

BOLETÍN IEMS



Cualtzin:
belleza + talento

julio 2012

Núm. 120

Publicación mensual

¿Un habitante más?

No es un secreto que vives en una de las ciudades más pobladas del mundo. Si lees con detenimiento nuestras páginas, encontrarás cifras que te pueden asombrar o confirmar como uno de sus 9 millones de habitantes (aproximadamente). Y nuestra pregunta ahora es: ¿qué tanto nos esmeramos por ser valiosos para el lugar que ocupamos?

Seguramente si cada día entre nosotros existiera también el compromiso por hacer de ésta una ciudad grandiosa, veríamos reflejado nuestro esfuerzo en el bienestar de todos, incluyendo los que no viven en ella.

Sólo imagina, por ejemplo, un Distrito Federal con habitantes cuidando de mantenerlo limpio, menos contaminado, más ordenado, más cordial, con mayor espíritu cívico, más alegre y menos peligroso...

¿Parece un sueño difícil o imposible de realizar?

Pues si pudiste imaginarlo y esa acción te causó una sensación placentera, te pedimos que no renuncies a ella.

Piénsalo. Ponernos de acuerdo y cambiar lo equivocado de forma inmediata, probablemente sí es irrealizable. Sin embargo, pensar en que el esfuerzo de cada uno llegaría a formar en conjunto una transformación benéfica no lo es.

Todo empieza con una decisión personal. Los logros en la familia, en la colonia, en la escuela, en nuestro entorno... es lo que sigue. Sólo es cuestión de creer, de dar comienzo desde cada uno y de unir fuerzas luego. ¿No lo crees?



Comunidad

4 Alumnos del IEMS van a la UNAM

Entorno

6 ¿Estaremos cavando nuestra propia tumba?

Deportes

7 ¿Qué tan bueno eres con las manos?

8 Ponte en forma... sin lesiones

Salud

10 Leishmania: el pequeño gran enemigo

12 Volviéndote a la vida

Tecnología

14 ¿Uso o abuso?

Toma Nota

16 Día mundial de la población

18 Navega seguro

Perfiles

19 Cuatzin: belleza + talento

20 IEMS: educación que transforma vidas

21 Un problema resuelto

22 A Estéfany nada la detiene

23 Calendario escolar

ALUMNOS DEL IEMS VAN A LA UNAM

Estudiar la preparatoria es una de las condiciones básicas para que los jóvenes construyan un futuro sólido, pero también es importante pensar en el futuro o los siguientes pasos que deben darse, como ingresar a la universidad, tomar cursos y participar en proyectos científicos.

Mélani Abigail Romero, Martín Flores Cantú y Fátima Eslava, tres estudiantes del plantel *Otilio Montaña*, Tlalpan 2, comprometidos con sus estudios y su escuela, pero sobre todo con su futuro, decidieron, ante la iniciativa de Xavier Valencia Díaz y Héctor Celedón Muñiz -profesores de Biología del mismo plantel- integrarse a una estancia de investigación.

Se trata de un proyecto realizado en el laboratorio de Neuromorfología perteneciente al Departamento de Anatomía de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), titulado: "Técnicas histológicas aplicadas a feto de rata".

En mayo pasado inició el proyecto y desde entonces los jóvenes van tres veces a la semana a Ciudad Universitaria para trabajar con los Investigadores de la UNAM, Ismael Herrera Vázquez y Guillermo Espinosa Villanueva. Realizan prácticas con ratas en las que manejan la técnica histológica, esto es, las realizan a través de un microscopio para detectar lo que a simple vista no se puede percibir.



Los alumnos del IEMS explicaron que las “Estancias de Investigación” fortalecen el aprendizaje en clase, pero también generan interés por una posible profesión.

Caso concreto es el de Mélni, quien quiere estudiar Medicina. Afirma que esta clase de actividades le causan ilusión, ya que es una forma de ir introduciéndose en un mundo al que piensa pertenecer muy pronto: el de la Medicina.

Martín quiere ser ingeniero y Fátima aún no decide su vocación, aunque ello no es obstáculo para querer conocer, aprender y seguir asombrándose ante las maravillas de la ciencia.

“Cada uno de nosotros hemos tenido un buen aprendizaje respecto a estas técnicas. Son importantes para poder ver con más detalle los tejidos, las células y los órganos de la muestra”, destacan Mélni, Martín y Fátima. Hicieron hincapié en algo muy importante: “El proyecto puede contribuir al avance de la ciencia para detectar enfermedades que afectan a los seres humanos”.



¿Estaremos cavando nuestra propia tumba?



El cambio climático ha estado presente en diferentes etapas de la vida del planeta y hoy en día se ha vuelto un problema que ha llamado la atención de la humanidad, debido a las consecuencias que pueda tener en el medio ambiente.

De acuerdo con Blanca Emma Mendoza Ortega, investigadora de Física Solar de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), desde hace millones de años la temperatura de la Tierra ha sufrido modificaciones graduales que son generadas por acontecimientos naturales como la acumulación de bióxido de carbono (CO₂) en la atmósfera, así como la actividad volcánica y la vida solar.

La también doctora en física señala que el sol juega un papel importantísimo al proveer al planeta de la energía necesaria para tener calor en la atmósfera y con ello los diferentes climas, los cuales son determinados por la inclinación del eje terrestre, la latitud, la rotación y la superficie del terreno.

De este modo, ante cualquier cambio ocurrido en el sol, la Tierra sufre alteraciones, tal como sucede en periodos regulares cada 11 años, cuando se presentan sucesos que en sus primeras fases intensifican la energía emitida por este astro, afectando la temperatura de nuestra atmósfera.

Además del sol, existe otro factor a considerar: el CO₂, el cual ha estado presente en la naturaleza desde antes de la aparición del hombre. Su concentración puede hacer la diferencia en el clima terrestre, pues un incremento causa una elevación de la temperatura en la atmósfera baja, generando diversas catástrofes, sobre todo cuando se presenta una alteración no gradual, como sucede en la época actual, donde hay una excesiva producción de este gas ocasionada por el ser humano.

Como puedes observar, la sobrepoblación y la explotación irracional de los recursos naturales no son los únicos responsables de los huracanes, sequías, inundaciones y tornados, sin embargo, está en nuestras manos hacer algo para reducir al mínimo los efectos del sol y del CO₂ en nuestro entorno.



¿QUÉ TAN BUENO ERES CON LAS MANOS?

¿Has probado muchos deportes y ninguno te ha apasionado demasiado? ¿Qué tan bueno eres con las manos? Te proponemos el *handball* o balonmano.

- El objetivo es anotar en la portería contraria. Sus reglas son muy sencillas:
- El equipo consta de 7 integrantes (1 portero y 6 jugadores).
- Está permitido lanzar, recibir, detener, empujar o golpear el balón en cualquier dirección, empleando manos, brazos, cabeza, torso, muslos o rodillas.
- Puedes retener el esférico un máximo de 3 segundos y caminar no más de 3 pasos.
- Se permite botar el balón una vez y tomarlo nuevamente con una mano o con ambas.
- Puedes jugar en posición de rodillas o sentado.
- El arquero no puede salir de su área con el balón.

¡IMPORTANTE!

- Debe haber dos árbitros.
- El balón que se usa en la modalidad masculina tiene una circunferencia de 58 a 60 centímetros y un peso de 425 a 475 gramos. El empleado en la modalidad femenina tiene una circunferencia de 54 a 56 centímetros y un peso de 325 a 400 gramos.
- La cancha mide 40 metros de longitud por 20 de ancho, con un área de gol a cada extremo.
- La portería mide 2 metros de alto y 3 de ancho.

DATOS CURIOSOS:

- El *handball* es muy popular en Alemania, Croacia, Dinamarca, España, y Francia; sin embargo, poco a poco se ha introducido en otros países como Argentina y Brasil.
- Combina elementos de otros deportes, entre ellos el fútbol, el *waterpolo* y el básquetbol.
- Forma parte de los Juegos Olímpicos desde 1972 en la categoría masculina, y en 1976 se incorporó la rama femenil.
- El *handball* no es un deporte nuevo, de hecho apareció en la última década del siglo XIX en Dinamarca. Podría tener un antecedente en el siglo IV, pues se han hallado mosaicos en la Plaza Armerina, en Sicilia (Italia), que describen a mujeres jugando una forma de balonmano.



PONTE EN FORMA... SIN LESIONES

Como sabes, realizar una actividad física produce múltiples beneficios; sin embargo, hacerla de forma inadecuada podría provocar situaciones contraproducentes como la de sufrir una lesión.

¿Qué es una lesión? Es un daño que ocurre en el cuerpo. Es un término general que se refiere al daño causado por accidentes, caídas, golpes, quemaduras u otras causas.

Existen dos grandes grupos:

- Lesiones traumáticas, provocadas por un choque, patada o cualquier otro golpe con mucha fuerza.
- Lesiones por sobreuso, ocasionadas por el empleo inadecuado y excesivo de algún grupo muscular.

Las más comunes, derivadas del ejercicio físico, son:

- ❖ musculares
- ❖ ligamentosas
- ❖ tendinosas
- ❖ óseas

Gracias a una rehabilitación correcta, el 90% de los casos tiene la posibilidad de sanar adecuadamente, asegura el doctor Pavel Loeza Magaña, médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación.

Imágenes tomadas de: blogsport.es y corredoresdelbosquedeltlalpan.com.mx



Otra manera de hacer que nuestro cuerpo se reponga de una contusión y evitar un daño mayor es reaccionar inmediata y adecuadamente ante la lesión. Para ello, Loeza Magaña recomienda:

- **Aplicación de hielo.** De ninguna manera debes utilizar agua caliente.
- **Compresión.** Puedes hacerlo por medio del vendaje.
- **Elevación.** Para evitar la inflamación, coloca en alto el miembro afectado.
- **Reposo.** Permanece inactivo el tiempo que sea necesario.

El Doctor Pavel Loeza explicó que lo más adecuado es tomar medidas de precaución para minimizar el riesgo de sufrir lesiones:

- 1** Programar el ejercicio. Éste debe ser personalizado, lo cual requiere recurrir a especialistas en Medicina del Deporte o en Medicina Física y Rehabilitación.
- 2** Realizar chequeos. Es necesario asistir cada cuatro o seis meses a una valoración, además de hacer una reprogramación de las actividades físicas.
- 3** Asistir al médico en caso de alguna molestia.

OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN:

- Nunca te saltes la calistenia o "calentamiento". ¿Por qué? Cuando efectúas movimientos previos, tu cuerpo se va preparando para activarse. El aumento del flujo sanguíneo y de la temperatura estimula la coordinación, así como la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos.
- Cada movimiento debe hacerse de manera controlada.
- Siempre utiliza un equipo adecuado para entrenar, como tenis y ropa deportiva.

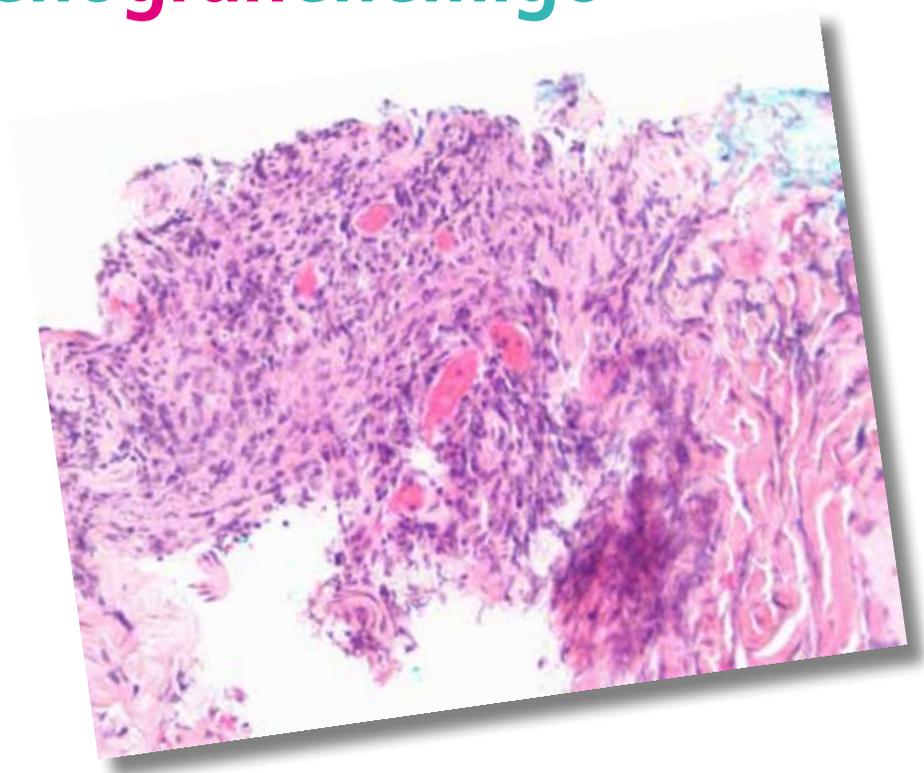


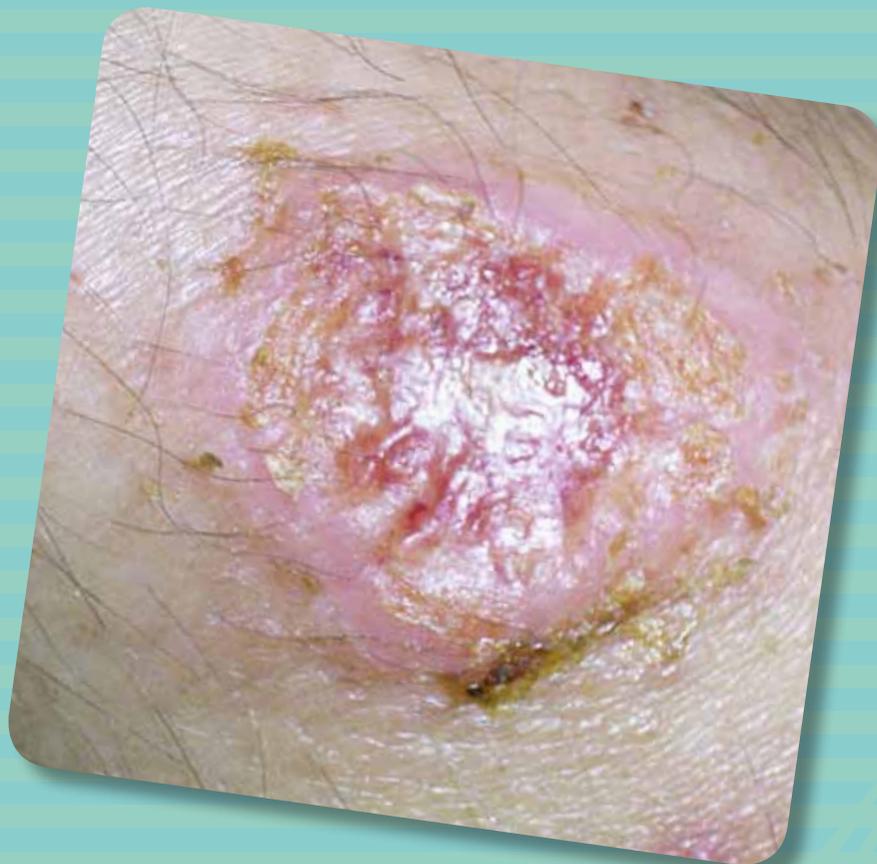


Leishmania: el pequeño gran enemigo

Personas en países como Afganistán, Bangladesh, India, Irán y México son víctimas de este parásito que puede llegar a ser mortal. Sin embargo, en el Hospital General de México *Dr. Eduardo Liceaga* están trabajando con todo para frenar el daño que este microorganismo produce en la población mundial.

En entrevista para *Bolet/EMS*, Ingeborg Becker Fauser, especialista en Inmunología y jefa del área de Inmunopatología del Hospital General de México, señala que la Leishmania es un parásito





transmitido a través de la picadura del mosquito *Lutzomyia*, el cual habita en regiones como Tabasco, Chiapas, Puebla y Oaxaca, donde se ha presentado la mayoría de los casos en nuestro país.

De acuerdo con la especialista, este microorganismo provoca estragos en la zona donde se presentó el piquete, causando hinchazón e irritación de la piel alrededor. Sin embargo, si la lesión no es atendida, se convierte en una verdadera pesadilla, más aún cuando avanza al interior del cuerpo humano, donde provoca Leishmaniasis, una enfermedad crónica con capacidad de atacar órganos vitales como el hígado y el bazo.

Por lo anterior, la investigadora de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y colaboradores de diferentes disciplinas han trabajado en equipo para conocer más de esta enfermedad y tenerla bajo control. Esta información puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte, así que te recomendamos echarle un ojo.



La casa de la Leishmania

Sus lugares favoritos son los climas húmedos y calurosos, es decir las regiones selváticas; aunque su área de acción es muy reducida, este microorganismo llega a tu cuerpo y se siente como en casa. Toma esto en cuenta si vas de paseo a estados como Oaxaca, Chiapas, Tabasco o Puebla.

¿Se puede evitar?

Ingeborg Becker señala que el uso de mosquiteros reduce el riesgo de ser picado por mosquitos infectados. Según su opinión, en un futuro será posible contar con una vacuna, gracias al trabajo que ella y su equipo han realizado durante más de 15 años.

¿Cómo sabes si tienes Leishmaniasis?

Hasta hace poco tiempo el diagnóstico era impreciso y podía confundirse con otras enfermedades debido a la presencia de fiebre crónica, pérdida de fuerza, abdomen abultado y cuerpo delgado. Sin embargo, hoy en día la ciencia cuenta con lo necesario para desarrollar un método que permita confirmarlo a través de un análisis de sangre.

Tratamiento

La Leishmania no responde a antibióticos y básicamente sólo se obtienen resultados con antimonio de meglumina, sustancia que brinda resultados de mediano alcance. Sin embargo, con el paso del tiempo ha perdido eficacia. Además, el costo de cada tratamiento es de aproximadamente 60 dólares, requiriendo hasta cinco o seis ciclos por cada paciente.

Volviéndote a la vida

No se trata de un platillo veracruzano, tampoco es un remedio contra la cruda. ¡Espérate! Ni siquiera se te ocurra pensar que estamos promocionando un producto a través de una frase pegajosa. ¿Ya sabías que el café te hace vivir más?

¡Así es! De acuerdo con investigadores de Wisconsin, Estados Unidos de Norteamérica, se descubrió que los consumidores de café con hábitos saludables pueden vivir más años en comparación con el resto de la población.

Tras realizar un estudio con más de 400 mil personas, considerado como el más grande que los Institutos Nacionales de Salud y la Asociación Estadounidense de Jubilados hayan hecho al respecto, los investigadores concluyeron que una taza de esta aromática bebida te proporciona beneficios extras, además del placer producido por su sabor.

A pesar de que el café contiene sustancias potencialmente dañinas, cuya acción dispara el nivel de triglicéridos y aumenta la presión arterial en un breve lapso, se ha descubierto que existe una relación entre el café y las probabilidades de vivir más.





De acuerdo con este estudio que involucró a 402, 260 personas, los varones que bebían de dos a tres tazas por día tenían hasta 10% menos probabilidades de morir a cualquier edad, en comparación con los 15, 000 participantes del estudio que no consumían café; en el caso de las mujeres, los resultados arrojaron un 13% de diferencia.



Mientras tanto, quienes consumieron una sola taza al día durante el estudio tenían un porcentaje del 6 y 5%, respectivamente; sin embargo, la diferencia fue más marcada en la población femenina que bebió de cuatro a cinco tazas por día, cuyo riesgo de muerte se redujo hasta en un 16% menos.

Los resultados de este trabajo señalan que el beber café reduce la probabilidad de morir a causa de enfermedades cardíacas o respiratorias, así como de accidentes cerebrovasculares, diabetes, lesiones e infecciones.



Ahora que ya tienes en mente estos datos, ve a tu cafetería más cercana y cómprale un tiempo extra a tu cuerpo. No olvides que los mejores resultados se obtuvieron en participantes que tuvieron hábitos saludables, como una dieta balanceada baja en carne y una vida libre de alcohol, tabaco o drogas.

¿Uso o abuso?



En la actualidad, el uso de las redes sociales *Facebook*, *MySpace* y *Twitter* forma parte del día a día de las personas, sobre todo de los adolescentes, quienes las consideran herramientas primordiales para socializar. Esto resulta benéfico si se hace con responsabilidad, pero cuando no es así tiende a crear adicciones y a causar trastornos en la vida cotidiana.

Manuel González Oscoy, catedrático de la Facultad de Psicología de la UNAM, comenta que el 30 % de la población en América Latina tiene acceso a Internet y aproximadamente el 10% puede desarrollar adicción a las redes sociales, presentando síntomas físicos y psicológicos.

González Oscoy puntualiza que además de estos síntomas, hay otra señal para detectar un problema de adicción: el tiempo que se destina a las redes sociales. El promedio de conexión a Internet es de 3 horas, pero cuando los usuarios permanecen más de 6 horas frente a su monitor o algún dispositivo inalámbrico, "ello ya representa una señal de alarma" y se refleja en la interrupción de tareas habituales, el bajo rendimiento académico o la reducción en las horas de sueño.



La solución puede ser la psicoterapia o hasta una dinámica muy sencilla, desarrollada por los mismos usuarios, llamada "Conductas Antagónicas". Ésta consiste en elaborar una lista de las actividades que más se disfrutaban pero que no pueden hacerse si se está usando la computadora, y permite reflexionar sobre ganancias y pérdidas al invertir gran parte del tiempo frente a un monitor.



“Es importante fijar tiempos de conexión y una opción es destinar 3 horas al día, en fracciones de 30 minutos”.

Manuel González Oscoy

El Profesor de Psicología señala que la idea no es cuestionar la utilidad de las redes sociales ni sugerir su suspensión, sino plantear un uso responsable de estos "modernos instrumentos de comunicación digital"

Trastornos físicos

- Resequedad ocular
- Várices
- Síndrome de túnel carpiano
- Desgaste de la muñeca
- Dolores musculares
- Sedentarismo y aumento de peso

¿Qué sucede en el caso de México?.



Trastornos psicológicos

- Alteración de la identidad, ya que en las redes sociales se construye una de tipo virtual que puede sobrepasar la importancia de la identidad real.
- Disminución de los contactos sociales personales, creando una problemática patológica.
- Alteración de la conexión con la realidad.
- Valoración de Internet como el único contacto social.
- Mal humor, angustia y enojo sin motivo aparente.



El 68% de la población utiliza Internet exclusivamente para abrir su *Facebook* o su *Twitter*.

El 21% de los usuarios ha participado en un juego *online*.

El *Messenger* y el *chat* son el medio de comunicación favorito del 69% de quienes navegan en Internet.

Las películas y series son el placer culpable del 9 y 7% del público.

Los jóvenes de 18 a 24 y de 25 a 34 años son la población que más se conecta a *Facebook*, con porcentajes de 33% y 25% respectivamente.

DÍA MUNDIAL de la población

A raíz de que en 1987 los habitantes en el mundo alcanzaron los 5,000 millones, el 11 de julio de aquel año se estableció el "Día de los 5,000 millones" y se sentaron las bases de lo que en 1989 fue reconocido por la Organización de las Naciones Unidas como el "Día mundial de la población", cuyo objetivo es crear conciencia en los seres humanos acerca de la problemática demográfica a nivel global.

En este mes, el *Boletín EMS* no podía quedarse atrás en ese aspecto y por esta razón, te dejamos algunos datos interesantes que te ayudarán a reflexionar acerca de este tema que desde hace 25 años ha causado polémica en México y en todo el mundo.

México

- En 1800 la esperanza de vida era de 30 años aproximadamente. Para el 2005 alcanzó un promedio de 67 años.
- Del siglo XIX al 2010, la población en nuestro país incrementó casi 10 veces, pasando de 12 millones y medio a 112 millones de habitantes.
- A partir de la década de 1980, las mexicanas han mostrado un menor interés en tener más de tres hijos. Actualmente la tendencia se ha reducido a dos.
- El 64.7% de las mujeres que participaron en la *Encuesta Nacional sobre Fecundidad y Salud* no desea procrear, en especial aquellas con una edad superior a los 30 años.
- Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el número de habitantes en México casi se duplicó de 1980 al 2010.
- De 1990 a 2010, los estados del país con mayor tasa de crecimiento fueron Baja California y Quintana Roo.
- De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2010, en México hay 57 millones de mujeres y 54 millones de hombres.
- Actualmente, por cada 1000 mexicanos hay 5.2 matrimonios.

- De 100 matrimonios en México, 15.1 terminan en divorcio.
- Baja California Sur es el estado con menor densidad de población, con 637 mil 026 habitantes.
- El Estado de México y el Distrito Federal son los estados con mayor número de pobladores en el país. Distrito Federal: 8'851.080; Estado de México: 15'175.862.
- El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) estima que en el país nacen 1,434 bebés al día.



El Mundo

- A partir de la información obtenida del INEGI, se sabe que durante el 2010 India y Japón fueron los países con mayor densidad de población, cuya tasa promedio fue de 373 y 335 respectivamente.
- En el año 2011, se contabilizaron más de 7,000 millones de humanos en todo el planeta.
- De 2007 a 2011, Costa de Marfil, Angola, Guinea, Afganistán y República Democrática del Congo encabezaron la lista de países con mayor tasa de natalidad en jóvenes de entre 15 y 19 años, con un rango que va de los 129 a los 201 nacimientos por cada 1000 mujeres.
- Malí es el país con mayor número de nacimientos por cada 1000 personas, con una tasa que llegó a los 48 en 2007 y se redujo a los 46 en el 2011.

JAPÓN

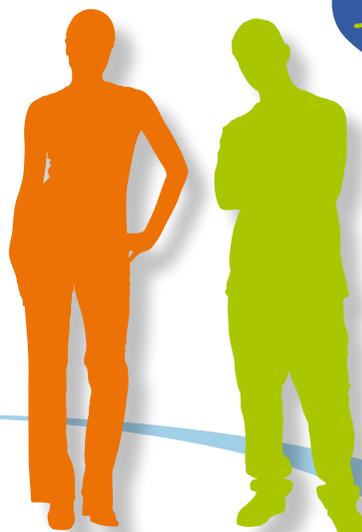
República Democrática del Congo

Costa de Marfil

GUINEA

Angola

Afganistán



Fuentes:
 INEGI: "Síntesis Metodológica. Estadística de nacimientos".
 Página 5.
 INEGI: Censo de Población y Vivienda 2010.
 Instituto Mexicano del Seguro Social.
 Secretaría de Salud y A/DHS, Encuesta Nacional sobre
 Fecundidad y Salud 1987.
 Banco Mundial.

toma nota



NAVEGA SEGURO

PRIVACIDAD
No publiques tu dirección, teléfono, nombres de escuela y de familiares.



Seguramente no hay día que pase sin que te conectes a Internet, ya sea para entrar al Facebook, al Twitter, al chat o a cualquier sitio de tu interés. Son innumerables las utilidades y ventajas que puedes obtener de la red, siempre y cuando ocupes esta herramienta con responsabilidad y conciencia de los riesgos a los que te puedes enfrentar. Por eso, a continuación te damos algunos tips para navegar con mayor provecho y tranquilidad.



DESCARGAS
Abstente de bajar canciones, juegos, videos y cualquier tipo de material con derechos de autor, ya que es ilegal e incluso tu computadora puede contraer un virus.



BUENO O MALO
Considera que lo positivo y lo negativo de la vida real también aplica en Internet.

ACCESO RESTRINGIDO
No aceptes a cualquiera como amigo en tus redes sociales. Sólo las personas elegidas por ti podrán ver las imágenes e información que publicas.

IDENTIDAD VIRTUAL
Ocupa apodos, cambia tu edad, juega con tu mundo virtual.

NO CONFÍES
De la misma manera en que tú creas una identidad virtual, las demás personas también lo hacen, y la finalidad no siempre será la de divertirse, sino quizás la de engañarte y ponerte en riesgo.



Estos y muchos otros consejos te ayudarán a tener el control cuando navegues por Internet y los puedes encontrar en www.navegaprotegidoeninternet.org. Siguiéndolos evitarás chantajes, extorsiones, ir en contra de la ley y podrás salvaguardar tu privacidad, socializar de una forma sana e indagar en sitios que no te involucrarán en ningún fraude, una conducta antisocial o ilegal.

¡Piensa bien dónde das clic! Tú decides.

Imagen tomada de: iingen.unam.mx/es-mx



Cualtzin

belleza + talento

Con la disciplina y energía que lo caracteriza, el grupo teatral Cualtzin dio mucho de qué hablar tras hacer su debut en el plantel *Melchor Ocampo*, Azcapotzalco, y seguirá causando sensación en cada una de sus presentaciones.

La idea de crear esta compañía surgió gracias al entusiasmo y la trayectoria artística de Begonia Selene Huerta Lucio, quien además de ser estudiante de esta preparatoria, cuenta con experiencia como comedianta. De esta forma, su talento se contagió de salón en salón hasta darle vida a un popurrí de propuestas que incluye integrantes provenientes de diferentes semestres.

Su primera puesta en escena, titulada "Situaciones de chicas de preparatoria", es un conjunto de monólogos donde se hace un recorrido por las diferentes perspectivas de las estudiantes del IEMS. Así fue como durante tres meses aproximadamente el grupo se dedicó en cuerpo y alma a preparar un espectáculo original que no sólo incluye trabajo en el escenario, sino el desarrollo de propuestas individuales.

“La dirección, la idea y el concepto es mío, pero cada monólogo es independiente; cada una escribió su monólogo. Le llamamos "Situaciones de chicas de preparatoria" porque todo sucede aquí. Son diferentes puntos de vista sobre lo que piensa una chica del IEMS y lo que sucede a su alrededor.”
Begonia Huerta

“Yo, como mujer madura con hijas grandes, ¿tengo derecho a ir por mis sueños? Esa es la cuestión. ¿Debo quedarme encadenada siendo una ama de casa o arriesgarlo todo? Tengo 40 años, ¿se acabó mi vida? En eso consiste mi colaboración.”
Begonia Huerta

“Yo soy la chica buena, la más tierna y romántica, hablo del amor. Creo en casarme de blanco y cosas así. La verdad, mi contribución trata totalmente de eso: la niña buena.”
Tania López

“Mi participación se enfoca en las etiquetas y en cómo nos juzgan a partir de nuestra apariencia, porque luego los maestros te ven vestido de negro y dicen «ése es darketo o es metalero», pero no está bien hacer eso, simplemente eres una persona.”
Gloria Viridiana Mejía

IEMS: Educación que transforma vidas

María Luisa Ruiz Álvarez es madre de dos adolescentes y a sus 35 años es una de las estudiantes más destacadas, cuyo desempeño hoy es todo un ejemplo a seguir en el plantel *José Revueltas*, Venustiano Carranza.

La historia de María Luisa comenzó hace algunos años, cuando descubrió casualmente que la oportunidad de estudiar la preparatoria estaba abierta a todos, incluso para quienes han pasado muchos años sin poner un pie en la escuela.



“Inicié a investigar a raíz de que mi hijo se quedó sin plantel. Ya había pasado la convocatoria, pero pedí informes vía telefónica y quien me atendió me dio toda la información. Me dijo que debía esperarme hasta el siguiente año. Hice el registro, no quedé hasta el tercer sorteo y en cuanto entré fue una sorpresa enorme para mi regresar a estudiar después de 17 años.” *María Luisa Ruiz.*

María Luisa está por pasar a quinto semestre del sistema escolarizado, tiene muchas ganas de continuar sus estudios y se siente “como pez en el agua”, gracias al respeto y a la aceptación que ha encontrado en el IEMS, donde no sólo ha destacado académicamente, sino que también ha tenido aprendizajes muy útiles para su vida diaria:

“Me dio mucho miedo porque mis compañeros son de la edad de mis hijos, pero tuve bastante aceptación. Hay buena camaradería. Ha cambiado mi vida radicalmente. Cada día trato de ser mejor persona, gracias a que he adquirido muchos conocimientos y he desarrollado muchas habilidades.” *María Luisa Ruiz.*

María Luisa ha demostrado que todos, sin importar nuestra edad, nuestra condición social o económica, tenemos una cita con el éxito si nos comprometemos al 100% con nuestros objetivos. Por lo anterior, ella planea desarrollar su Problema Eje en torno a la historia que le ha tocado vivir, con el objetivo de transmitir el entusiasmo a toda la comunidad del IEMS.

“En un principio mi Problema Eje iba a girar en torno a la violencia de género, pero he estado platicando con mi tutor y algo que me llamó mucho la atención fue hablar de mi trayectoria en el IEMS. Haré un recuento de todo lo que he pasado.” *María Luisa Ruiz Álvarez.*

UN PROBLEMA RESUELTO



Pasaron tres años desde aquel 2009, cuando por fin María de los Ángeles Martínez Rojo logró ingresar a la preparatoria. Luego de conocer amigos, de vivir tantas experiencias y de haber adquirido múltiples conocimientos en el plantel *Belisario Domínguez*, GAM 1, ya estaba a punto de egresar. Sólo faltaba “la cereza en el pastel”: el Problema Eje que presentaría el 6 de julio.

Ese día comenzó casi de madrugada. María de los Ángeles no podía concebir el sueño, estudiaba una y otra vez su exposición. El tema, Adolf Hitler, era interesante y lo dominaba.

Tras una espera que pareció de siglos, llegó el momento. El reloj marcaba la una de la tarde, la sala dispuesta para su presentación estaba lista y los tres profesores integrantes del jurado también. Sólo restaba que Ángeles expusiera en 25 minutos un trabajo preparado durante meses.

Con nervios concluyó su exposición y respondió las preguntas de los miembros del jurado. Acto seguido, pidieron a los presentes abandonar la sala para deliberar. Afuera del aula, acompañada de amigos y familiares, María de los Ángeles lanzó varios suspiros. “Ya me siento más aliviada”, comentó.

Transcurridos 15 minutos, una voz dijo desde dentro del aula: “Pueden pasar”. Con sus acompañantes y profesores, la estudiante regresó a la sala donde, todos de pie, escucharon la calificación final de 8.80 dictaminada por el jurado.

María de los Ángeles había aprobado y, con ello, finalizado sus estudios de nivel medio superior.

Hitler muere el 30 de abril de 1945

¡Felicidades!
Prueba superada.



Imagen tomada de: collectivebiodiesel.org

A ESTÉFANY NADA LA DETIENE

Estéfany Itzel Morales Montoya hizo su preparatoria en el plantel *Belisario Domínguez*, GAM I. En junio de este año presentó su Problema Eje para llegar a la última recta de su recorrido por el IEMS y comenzar un nuevo capítulo en su vida como estudiante de nivel medio superior.

Ella es una alumna dedicada que durante su formación mostró fascinación por los temas vistos en las clases de Química y Biología, razón por la cual le tocó aportar su granito de arena para el cuidado del medio ambiente a través de su Problema Eje, cuyo trabajo estuvo enfocado en hacer una amplia radiografía sobre la producción de biodiesel.



“

Casi no hay información sobre biodiesel y es algo poco conocido, por eso elegí este tema para hacer mi Problema Eje y darle información a todos. Muchos no saben lo que es, piensan que sólo se puede utilizar en un motor especial, pero en realidad no es necesario.

”

Tras llegar al final de esta etapa y perfeccionar el dominio de sus habilidades matemáticas, ella va con todo para ingresar a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), donde continuará con sus estudios hasta convertirse en una destacada nutrióloga, tal como lo ha soñado desde aquellos días en que sus maestros le despertaron el interés por dicho tema.

“

Me interesa la nutriología porque en Biología I y II tuvimos clases sobre los alimentos; además en Química nos enseñaron a hacer dietas, calcular el índice de masa corporal, peso ideal y muchas cosas relacionadas con la nutrición. Me gustó mucho ver esto en las dos materias.

”

Semestre 2012 - 2013 "A"
01 de agosto de 2012 al 31 de enero de 2013

Fin de Julio / Agosto 2012

L	M	M	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septiembre 2012

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octubre 2012

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Noviembre 2012

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Diciembre 2012

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Enero 2013

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Semestre 2012 - 2013 "B"
01 de febrero al 31 de julio de 2013

Febrero 2013

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Marzo 2013

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril 2013

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mayo 2013

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Junio 2013

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Julio / Agosto 2013

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Los días hábiles para la modalidad Escolar serán de lunes a viernes y para la modalidad Semiescolar de martes a sábado

Simbología

Inicio de Curso	Fin de Curso	Día de descanso obligatorio (Ley Federal del Trabajo)	Suspensión de actividades para estudiantes, personal administrativo y estudiantes del IEMSEDF	Reuniones para estudiantes, personal administrativo y académicos del IEMSEDF	Inspección y Evaluación Diagnóstica e Primer Ingreso	Reinscripción
Evaluación diagnóstica e Ingreso de Primer Ingreso	Intersemanal	Jornadas Académicas	Cortes de Evaluación y entrega de avances por los profesores a los padres de familia	Cultura de Eventos: Competencia	Entrega del Acta de Evaluación de Asignatura por Grupo	Evaluación del Desempeño Docente

Ciclo Escolar 2012 - 2013
01 de agosto de 2012 al 31 de julio de 2013

Periodo	Requisitos	Actividades Académicas	Tránsito		Inicio		Evaluación	Fin		Entrega del Acta de Evaluación de Asignatura por Grupo	
			Reinscripción A	Reinscripción B	Reinscripción A	Reinscripción B		Reinscripción A	Reinscripción B	Reinscripción A	Reinscripción B
1. Ciclo	Examen Admisivo de ingreso al primer semestre de bachillerato	Fase de inicio de curso, entrega de agenda, entrega de materiales, entrega de libros de texto, entrega de cuadernos, entrega de carpetas, entrega de cuadernos de trabajo, entrega de cuadernos de actividades, entrega de cuadernos de ejercicios, entrega de cuadernos de repaso, entrega de cuadernos de repaso de actividades, entrega de cuadernos de repaso de actividades de repaso	Reinscripción: 10, 12, 14, 15 y 16 de agosto de 2012	Reinscripción: 5, 6, 7 y 8 de febrero de 2013	20 de agosto de 2012	11 de febrero de 2013	Examen Admisivo de ingreso al primer semestre de bachillerato	9 de diciembre de 2012	14 de junio de 2013	12 y 11 de diciembre de 2012	18 y 18 de junio de 2013
			Reinscripción: 10, 11, 14, 15 y 16 de agosto de 2012	Reinscripción: 5, 6, 7, 8 y 9 de febrero de 2013				Reinscripción: Aplicación y entrega de la BSE de acuerdo a la BSE de los habiles del periodo		6 y 11 de febrero de 2013	15, 18 y 18 de junio de 2013
2. Periodo Escolar de Reinscripción 1	Examen Admisivo de ingreso al primer semestre de bachillerato	Fase de inicio de curso y entrega de materiales	Reinscripción: 23 y 24 de agosto de 2012	Reinscripción: 14 y 15 de febrero de 2013	27 de agosto de 2012	19 de febrero de 2013	Examen Admisivo de ingreso al primer semestre de bachillerato	27 de septiembre de 2012	21 de marzo de 2013	30 de septiembre y 1 de octubre de 2012	32 de marzo y 8 de abril de 2013
			Reinscripción: 23, 24 y 25 de agosto de 2012	Reinscripción: 14, 15 y 16 de febrero de 2013				Reinscripción: Aplicación y entrega de la BSE de acuerdo a la BSE de los habiles del periodo		28 y 29 de septiembre de 2012	22 y 23 de marzo de 2013
3. Periodo Escolar de Reinscripción 2	Examen Admisivo de ingreso al primer semestre de bachillerato	Fase de inicio de curso y entrega de materiales	Reinscripción: 3, 4 de octubre de 2012	Reinscripción: 8, 10 y 11 de abril de 2013	9 de octubre de 2012	12 de abril de 2013	Examen Admisivo de ingreso al primer semestre de bachillerato	9 de noviembre de 2012	17 de mayo de 2013	12 y 12 de noviembre de 2012	30 y 21 de mayo de 2013
			Reinscripción: 3, 4 de octubre de 2012	Reinscripción: 8, 10 y 11 de abril de 2013				Reinscripción: Aplicación y entrega de la BSE de acuerdo a la BSE de los habiles del periodo		10 y 11 de noviembre de 2012	19 y 21 de mayo de 2013
4. Intersemanal	Examen Admisivo de ingreso al primer semestre de bachillerato	Fase de inicio de curso y entrega de materiales	Reinscripción: 13 y 14 de diciembre de 2012	Reinscripción: 20 y 21 de junio de 2013	7 de enero de 2013	24 de junio de 2013	Examen Admisivo de ingreso al primer semestre de bachillerato	19 de enero de 2013	9 de julio de 2013	21, 22 y 23 de enero de 2013	8 y 9 de julio de 2013
			Reinscripción: 13, 14 y 15 de diciembre de 2012	Reinscripción: 20, 21 y 22 de junio de 2013				Reinscripción: Aplicación y entrega de la BSE de acuerdo a la BSE de los habiles del periodo		19 de enero de 2013	9 de julio de 2013

CONSIGUE TU BECA AHORA MISMO

¿Eres estudiante del Instituto de Educación Media Superior del Distrito Federal?
¿Ya te reinscribiste al ciclo escolar 2012-2013 "A"?



¡Una beca te está esperando!

¿Fuiste alumno regular al concluir el semestre 2011-2012 B1?

¡Ésta es una gran oportunidad!

Las solicitudes serán recibidas en la ventanilla de Servicios Escolares de tu prepa.

¡Tramítala ya!

Estudiantes regulares pertenecientes a	Se recibirán solicitudes los días
*Generación 2010	27, 28 y 29 de agosto de 2012
Generación 2011	29, 30 y 31 de agosto de 2012

*Aplica para generaciones anteriores que tramitaron receso escolar y cumplieron con el artículo 13 de las Reglas Generales de Control Escolar.

Consulta la convocatoria del ciclo 2012-2013 en

www.iems.df.gob.mx