cutáneo de crecimiento lento), el más común por sobre exposición a los rayos del sol, afecta especialmente a personas de más de 60 años.



Añadió que existen el epidermoide, que aparece más en la piel de los varones como un abultamiento rojizo y duro; y el melanoma maligno, el más agresivo de todos en su tipo (ataca las células que dan pigmento a la piel, ojos y cabello), que se presenta entre los 30 y 40 años.

El IMSS identifica tres tipos de cáncer cutáneo: el que afecta a las células basales, el que se desarrolla en las células escamosas y el conocido como melanoma. Los dos primeros se caracterizan por un crecimiento lento, generalmente concentrado en la superficie y son fáciles de tratar. El melanoma es un cáncer cutáneo más grave, ya que llega a afectar las capas más profundas de la piel y tiende a extenderse a otras áreas del cuerpo.

Existen también el sarcoma de Kaposi (enfermedad por la que se forman tumores malignos en la piel, membranas mucosas, ganglios linfáticos y otros órganos), el carcinoma de células de Merkel (enfermedad poco frecuente, en la que se forman células malignas en la piel) y el carcinoma de células sebáceas, cuya sustancia lubrica y protege la piel.

Juan Colín Fuentes, dermatólogo del Hospital General de Zona 1 A "Dr. Rodolfo de Mucha Macías", del IMSS, recomienda utilizar cremas con factor de protección solar mínimo de 30, el cual puede ser mayor de acuerdo a las actividades, edad y estado de salud de cada persona. Usar sombreros que cubran rostro y nuca, así como ropa de algodón de colores claros y manga larga, sombrillas y lentes oscuros con protección contra rayos UV, ya que los ojos también son órganos que pueden sufrir lesiones.

Además, evitar la práctica de actividades al aire libre sin protección entre las 10:00 y 17:00 horas, lo que ayuda a prevenir consecuencias a corto y largo plazos como pecas, lunares, manchas, quemaduras, irritación, envejecimiento prematuro, cáncer de piel y cataratas.



### FACTORES DE RIESGO

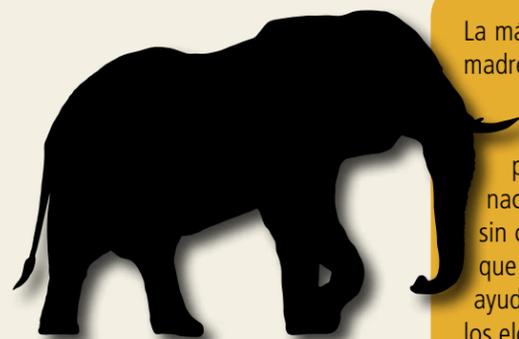
- El color de la piel y la exposición a la luz solar.
- Estar expuesto a mucha luz solar natural o artificial.
- Ser de tez blanca (pelo rubio o rojizo, piel blanca, ojos verdes o azules, o con pecas).
- Tener cicatrices o quemaduras en la piel.
- Estar expuesto al arsénico.
- Sufrir de inflamación crónica de la piel o de úlceras en la piel.
- Ser tratado con radiación.
- Tomar medicamentos inmunodepresores (por ejemplo, después de un trasplante de órgano).
- Padeecer de queratosis actínica (lesiones precancerosas de la piel).

Fuente: Instituto Nacional de Cancerología

### TRATAMIENTO DE CÁNCER DE PIEL

- Cirugía (extracción del cáncer).
- Quimioterapia (uso de medicamentos para eliminar las células cancerosas).
- Radioterapia (uso de rayos X para eliminar las células cancerosas).
- Terapia biológica.
- Terapia fotodinámica.

Fuente: Instituto Nacional de Cancerología



La más aguantadora, sin duda, es la madre elefante, quien da a luz a los bebés más grandes del planeta. Ella lleva en su vientre por 22 meses al pequeño que al nacer pesa alrededor de 150 kilos, sin contar que nacen ciegos, por lo que las abuelas, tías y hermanas ayudan en la crianza y cuidado de los elefantitos.



Y no para todos en el mar la vida es más sabrosa, pues las madres orca y delfín no dormirán nada durante los primeros meses de vida de sus bebés, pues los protegen y vigilan las 24 horas del día, además de que nacen pesando 180 kilos y se alimentan de leche materna hasta los dos años. ¿Se imaginan alimentar a un bebé tan grande y durante tanto tiempo?

Que nadie diga que el embarazo hace que las hembras pierdan la figura. La mamá elefante marino nos demuestra cómo perder 130 kilos una vez que da a luz. Esto se debe a que durante el embarazo, que dura 11 meses, se alimenta abundantemente, lo cual la hace producir una leche tan grasa que una vez que nace el bebé lo amamanta con este nutriente que lo hace engordar hasta 4.5 kilos por día durante un mes, periodo en el que no consume ningún alimento. De esta forma recupera su "esbelta" figura.



Las mamás piojo de mar no se quedan atrás, pues cuando son atraídas por el macho para el apareamiento se llevan la sorpresa al encontrar por lo menos 25 hembras más preñadas en el mismo "nidito de amor". Por si fuera poco, una vez que los bebés están listos para nacer, abren su camino hacia el mundo comiendo el vientre de su madre.



Es curioso saber que entre todos los mamíferos, incluido el ser humano, son las hembras las que viven más años que los machos. Al final, la dedicación, entrega y cariño tiene su recompensa. Por eso, te invitamos a reflexionar en la importancia de la maternidad en todas las especies, pues es, sin duda, lo que garantiza la supervivencia de nuestro planeta.

Por último, el reconocimiento a la justicia de la naturaleza se lo lleva el caballito de mar. La hembra deposita hasta 200 huevos en el macho y queda embarazado. Luego de seis semanas de gestación dentro de su abdomen, tiene lugar el parto, que puede durar hasta dos días.

*"Cada escarabajo es una gacela a los ojos de una madre".*  
**Proverbio marroquí**



Si de familias grandes se trata, la mamá pulpo se lleva las palmas, pues puede depositar de 50 a 200 mil huevos, los cuales cuida hasta su nacimiento en un lapso de 40 días. Durante ese periodo los provee de oxígeno mediante pequeños soplidos, lo cual le impide alimentarse y termina comiendo sus propios tentáculos. Las mamás pulpo generalmente mueren poco después del nacimiento de sus bebés.

...O cada orangután es Bambi ante los ojos de su madre. Así es como las madres del mundo animal nos muestran su naturaleza protectora y los cuidados que prodigan a sus retoños. Dedicamos este espacio a conmemorar a la madre naturaleza que en cada especie y ser nos deja una lección de vida.

## MAMÁS CON MENCION HONORÍFICA

Para que nunca vuelvan a decir que son "pobres y de familia numerosa", las mamás cerdito llegan a tener hasta 22 crías y son tan cuidadosas con sus bebés que sufren largos periodos de tristeza tras la separación, por lo que fácilmente pueden adoptar a cachorros de otras hembras e incluso de otras especies.



El reconocimiento a la "mamá gallina" no es para las tías abuelas, es nada más y nada menos que para las madres orangután. Ellas pasan la mayor parte del tiempo en lo alto de los árboles y elaboran cada noche un nido para su cría, llegando a construir hasta 30 mil hogares en toda su vida. Además, no se separan de su hijo hasta pasados los seis o siete años, así que ni se aflijan por tener más de 30 y seguir viviendo en casa de sus padres, pues el orangután es el animal con mayor dependencia materna de toda la tierra.





La ciudad de México, a la par de otras grandes urbes del planeta, realiza importantes esfuerzos para promover el uso de la bicicleta como medio de transporte diario, debido a los beneficios que proporciona: rapidez, bienestar, economía, y que no contamina.

Esta actividad ha tenido gran aceptación entre los habitantes de la ciudad y sus visitantes, convirtiéndose en una de las favoritas al permitirles disfrutar de los atractivos de la urbe en un ambiente festivo y de convivencia, animado con música en templete, donde también se puede practicar gimnasia, yoga, tai chi y otras disciplinas.

Como parte del programa "Muévete en Bici", a partir del año 2010 se iniciaron los paseos nocturnos en bicicleta por el Centro Histórico de la ciudad de México. Este programa surgió de la respuesta a la creciente demanda por parte de organizaciones de ciclistas y ciudadanos independientes.

El primer paseo nocturno se realizó el **23 de mayo de 2010** con una asistencia de **3 mil 500** personas y el segundo el **30 de octubre** del mismo año, con **10 mil participantes**. Durante este segundo evento se efectuó el primer concurso de disfraces "Noche de Muertos en Bicicletas", el cual se repite año con año.

Los paseos nocturnos tienen el mismo formato que el paseo dominical en bicicleta que se efectúa en Av. Paseo de la Reforma, ya que se abre un círculo de vialidades a peatones, ciclistas, patinadores y corredores, con acceso restringido de vehículos motorizados y los semáforos quedan activos para propiciar la educación vial y cívica.

Los recorridos se programaron para llevarlos a cabo en el Centro Histórico de la ciudad de México, con la finalidad de que los asistentes pudieran disfrutar de la belleza de sus edificios, plazas y monumentos iluminados.

También te dan la posibilidad de usar algunos lugares tradicionales del Centro Histórico como puntos de encuentro para la realización de eventos culturales y artísticos, como las plazas de Nuestra Señora de Loreto, la de Santo Domingo y la Tolsá.



Cortesía de la Secretaría de Medio Ambiente del Gobierno del DF.

## De noche en bicicleta

Además de pasear con tu bicicleta, los paseos nocturnos te ofrecen otras actividades para que el recorrido sea más ameno, como espectáculos musicales, concurso de disfraces, clases de yoga y proyecciones de cine, además de asistencia médica para ciclistas y de servicio para bicicletas y patines.

Para apoyar a los participantes en su traslado, el Sistema de Transporte Colectivo Metro permite el acceso de usuarios con bicicletas durante todo el día.



Cortesía de la Secretaría de Medio Ambiente del Gobierno del DF.

### Revisa tu bici

Seguramente te habrás preguntado: ¿qué le reviso? A primera vista, la ves completa, tiene todo: llantas, pedales, manubrio, asiento, etc. Pero... ¿sabes a qué presión deben ir infladas las llantas o cuál es la rodada de tu bici?

Estos son los puntos que tienes que revisar regularmente para mantenerla en buen estado y minimizar los desperfectos:

1. Presión de aire en las llantas.
2. Estado de las llantas (que no estén lisas).
3. Ejes (delantero, trasero y de centro) que tengan forma recta.
4. Centrado y nivelación de las ruedas.
5. Frenos.
6. Cambios de velocidad.
7. Asiento y manubrio.
8. Lubricación correcta.

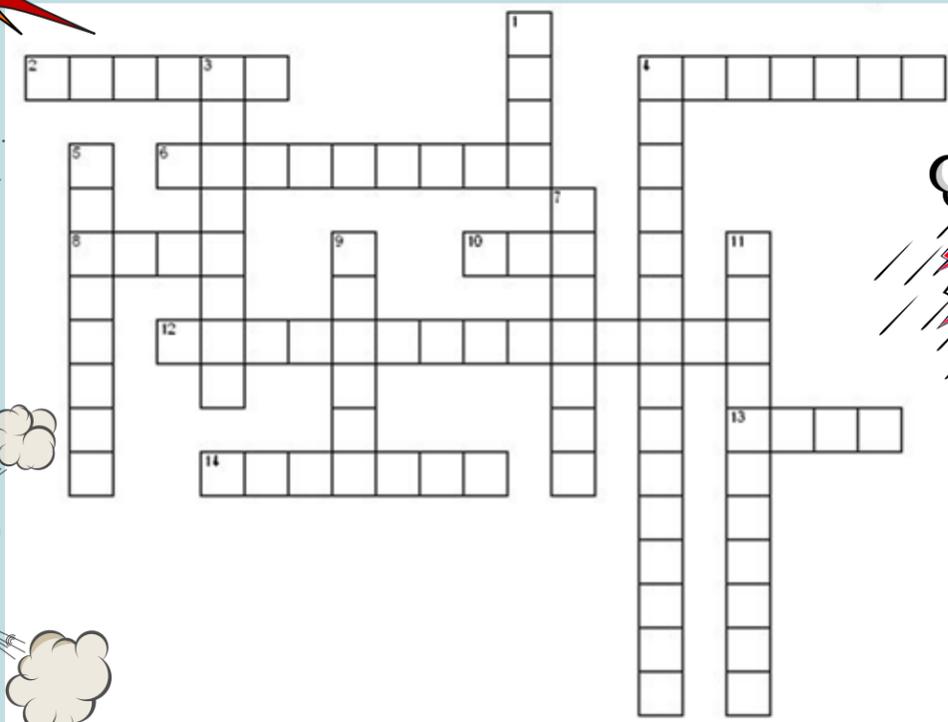
### Reglas de convivencia

- Lleva una bici en buenas condiciones mecánicas, que tenga luces y usa casco.
- Mantente atento a las indicaciones durante el recorrido.
- Circula siempre en los carriles indicados.
- Cuando te lo indiquen, deja el paso libre a los automóviles del lado izquierdo o derecho, según sea el caso.
- Colabora en los cruceros apoyando a las autoridades.
- Sigue las instrucciones de los voluntarios y autoridades.
- Mantén el orden y el respeto hacia los automovilistas, peatones y otros ciclistas.
- Evita gritar consignas que puedan agredir la integridad de las personas.
- No tires basura en las calles.
- No consumas bebidas alcohólicas durante el recorrido.
- Permanece atento en el cruce de calles y avenidas.

Los paseos nocturnos para lo que resta del año están programados para el **25 de mayo** y el **sábado 26 de octubre**, de las **19:00 a las 23:00 hrs.**



Cortesía de la Secretaría de Medio Ambiente del Gobierno del DF.



### Horizontales

2. Es fuerte como una roca, porque está hecho de piedra.
4. Es de color rojo y se corta los cuernos de la cabeza.
6. Le picó una araña y ahora tiene sus poderes.
8. Súperhéroe antiguo, con un martillo como arma y un escudo como defensa.
10. Consiguió salir de Matriz, ahora es el elegido.
12. Viste de azul con antifaz y lleva un escudo redondo.
13. Cuando se enfada se vuelve color verde y grande.
14. Aunque está hecho de hierro, puede volar.

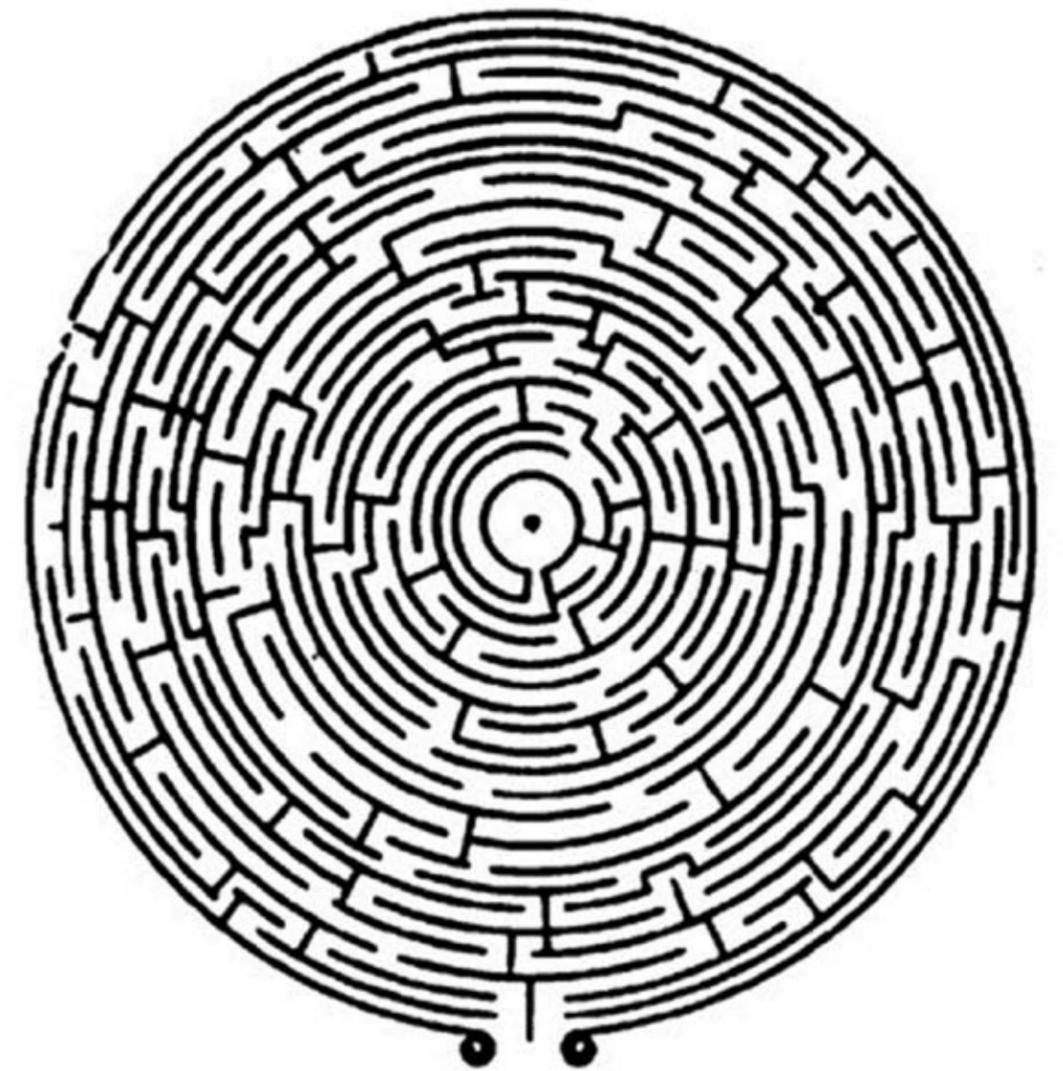
### Verticales

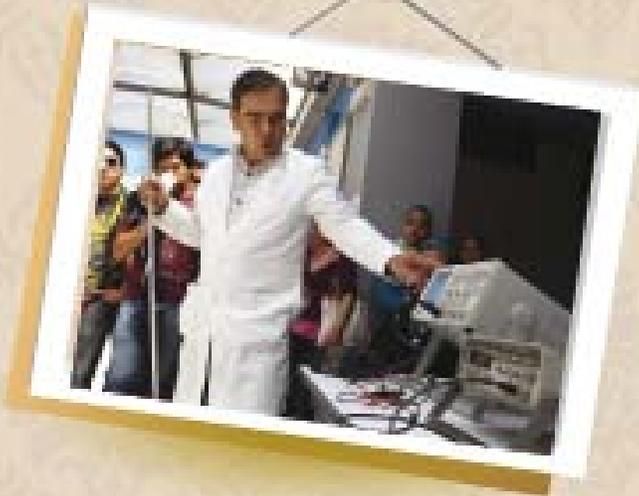
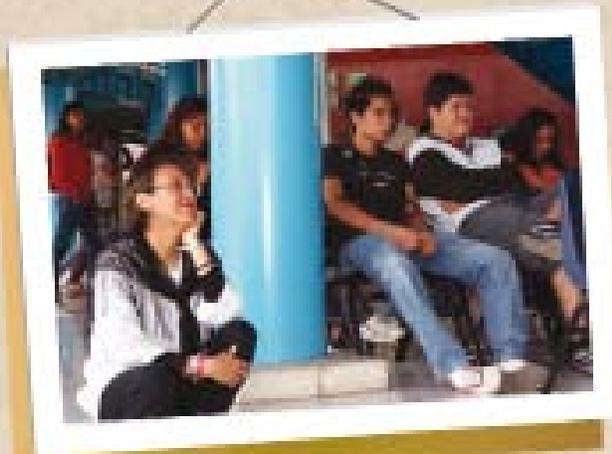
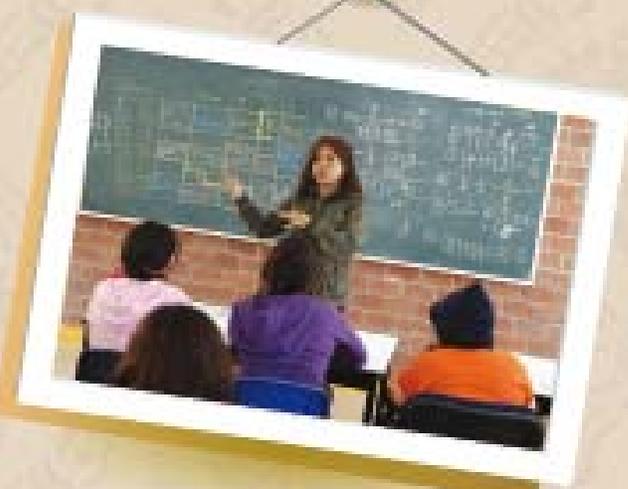
1. Son súper héroes con poderes especiales debido a mutaciones genéticas.
3. Usa capa y tiene una S en el pecho.
4. Cuando quiere, desaparece y nadie puede verle.
5. Mujer con poderes de gato.
7. Le cambiaron el esqueleto y todos los huesos son ahora de una aleación súper resistente.
9. Siempre va de negro, parece un murciélago.
11. El primer súper héroe del espacio.

Envía tus respuestas al  
correo electrónico: [comunicacion.social@iems.edu.mx](mailto:comunicacion.social@iems.edu.mx)

En el asunto (subject) escribe  
"Respuesta TriviEMS"

## RECORRE EL LABERINTO HACIA LA SALIDA SIN EQUIVOCARTE





*A los maestros:*