

- **Creatividad en manos de...**
- **El D.F. en imágenes**
- **¿Sabes enfrentar una urgencia médica?**

ENCUENTRO SEMANAL

62
número



es



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

APRECIADO LECTOR:

En esta ocasión te queremos hablar del CAOS. ¿Tienes claro el concepto? En cualquier diccionario encontrarás que está relacionado con confusión. Y por lógica sabemos que a nadie le gusta, porque genera angustia y estrés.

Sin embargo, la reflexión de hoy va encaminada a buscarle la cara positiva a ese desorden, a ese caos en el que te puedes ver inmerso (a) cada día por infinidad de razones:

El reloj no sonó, el desayuno no fue como esperabas, el tráfico estuvo horrible, me enojé con mi novio(a), se me corrió el maquillaje, me puse los calcetines equivocados, olvidé el celular, reprobé el examen, me alcanzó la ceniza del Popo...

Sí. Los cambios inesperados o los inconvenientes para llevar a cabo nuestros planes diarios, nos pueden causar molestias leves o problemas

"monstruosos"... El punto es entender que cada uno decide si hace de esta situación caótica una tragedia o busca aprender de ello, por ejemplo, en los casos anteriores, el detalle del reloj nos puede enseñar a estar pendientes de la calidad de sus baterías, el enojo a pensar más en la relación, o el desperfecto de los calcetines nos puede servir para implantar una nueva y excéntrica moda...

¿Lo ves? No es tan complicado, El caos puede resultar constructivo, ¿cierto? Como siempre... ¡Piénsalo!

CUestión de actitud



¿Estás irritable, la ropa ya no te queda, tu vida está cambiando? Esto va para quienes se sienten incomprendidos y también para aquellos papás que a cada rato están con las típicas frases <<córtate las greñas, ¡vístete bien! ¡cálmate o te va a ir peor!>>.

Marcela Beatriz González Fuentes, especialista en terapia familiar, comentó que durante esta etapa la convivencia entre los jóvenes y sus padres se dificulta. Por ello, es importante conocer cuáles son las conductas apropiadas e inapropiadas en este tipo de relaciones.

¿Qué conductas afectan la relación?

- **Crítica:** la descalificación, el sarcasmo y la burla hacen que las y los adolescentes se sientan solos e incomprendidos, fomentando su aislamiento.
- **Chantaje emocional y amenazas:** ante estas formas de violencia, las y los muchachos responden a través del miedo; sin embargo, no están tomando una decisión personal y por lo tanto no se responsabilizan de sus actos.
- **Perder el control:** los gritos y los golpes son señales de desesperación y frustración, haciendo que la situación sea más difícil de resolver.

¿Cómo se estimula la convivencia?

- **Aprobación y reconocimiento:** las diferencias respecto a la forma de

vestir y de pensar no deben ser motivo de discusión ni de descalificación, por el contrario, hacer válidas las ideas de las y los adolescentes permite una mayor comunicación.

- **Confianza:** al crear un ambiente que facilita la comunicación, las y los muchachos se sienten más cómodos para expresar sus pensamientos e inquietudes, sin temor de ser juzgados o criticados.
- **Comprensión:** gracias a esa apertura, los padres podrán conocer las necesidades e inquietudes de sus hijos e hijas, permitiéndoles comprender mejor su situación.

- **Guía y Control:** a pesar de que se haya logrado un mayor acercamiento entre adultos y jóvenes, es necesario establecer los límites y las reglas, con el objetivo de mantener el equilibrio y evitar los abusos.

¡Estos consejos pueden resultarles de gran ayuda para tener una relación más respetuosa y llevadera!

Materialismo Histérico

Tras el éxito obtenido con su novela *Diablo Guardián*, ganadora del *Premio Alfaguara 2003*, el archifamoso escritor Xavier Velasco nos lleva a las entrañas del infierno urbano para entregarnos *Materialismo Histérico*, un muestrario de 24 historias aderezadas con el sarcasmo y el estilo irreverente que caracterizan su obra.

Los *niños latosos*, los *pobres diablos de oficina*, los *estafadores profesionales*, los *merolicos* y los *gajolotes radicales* son los personajes centrales de relatos y fábulas donde la fantasía se funde con la realidad, para dar paso a lecciones de vida o anécdotas cargadas con una fuerte dosis de venganza.

La picardía y el humor contenidos en esta obra te dejarán un buen sabor de boca si te gusta el género del cuento breve y la fábula.

VELASCO, Xavier. *Materialismo Histérico*. México, Alfaguara. 2005. 184 p.



Primeros auxilios, por la vida

Una urgencia médica puede presentarse en cualquier momento. Con la intención de estar preparados y prevenidos, en los distintos planteles del IEMS se organizan sesiones prácticas para conocer qué son los primeros auxilios y cuáles maniobras podemos emplear cuando peligra la vida de una persona.

Los primeros auxilios son la ayuda inmediata que se le brinda a alguien que ha sufrido un accidente o la agudización de alguna enfermedad, hasta la llegada de un paramédico o médico que se haga cargo de la situación.

La rapidez con la que el paciente reciba atención adecuada le dará mejores pronósticos en cuanto a la magnitud del daño o secuelas. Por tal motivo, no dudes en asistir a estas sesiones informativas para que un especialista en la materia te explique cómo actuar ante una emergencia, tomar signos vitales, atender una herida, detener una hemorragia, asistir a una persona tras un paro respiratorio o cardíaco, etc.



Sin embargo, no queremos dejar pasar la oportunidad de hablarte de lo denominado "el primer respondiente", es decir, la primera persona en acudir a la emergencia, quien puede ser o no un profesional de la salud, así como de los Principios de Acción de Emergencia:

"Vivimos en una ciudad muy poblada con una gran demanda de transporte, donde los accidentes son frecuentes: hay horas vitales, en urgencias médicas hablamos de la hora dorada. Si después de una emergencia podemos mantener a un paciente con pulso y respiración, tendrá más probabilidades de sobrevivir. Con una maniobra que aprendamos, podemos salvar una vida."

Martha Heredia Ávila,
Médica del plantel Cuajimalpa

"En cualquier momento puede ocurrir un accidente, y no siempre hay un paramédico cerca, por esta razón debemos saber cómo reaccionar ante una emergencia. El objetivo de estas sesiones es sembrar en los alumnos la semillita de la importancia de la protección civil, para ellos y sus familiares."

Roberto Solís
Paramédico de Emergencias Mayores



1. Revisa

El primer respondiente debe evaluar la escena y las condiciones de seguridad, pues antes de prestar auxilio a alguien, hay que evitar convertirse en víctima. Al realizar el balance de la situación, se debe observar de manera panorámica para responder qué pasó, cómo pasó y qué puede pasar. Pon mucha atención en los detalles; ubica líquidos derramados; identifica cables, vidrios, animales, olores y sustancias explosivas. Si hay lesionados, registra el número y la posible causa, detecta cuál es el más grave y asegúrate de saber si están concientes o no. Pide ayuda a otras personas para llamar a los teléfonos de emergencia, en caso de no poder hacerlo tú.

2. Llama

Contacta a los servicios médicos de urgencias y activa el Sistema de Atención Médica Prehospitalaria de Urgencias o Servicio Metropolitano de Urgencias.

065 Cruz Roja
066 Ambulancias y policía
068 Bomberos
55885100 ERUM (ambulancias)
56881754 Escuadrón SOS

Al hacerlo, debes proporcionar la siguiente información:

- Qué tipo de apoyo se requiere
- Descripción del accidente
- Dirección exacta, incluyendo la colonia y algún punto de referencia como parques, bancos, tiendas y centros comerciales
- Hace cuánto se registró el percance
- Nombre de quien realiza la llamada
- Teléfono donde se le pueda localizar

No cuelgues hasta que el operador lo indique.

3. Atiende

Realiza una evaluación inicial sobre las condiciones que amenazan la vida del o los pacientes. Revisa las vías aéreas, deben estar abiertas y sin riesgo de obstrucción; verifica que la ventilación esté presente o no; identifica signos de circulación sanguínea y la presencia de hemorragias. En caso de inconciencia, pon atención en los signos vitales. Si es necesario y sabes hacerlo, inicia las maniobras de Reanimación Cardio Pulmonar (RPC).

¡No abandones la atención del paciente hasta la llegada de los servicios de emergencia!
Ante todo, ¡mantén la calma!





CON EL OJO CUADRADO

La Ciudad de México, urbe de constantes transformaciones, cuenta su historia por medio de diversos medios como las fotografías y películas de quienes han registrado su visión de la realidad que les tocó vivir.

Al paso del tiempo, estas dos disciplinas artísticas han aportado información sobre los escenarios, los sucesos importantes, las dinámicas de sus habitantes, así como ofrecer una estética visual.

Un acercamiento a la gran cantidad de imágenes producidas los últimos 30 años dentro de la capital, dio paso al ciclo *El placer de la mirada: la Ciudad de México vista por el cine y la fotografía* realizado en el plantel Felipe Carrillo Puerto, Iztacalco.

Esta iniciativa realizada por el profesor de Historia Oscar Álvarez y la académica

de Lengua y Literatura Araceli Núñez, pretende mediante filmes, exposiciones y charlas, situar a los estudiantes dentro de la gran metrópoli a lo largo del tiempo:

“Ellos acceden a estos medios a través del celular a modo de

EL PLACER DE LA MIRADA: la Ciudad de México vista por el cine y la fotografía.

Enrique Metinides. Entre la desgracia y el asombro. Una mirada apasionada a la realidad.
Por el profesor Oscar Álvarez Calderón de la Barca.

Muñeca rota (documental) reflexión de la profesora de Lengua y Literatura, Araceli Núñez Aldana.

No les pedimos un viaje a la luna (documental) reflexión a cargo de Carlos Flores Villela, investigador del CEIICH-UNAM.

En el hoyo (documental) reflexión por Mariel Quevedo de la Academia de Artes Plásticas.

El héroe (ficción) reflexión de la profesora de Lengua y Literatura, Araceli Núñez Aldana.

La eternidad de un instante por el fotógrafo independiente Andrés Garay Nieto.

registro, sin embargo, también sirven para mostrar lo que está sucediendo, abordar la estética de la imagen y conocer más allá de los límites de sus colonias.”

Araceli Núñez.

“Nos interesó desarrollar este tema en compañía de investigadores especialistas, artistas y la comunidad del plantel para reflexionar sobre cómo se ha ido construyendo y modificando la ciudad con el objetivo de tener noción del pasado inmediato.”

Oscar Álvarez

Los académicos también consideraron importante ofrecer actividades culturales en las que los alumnos pudieran hacer conciencia de la historia mediante películas de ficción, animación y reflexiones acerca de la fotografía de nota roja, el terremoto de 1985 y las identidades juveniles.

A la vez, pretenden organizar un cineclub en el que de manera continua se planteen problemáticas de los jóvenes; al respecto la profesora Núñez concluyó: “Estas actividades son organizadas para los alumnos, pero ellos podrían proponernos temas y sobre todo reclamar lo que les gustaría ver”.

Creatividad en manos de...

omar Ulises Catarino Reyes, alumno del plantel Lázaro Cárdenas del Río, comparte contigo su gusto por el diseño a través de la imagen realizada para el XI Concurso Interpretas de Matemáticas.

Este evento incluyó la recepción de dibujos con el objetivo de seleccionar la imagen anunciante del mismo; entonces, tras la entrega de algunos bocetos, el comité organizador eligió el definitivo.

En su diseño, Ulises consideró las actividades que comúnmente llevan a cabo sus compañeros de la escuela y las temáticas desarrolladas en los salones de clase como:

- **Teorema de Pitágoras.** Este problema matemático representó las rampas utilizadas en el skateboarding.

- **Ecuaciones.** La velocidad, la distancia y la inclinación de la rampa son ejemplos de valores conocidos e incógnitas a resolver.

- **Triángulo de Pascal.** Composición lúdica y divertida que por su disposición en el diseño remite a la práctica del graffiti.

- **Alfabeto griego.** En la actualidad, es empleado en materias como Física y Matemáticas para hacer denominaciones científicas.

- **Figuras geométricas.** En un cubo se dispuso el logo de la Institución y la imagen de Álvaro Obregón.

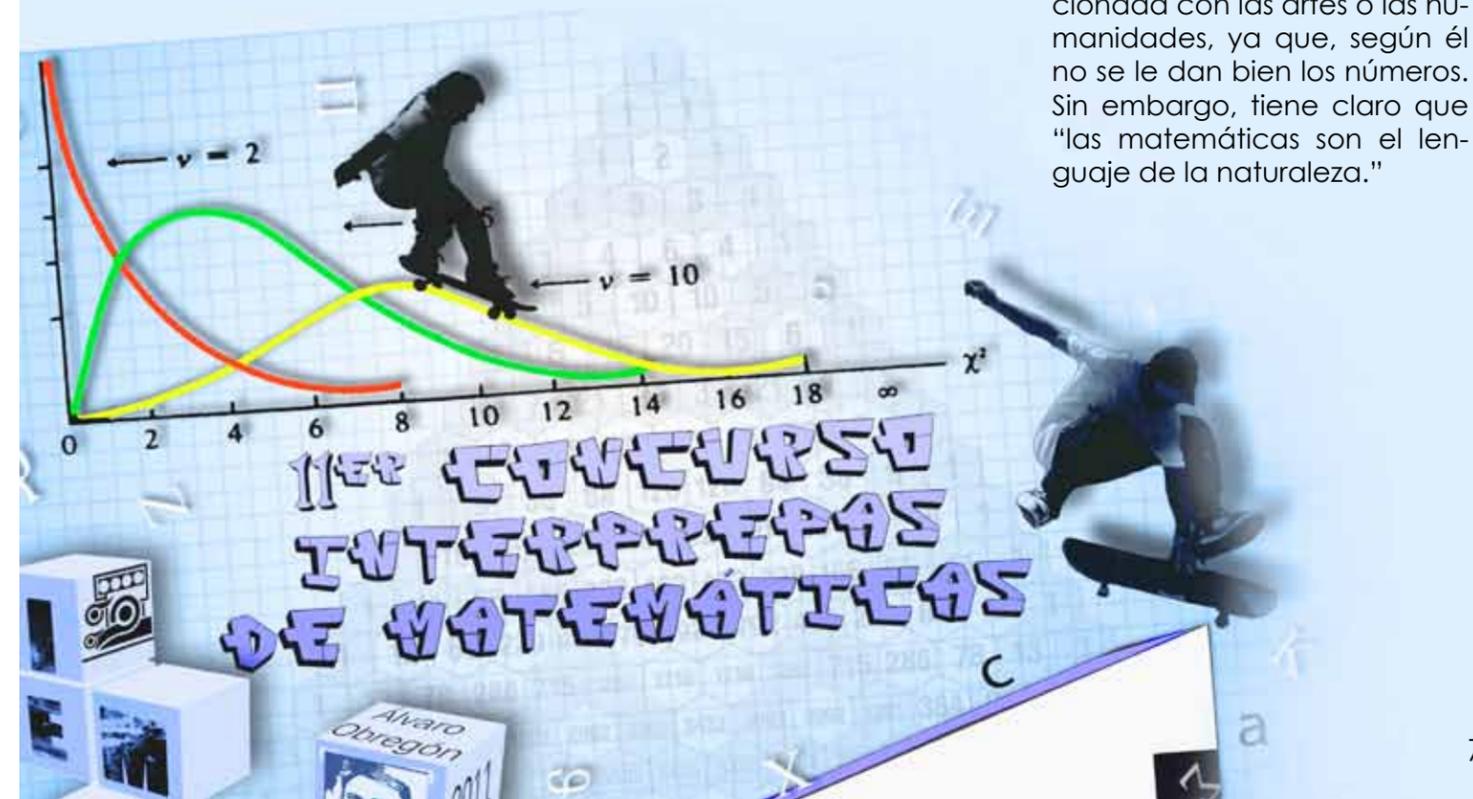
Además, hizo un fotomontaje de las acrobacias realizadas en la patineta por el alumno Marco “Polo” Vallejo, para ello,

tomó cientos de fotografías digitales que fueron evaluadas por sus compañeros.

Durante este proceso, Ulises utilizó los programas de diseño disponibles y aplicó los conocimientos adquiridos en las empresas de fotografía donde trabajó: composición, corrección de color, retoque, entre otros.

Su apreciación de la imagen va más allá de los rollos fotográficos o los píxeles, también ve en el graffiti una forma de expresión: “Admiro esta disciplina callejera por sus características muralistas, cargadas de fuerza más que de belleza”, comentó.

A un año de concluir su preparatoria, Ulises pretende ingresar a la universidad para estudiar alguna carrera relacionada con las artes o las humanidades, ya que, según él no se le dan bien los números. Sin embargo, tiene claro que “las matemáticas son el lenguaje de la naturaleza.”



¡ÉCHALE COCO!

El Sudoku involucra inteligencia, concentración y mucha paciencia.

Las reglas son muy sencillas:

- Un número del 1 al 9 debe ocupar cada casilla.
- Los 9 números deben estar en cada fila y en cada columna sin repetirse.
- Cada espacio de la cuadrícula debe ser rellenado con uno de los 9 números.

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

Busca la respuestas en el siguiente número.