

Se rebasa meta por la educación

- El hula hula de gira por los planteles
- Tutores pares en Milpa Alta

www.iems.df.gob.mx

informacion@iems.df.gob.mx

ENCUENTRO SEMANAL



es

¡Toc! ¡Toc!... ¡Abre la puerta!

¡Vamos, ánimo! Desde hace mucho tiempo, así como han llegado a tus oídos ininidad de ritmos y canciones, tus familiares, amigos y maestros han estado tocando a la puerta de tu entendimiento. ¿Y para qué? Seguramente en muchas ocasiones han deseado que vayas aprendiendo a desarrollar una *conciencia*, es decir, ese conocimiento que debes tener de ti mismo (a) y de lo que te rodea.

Si "abres la puerta", en otras palabras, si te dispones a reflexionar sobre lo que te sucede y ocurre en tu entorno, no solamente vas a adquirir más conocimientos, sino que ciertamente aprenderás a actuar de manera más eficaz, para conseguir tus propósitos de vida.

A través de nuestras páginas de *Encuentro Semanal* y *BoletíEMS* intentamos motivarte a ir creando esa conciencia que como estudiante y ciudadano(a) requieres para ser una persona que aprovecha y disfruta más de su existencia.

Busca las claves. Entérate de lo que otros realizan. Infórmate sobre temas relacionados con tu salud y formación. Asume una postura y actúa con plena responsabilidad y conocimiento de lo que haces.

Comunícate. Cuéntanos si valió la pena hacerlo.

Esculturas con vida

Puedes explorar el límite entre la realidad y el artificio en la exposición *Hiperrealismo de Alto Impacto* de Ron Mueck. Esculturas de proporciones poco convencionales te harán exclamar: ¡ah caray! ¿Es cabello de verdad?, pero ¿cómo es que un pollo tan grande llegó acá?, ¿qué hacen esas personas acostadas en medio de la sala?

El meticuloso trabajo del artista australiano "da vida" a impresionantes figuras, al recrear el lenguaje corporal en materiales sintéticos con acabados impecables. Estas nueve obras, realizadas del 2000 al 2009, son expuestas por primera vez en la ciudad.



Para que puedas analizar cada detalle, la muestra permanecerá hasta el mes de febrero en el **Antiguo Colegio de San Ildefonso**.

Justo Sierra 16, Centro Histórico.

www.sanildefonso.org.mx

¡Los martes la entrada es libre!

Más de millón y medio de personas apoyaron “Firma y da Un Paso al Frente por la Educación”

La unión y el esfuerzo de jóvenes, padres de familia y personal docente consiguió que el movimiento “Firma y da Un Paso al Frente por la Educación”, encabezado por el Secretario de Educación del Distrito Federal, rebasara sus expectativas y lograra su objetivo de recaudar las firmas necesarias para exigir mayor presupuesto destinado a la educación de niños y jóvenes que habitan en la capital.

El pasado 24 de septiembre en la Plaza de la República, ante más de 25 mil personas, se anunció la cantidad de un millón 523 mil 599 apoyos recolectados en menos de tres meses.

Las firmas serán llevadas al Congreso de la Unión el mes de octubre para que a través del presupuesto que se consiga, puedan ejecutarse los 10 puntos básicos que contempla dicha iniciativa, entre los que destacan:

- No más cuotas voluntarias.
- Contar con maestros de ingles, computación y deportes.
- Erradicar la violencia.
- Constante capacitación de maestros.
- Instalaciones con una infraestructura que les permita estar cómodos y seguros.



En presencia del Jefe de Gobierno del Distrito Federal, representantes de padres de familia, diputados, integrantes del gabinete capitalino, uniones y organizaciones civiles, se resaltó la importancia de que los integrantes del Congreso se sumen al movimiento para garantizar educación de calidad.

Es una inversión que fortalecerá la economía y el desarrollo de la ciudad, ya que de la preparación de los jóvenes depende el futuro de México. La clave está en erradicar la violencia y generar cada vez más oportunidades para los estudiantes, así es como las futuras generaciones podrán disfrutar de una vida digna.

Ése es el objetivo de “Firma y da Un Paso al Frente por la Educación”, el movimiento social más grande y de mayor impacto en la actualidad, que además logra colocar al Distrito Federal como una entidad de vanguardia, que prioriza a la educación como la mejor herramienta para el cambio. †

De gira por los planteles

El juguete que a lo largo de más de cincuenta años le dio la vuelta al mundo, llegó a los planteles del IEMS: el "hula hula". Popular entre las estudiantes, da giros alrededor de la cintura, el cuello y las extremidades del cuerpo.



Con una soltura envidiable, las jóvenes le dan movimiento al aro que fue lanzado al mercado en 1958 por los empresarios norteamericanos Richard Kerr y Arthur Melin con el nombre de "hula hoop".

Derivado de la danza hawaiana "hula" y de la palabra aro en inglés ("hoop"), la compañía Wham-O vendería en ese entonces más de 100 millones de unidades.

Fabricado con materiales plásticos y coloridos, el aro medía 71 centímetros de diámetro, sin embargo, las estudiantes no compraron los aros a Wham-O, tampoco lo hicieron en los puestos del mercado, sino que les dieron forma con sus manos.

Al armar sus propios aros, las estudiantes regresan al tiempo en el que las primeras civilizaciones del mediterráneo y los nativos norteamericanos usaban ramas flexibles de parrá o de bambú para construirlos, la diferencia radica en que para jugar, ellas consiguen mangueras, adhesivos de colores y demás objetos decorativos.

Claudia Pamela Arriola Cruz, del plantel Iztapalapa 2, invirtió \$50 en comprar 3 metros de manguera, cinta de aislar de diferentes colores, unió los extremos y comenzó a practicar: "El contacto con el hula

hula duele al principio, pero poco a poco vas acoplándote y agarrando fuerza".

Con sus amigas de segundo semestre, Claudia intercambia técnicas para hacerlos girar velozmente, por más tiempo, o más de un aro a la vez, ¡lo hacen ver tan sencillo!, pero lograrlo tiene su gracia en los movimientos ondulantes, rítmicos y armónicos.

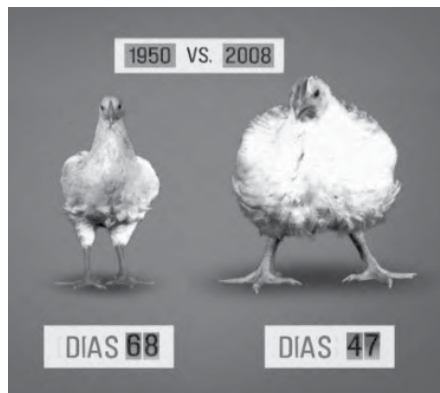
Esta actividad además te permitirá aumentar la resistencia cardiovascular, fortalecer los músculos centrales del cuerpo y mejorar la estabilidad corporal. 📌

¡inténtalo y diviértete!

¿Cuántas veces prefieres comprar pastelitos o galletas en la tiendita de la esquina para contrarrestar el hambre, o un refresco en vez de agua cuando tienes sed? ¿Qué tan a menudo comes en restaurantes de comida rápida? ¿Te has preguntado cómo se prepara? Y ¿cuántas veces y en qué dosis consumes frutas y verduras? Si piensas en tu salud, verás que comer sanamente no tiene por qué ser un problema o un sacrificio, sino todo lo contrario, tendrás más energía y ayudarás a tu cuerpo a prevenir enfermedades.



Nombre original: Food Inc.
Pais: EUA, 2009
Actúan: Michael Pollan, Eric Schlosser
Director: Robert Kenner
Genero: Documental
Duración: 94 min



Festín mexicano POR LA SALUD

Tener una dieta sana no significa que dejes de comer lo que te gusta; el secreto está en nutrirte con las porciones necesarias para lograr una ingesta balanceada en la que incluyas todos los grupos alimenticios: frutas, verduras, cereales, tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.

Para fomentar los hábitos alimenticios saludables en la comunidad del plantel *Bernardino de Sahagún*, Xochimilco, los estudiantes de los grupos 3014, 3105 y 3106 del turno matutino realizaron una muestra gastronómica de comida mexicana, en la que los sabores tradicionales como el chile, el jitomate, el maíz, la papa, el pollo y el agua de jamaica, se fusionaron en un verdadero festín, aderezado con una reflexión y análisis sobre lo que significa la alimentación en nuestro entorno, y cómo hacer frente al consumo de comida chatarra.

Los profesores Nidia Pech de la Academia de Historia, Lourdes Membrillo de la Academia de Artes Plásticas, Joaquín Urbina de la Academia de Matemáticas, Miguel Ángel Torres de la Academia de Lengua y Literatura, y Antonio López de la Academia de Filosofía, fueron quienes convocaron a este festejo, en el que los jóvenes, además del trabajo en equipo, pusieron a prueba su capacidad para generar acuerdos y resolver problemas de manera colectiva.

Esta iniciativa surgió después de la proyección de la cinta documental *Comida S.A.* (2009) realizada por Robert Kenner, y cuya premisa central es informar sobre el modo en que se produce la comida rápida. Otros de los temas relevantes que se muestran en el documental son los métodos para acelerar el crecimiento de los animales y la utilización de semillas genéticamente modificadas, así como el actuar de las transnacionales de alimentos que monopolizan el mercado. †



Formación de *tutores pares* en Milpa Alta

Cuando un joven tiene algún problema, inquietud, deseo o plan, generalmente acude a un compañero o amigo, ya sea porque tienen la misma edad o porque comparten problemas y circunstancias de vida.

Sólo que hay un inconveniente: en la mayoría de los casos espera recibir un consejo y es común y hasta cierto punto normal que ese amigo no tenga la respuesta correcta o el conocimiento necesario para asesorar adecuadamente.

Así que, tomando en cuenta esto y la sincronía que existe entre los chicos (la cual les permite tener una comunicación fácil, flexible y ágil, también aplicable a los asuntos escolares), el Coordinador del plantel *Emiliano Zapata*, Milpa Alta, Augusto Cesar González Gutiérrez, tuvo la iniciativa de implementar en dicha preparatoria un sistema llamado "tutores pares".

¿Qué es *tutores pares*?

Es un programa en el que de una comunidad de estudiantes se elige a dos de ellos, los que más afinidad puedan tener o desarrollar con el grupo. Según las instrucciones del profesor a cargo, ambos tendrán la tarea de capacitarse constantemente a través de conferencias,


pláticas, talleres, asesorías, etc., para poder transmitir lo aprendido y analizar junto con sus compañeros las posibles soluciones a problemáticas o dudas que día a día se presentan en sus vidas.

¿Para qué sirve *tutores pares*?

El programa sirve para generar líderes que difundan la importancia de combatir la violencia, las adicciones, hábitos perjudiciales y situaciones a las que normalmente se enfrentan los jóvenes; además de organizar actividades académicas, como lo harán próximamente para celebrar el aniversario del plantel.

¿Qué instituciones apoyan a los *tutores pares*?

Las instituciones que sirven para que los tutores se capaciten, son: el Instituto Nacional de la Mujeres (INMUJERES), el Centro de Integración Juvenil (CIJ) y Derechos Humanos, entre otros.

Ya son tres años en los que Milpa Alta ha llevado a cabo esta práctica, con buena aceptación y sobre todo participación por parte de los jóvenes. Además no se trata de una actividad institucional, es algo que los chicos planean, organizan y llevan a cabo, siempre con el apoyo de sus profesores, autoridades del plantel y asociaciones participantes. 



EL PROBLEMA de los problemas

*“La vida, en sí, es un problema.
Los problemas de todos los días
son su vitalidad y su reto”.*

Zenaida Bacardí de Argamasilla
(Poeta Cubana)

¿Quién no ha imaginado vivir sin problemas, y por consiguiente, borrar esos dolores de cabeza o de estómago, náuseas y otros malestares físicos y emocionales que nos provocan?

A todos nos gustaría desaparecerlos como por arte de magia. Pero darles solución está lejos de depender del movimiento de una varita o un conjuro; resolver nuestros conflictos requiere de compromiso, trabajo y dedicación personal.

Los problemas pueden ser de varios tipos: con tus familiares, tus amigos, en la escuela, en el trabajo, de dinero, de salud, etc. En ocasiones, los obstáculos a los que nos enfrentamos no nos dejan avanzar. El “problema” es que muchas personas tienen el “problema” de no sentirse capaces de resolverlos.

Saber solucionar nuestros conflictos requiere de estrategias eficaces y, sobre todo, de creer en las capacidades que poseemos para introducir cambios positivos en nuestras vidas.

De acuerdo con especialistas en la salud mental, éstas son algunas acciones que puedes implementar para liberarte poco a poco de preocupaciones.

1 Busca soluciones a largo plazo.
Cuando dices “tengo un problema”, buscas soluciones inmediatas, y no planificas las acciones que tienes que realizar para que éstos no se presenten en el futuro; de hacerlo, tendrás una solución más duradera.

2 Reacciona.
No los evadas, así no solucionas nada. Es un grave error esperar a que alguien te rescate.

No te confíes ni pienses que resolver tus problemas es sólo cuestión de fe. Evadir la situación hace que los problemas empeoren.

3 No trates de cambiar a los demás.
No pierdas el tiempo buscando culpables y colocándote como víctima.

4 No establezcas metas imposibles.
Fíjate objetivos claros y alcanzables. No bases la resolución de tus problemas en un ideal, en un criterio imposible de realizar.

5 Habla y escucha.
Un error común es afirmar que las cosas son como nosotros las vemos y no permitir que puedan haber otras verdades o posibilidades, y entonces escuchamos lo que decimos y no lo que otros dicen. Si mejoramos nuestra capacidad de hablar y de escuchar, seguramente podremos desatorar nuestros conflictos con mayor facilidad.

La vida misma está llena de problemas, pero lo que distingue a las personas felices, de quienes no lo son, es su capacidad para enfrentarlos.

Solución al Sudoku del número anterior

9	2	5	4	1	6	3	8	7
1	4	3	8	7	2	5	9	6
6	7	8	9	3	5	2	1	4
2	1	9	6	8	7	4	3	5
7	5	4	2	9	3	1	6	8
8	3	6	1	5	4	9	7	2
4	8	2	3	6	1	7	5	9
3	9	7	5	4	8	6	2	1
5	6	1	7	2	9	8	4	3

Próximamente podrás ver las películas

de los festivales de cine
más importantes de
la ciudad:



A partir del mes de
noviembre

¡pídelos a través de la
coordinación de tu plantel!