

● **Bullying:
heridas profundas**

● **Al compás de...**

● **Cubículos
para no
distraerte**

Órgano Informativo del Instituto de Educación Media Superior, marzo de 2012

ENCUENTRO SEMANAL



61
número

www.iems.df.gob.mx
informacion@iems.df.gob.mx

Demasiado en qué pensar

Es cierto, el panorama a veces parece complicado. Tienes bastante con tus cambios hormonales, con tu cuerpo transformándose y las emociones que te hacen conocer el cielo y creer en un infierno... En fin, no son pocas las ocupaciones ni las preocupaciones y mucho menos las exigencias: "atiende esto", "no descuides lo otro", "cuidado, olvidas aquello"... ¡verdaderamente hay días

en que piensas que no es fácil ser tú y sobrevivir sin colapsar!

Pero, paciencia... Son "gajes del oficio". Crecer y mantener el control de tu existencia requiere saber reaccionar ante todas estas situaciones. La idea es que con el paso del tiempo, identifiques los aprendizajes que te ayudarán a moverte de manera acertada.

Mantente alerta, tus amigos, familiares y la comunidad escolar, seguramente también te pueden sugerir algunas claves para hacerte más fácil y productivo este esfuerzo. Parecido al juego de encontrar las diferencias, ubica estas claves en todas nuestras páginas... tú puedes.

RECOMENDACIÓN

A más de 25° centígrados

En esta temporada de calor es necesario que tomes medidas de prevención para evitar padecimientos como:

Deshidratación
Pérdida del agua contenida en un cuerpo u organismo.

Insolación
Malestar producido por una exposición excesiva a los rayos solares.

Sarpullido
Erupción leve y pasajera en la piel, formada por muchos granitos o ronchas.

Calambre
Contracción espasmódica, involuntaria, dolorosa y poco durable en los músculos.

Golpe de calor
Trastorno agudo que surge por la exposición a temperaturas ambientales elevadas y la incapacidad del cuerpo para adaptarse al entorno.

Infecciones gastrointestinales
Causadas por alimentos contaminados o en proceso de descomposición, así como el agua sin purificar.

Se recomienda:

- Tomar agua con regularidad, ¡aunque no tengas sed!
- Vestir ropas delgadas y de preferencia en colores claros.
- Resguardarse y caminar por la sombra.
- Evitar el consumo de alimentos en la calle.
- Usar bloqueador solar para evitar daños en la piel.
- No permanecer dentro del auto mientras está estacionado, ya que la temperatura en los vehículos aumenta considerablemente. Esta situación es más peligrosa para los animales.

Así que... ¡aguas con el calor!

Cubículos para no distraerte

¿Cuántas veces has leído el capítulo de un libro y descubres que no tienes ni la más remota idea del tema que se trata?

¿Cuántas te ha ocurrido que, al intentar estudiar para un examen, no recuerdas las notas de tu cuaderno?

Una de las tareas más difíciles al momento de estudiar es concentrarnos, ya que los motivos de distracción están en todas partes: el ruido, las voces, los colores, pensar en cuántas cosas haremos el fin de semana o en aquella persona que tanto nos gusta. Como dirían algunos: "hasta el vuelo de una mosca es motivo de dispersión mental".

Aunado a esto, existen prácticas poco recomendadas como estudiar con la televisión prendida, con la música a todo volumen o en la cama, donde seguro terminarás dormido a los cinco minutos. Para estar atentos y comprender mejor los distintos temas, se recomienda un lugar adecuado con el menor número de distracciones posibles.

En el IEMS, cuentas con cubículos para estudiantes, espacios diseñados para permitirte mejores condiciones de estudio de manera individual o grupal.

¡ Aprovecha las instalaciones de tu plantel !

¡ Haz la prueba y aprende a enfocar tu atención !

En los cubículos para estudiantes podrás hacer más eficiente tu tiempo de estudio.



Tus compañeros del plantel **Ricardo Flores Magón** ya los utilizan:

"Son agradables y están cómodos. Puedes concentrarte para hacer la tarea y estudiar."
Ayrton Callejas Díaz 4° semestre

"En los cubículos hay más privacidad. En el patio no puedes estudiar, los amigos te interrumpen o sientes que te observan. En ese lugar nadie te molesta".
Alejandra González Fuentes 4° semestre

"Los cubículos están padres porque si se te dificultan algunos temas, son lugares donde los maestros te pueden ayudar".
Adrián Reyes Hernández 4° semestre



Imagen tomada de www.contraelaposoactivo.wordpress.com

BULLYING:

heridas

profundas

Cuando eres víctima de *bullying*, no sólo presentas huellas físicas, también sufres problemas emocionales que te pueden poner en riesgo, alterando tu forma de relacionarte con los demás.

Si eres víctima de *bullying* la mayoría de las veces tienes un fuerte sentimiento de soledad y te consideras incapaz de defenderte, lo cual se ve reflejado en

tu salud física y emocional. De acuerdo con la información obtenida durante la conferencia *Detectando para prevenir: bullying en el salón*, impartida por las especialistas en psicología Guadalupe Esqueda Mascorro y Luz María González Salazar, esta situación de abuso produce malestares como dolor de cabeza y falta de apetito, así

como un elevado nivel de irritabilidad, enojo, pérdida de interés en la escuela e incluso hace considerar la idea del suicidio. En opinión de González Salazar, el agresor actúa en un nivel emocional y espera que tú respondas con miedo o con ira; a continuación te dejamos unos cuantos tips para evitar ser víctima del *bullying* y superarlo:

- No dejes que tu agresor te altere; responde con firmeza. Esto cambiará su esquema y lo hará perder el control.
- Utiliza respuestas asertivas; en pocas palabras, tu comunicación debe ser clara y oportuna, sin mostrar sumisión ni agresión frente al otro.
- Jamás recurras a la violencia; aunque uses toda tu fuerza para defenderte, ésta no servirá y te meterá en más problemas. La mejor opción es responder de forma pacífica.

Una vez librada esa situación, las huellas físicas pueden desaparecer, pero las heridas emocionales persisten en la vida adulta, afectando la forma de interacción con los demás. En entrevista, Luz María González Salazar, describió este fenómeno:

“ El bullying altera todos los aspectos de la personalidad. Una persona que ha sido víctima de violencia, puede desarrollar dos tipos de actitud; una puede ser muy sumisa, tímida, o por el contrario, alguien muy agresivo.”

De acuerdo con la especialista, los adultos dóciles y con pocas

habilidades para expresar su enojo, tienen las siguientes características:

“ Se trata de individuos muy receptivos, a quienes les cuesta trabajo liberar las emociones, se las van guardando, convirtiéndose en una bomba de tiempo, de tanto estar soportando agresiones y humillaciones.”

En opinión de González Salazar los adultos agresivos se alteran muy fácilmente y tienden a generar conflictos a la menor provocación; debido a que perciben como una ofensa cualquier trasgresión a su persona.



Recuerda, tienes derecho a disfrutar una vida sin violencia y a convivir sanamente en la escuela. De ser necesario, acude a tus familiares, amigos, profesores y compañeros para resolver los problemas de manera pacífica.

Al compás de...

Brenda Fernández Morales, egresada del plantel *Melchor Ocampo*, comparte contigo los motivos que la traen de vuelta al IEMS cada semana: tocar el violín con el apoyo del profesor de Música, Martín Domínguez García.

Se acercó a este instrumento de cuerdas gracias a la influencia de su hermano y comenzó a escuchar música clásica y ópera. Tras 3 años de práctica, Brenda reconoce que la expresión musical le ha servido mucho para "expulsar todo lo que tiene dentro".

Por ello, la ex alumna se prepara para ingresar a la carrera de Químico Biólogo Parasitólogo en el Instituto Politécnico Nacional.

Aunque Brenda, no pretende tocar de manera profesional el violín, es un aprendizaje que

lleva a cabo constantemente, porque además de ser un medio de expresión, ella encuentra en el instrumento un medio de formación.

El DTI Domínguez García comentó que, además de la música, Brenda siguió un modo de aprendizaje integral a través de diferentes actividades como debates filosóficos y bailables, con la finalidad de adquirir habilidades mediante una formación multidisciplinaria.

Entre estas disciplinas destaca la Biología, materia en la que desarrolló su Problema Eje. Después de 5 meses de acudir a la biblioteca, hacer investigación de campo y encontrar apoyo en sus profesores, pudo concluir el proyecto sobre el ciclo celular: "Lo mejor es leer, analizar y escribir con tus propias palabras lo que comprendiste; si copias la información, probablemente no quede claro lo que deseas expresar".

Asimismo, recomienda elegir un tema afín a tus gustos, pero sobre todo considerarlo parte de tu desarrollo mental, emocional y social: "Las ciencias te permiten averiguar qué sucede cotidianamente e incluso saber cosas sobre ti mismo".



Accesorios con Historia

Algunas de estos objetos nacieron a partir de una necesidad, sin embargo, hoy en día van más allá de su función original y son como la segunda piel de las chicas. No te imaginas cuál es el origen del bikini, el brasier, los cosméticos y la bolsa de mano. A continuación te dejamos algunos datos curiosos al respecto.

Bikini

El ingeniero mecánico Louis Rard siempre estuvo conciente del escándalo y el impacto que esta diminuta prenda de baño causaría en la sociedad de 1946, por ello decidió llamarlo así, en una clara referencia al atolón Bikini, isla de coral donde Estados Unidos de Norteamérica hizo pruebas con la bomba atómica. Aunque al principio tuvo varios tropiezos, logró el éxito en las décadas de 1960 y 1970.



Brasier

Su origen es difícil de rastrear e involucra a la costurera francesa Hermine Cadolle, el diseñador de moda parisino Philippe Brassière y la dama de sociedad Mary Phelps Jacobs. Todo comenzó a principios de siglo XX, cuando Phelps patentó el primer "brassiere" conformado por dos pañuelos blancos unidos con cinta rosa; décadas más tarde esta prenda se convirtió en parte de la indumentaria femenina y goza de gran popularidad.



Cosméticos

Su historia se remonta a los egipcios, quienes los utilizaban para proteger sus rostros del medio ambiente y a la vez embellecerlos; en aquella época eran producidos con piedras semipreciosas, escarabajos carmín y hormigas. Se puede afirmar que ellos inventaron los cosméticos y la pintura de labios, aunque esta última evolucionó en el siglo XX, convirtiéndose en el lápiz labial conocido actualmente.

Bolsa de mano

Cuando apareció, esta prenda era una herramienta usada por hombres y mujeres para transportar objetos en su ir y venir por el mundo; así, en la Edad Media las personas llevaban pequeños bolsos colgados a su cintura. Sin embargo, a finales del siglo XVII, la gente comenzó a usar ropa ajustada al cuerpo y desde entonces se usó como un accesorio que puede hablar mucho sobre los gustos y la personalidad de quien lo porta.



Visita a y Participa en el BLOG

Parti Netas

Muevete en este espacio

Inicio Autopista Chécalo Dando El Rol Encuentro Netas

Gira de documentales

Data:2012.02.10 | Categoría Chécalo | Números de Comentarios



El festival de cine que sale a las calles está de vuelta en la ciudad. Ambulan. Del 10 al 23 de febrero podrás disfrutar de Pina, película de carca en tercera dimensión. Los viajes de Tilde Calde Gierle habla sobre una de las agrupaciones más influyentes en la escena del hip-hop, o la etnografía física del director brasileño Arthur Omar, quien ha renovado el lenguaje audiovisual, entre otros documentales. No olvides estarle un vistazo a Ambulan, una nueva sección dirigida a niñas, niños y jóvenes. En su séptima edición, el festival presenta más de 80 documentales provenientes de 24 países. Check la cartela en: www.ambulan.com.ar/

Categorías

- Autopista
- Chécalo
- Dando el rol
- Encuentro
- Netas

Momentos congelados

Data:2012.02.03 | Categoría Encuentro | Números de Comentarios

www.iems.edu.mx/tublog