

# Sigue el reto IEMS

- **Hamlet en Escena**

- **Día Internacional de la Paz**

[www.iems.df.gob.mx](http://www.iems.df.gob.mx)

[informacion@iems.df.gob.mx](mailto:informacion@iems.df.gob.mx)

ENCUENTRO SEMANAL

 **es** 

# Caminar despacio

El estrés como aderezo del ritmo cotidiano en la ciudad. Estrés generador de violencia, caos y enfermedades. Casi todos los ciudadanos nos quejamos del tiempo que gastamos para llegar a nuestro sitio de estudio o laboral... Y cada vez hay más complicaciones que impiden o dificultan los encuentros familiares, las relaciones afectivas, e incluso hacen que nos olvidemos de los momentos que deberíamos dedicarnos a nosotros mismos...

¿Dedicas tiempo a ti mismo(a)? ¿Cuántas veces en el día te sientas en algún sitio que te guste, para contemplar lo que te rodea o revisar lo que está ocurriendo en tus días? ¿Te das tiempo para observar, oler y saborear lo que te comes? ¿O acaso eres de los que no tiene más opción que "alimentarte" velozmente en el trayecto?

**“¡Corre, corre...!... ¡Vas a llegar tarde a la escuela!  
¡Corre!... ¡No vas a poder firmar en el trabajo...! ¡El tráfico!  
¡Ya no vas a caber en el vagón! ¡Se te fue el micro!... ¡Oye, quítate estorbo! ¡Quita tu tortuga!  
¡Muévete que llevo prisa!” ...**



¿Y a la gente importante para ti, cuánto le dedicas?... ¿Y a tus proyectos? ¿Los tienes?... ¿Observas los peldaños, las banquetas, los coches que pasan cerca, los rostros, la luna...(...)?

Los expertos dicen que aprender a manejar el estrés es definitivamente necesario para conservar la salud integral. Por eso, no te dejes consumir por ese ritmo acosador... aprende y enseña a "caminar despacio".

## Sabías que...

- El metro de nuestra ciudad cumplió recientemente 42 años de servicio; para ser precisos, comenzó operaciones el 4 de septiembre de 1969.
- Actualmente ocupa el cuarto lugar en transportación de pasajeros a nivel mundial.
- El nombre de la estación Pantitlán parte de un vocablo náhuatl que significa "entre banderas".
- La estación Barranca del Muerto está ubicada en lo que hace muchos años era una fractura terrestre, a la que en tiempos de la revolución mexicana, se arrojaban los cuerpos sin vida después de los enfrentamientos. Se decía que las almas en pena aterraban a los vecinos; ¡súbete a la línea 7 del metro y compruébalo!
- Para la celebración de este recorrido de 42 años por el metro, el artista mexicano Francisco Mata preparó un libro de fotografías, un video y una exposición en el Museo Archivo de la Fotografía, situado en República de Guatemala 34, detrás de la Catedral Metropolitana. Podrás visitar la muestra fotográfica *Un Viaje* hasta el 24 de noviembre.

# ¡El Reto continúa!



Al sonido del silbato inició la prueba, de inmediato Rafael comenzó con una serie de lagartijas, mientras que, uno de sus compañeros las contaba en voz alta. Después de un minuto de ejercicio, llegó el turno de la serie de abdominales y al final la de sentadillas. Al igual que Rafael, decenas de alumnos del plantel *José María Morelos y Pavón*, Tláhuac, participaron en la segunda etapa del RETO IEMS que inició junto con el semestre en curso.

El RETO IEMS pone a prueba la condición física y la resistencia mental de los estudiantes, pero también es un esfuerzo para fortalecer el trabajo en equipo de toda la comunidad.

Para Rafael Villamizar Jaime de 3er semestre, participar en esta dinámica es una buena idea para difundir los beneficios que el deporte otorga a la salud y alejar a las y los chicos de las drogas. Otro de los competidores, Josué Meza Díaz de 4º semestre, fue invitado por uno de sus amigos para aumentar el puntaje del plantel en la contienda entre las prepas.

Mientras tanto, Martha Cruz Cruz e Itzel Hernández Neri de 1er semestre, hicieron una invitación a no desatender el cuidado del cuerpo y a participar en el RETO que, además de divertido, da la posibilidad de sumar puntos para el Programa *Prepa Sí*.

Recuerda que el plantel ganador será aquel que sume el mayor número de ejercicios realizados, y esto lo sabremos en el mes de diciembre. 🏆

## 1

### LAGARTIJAS

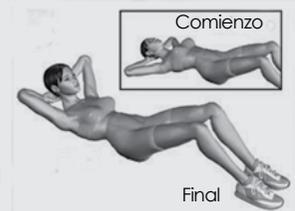
Ayudan a trabajar los pectorales, hombros, tríceps, espalda y bíceps.



## 2

### ABDOMINALES

Con estos ejercicios fortaleces los músculos de la zona abdominal como el oblicuo externo e interno, y los músculos transversos.



## 3

### SENTADILLAS

Son un excelente ejercicio para desarrollar los muslos, cadera y glúteos. También fortalecen los huesos, ligamentos y tendones de las piernas.



**Cuando el RETO llegue a tu plantel ¡súmate y participa!**



## Testimonio de Jorge Prado Zavala sobre una experiencia formativa con el *Laboratorio de Teatro Libertad*

**El siguiente es más el testimonio de una experiencia personal que de una profesional...**

Todo inició con la invitación que recibió el *Laboratorio de Teatro Libertad* de la Preparatoria Iztapalapa 1 del IEMS para inaugurar el Auditorio de la Preparatoria *Carmen Serdán* del Gobierno del Distrito Federal. Se pedía una función de *Hamlet* para la cual, en principio, no había ningún problema, puesto que el *Laboratorio* tenía el espectáculo en el repertorio desde dos semestres atrás.

Pero existía el inconveniente de que dos de los actores que estuvieron en el montaje inicial de la obra ya se habían graduado, y uno más estaba en proceso. De hecho, el actor que interpretaba a Hamlet no llegó al ensayo y avisó que tampoco iría a la función. Para bien o para mal, solamente el profesor podía suplir este papel.

Desde el comienzo del proyecto se había trabajado con una adaptación dramática que recontextualizaba el discurso de Shakespeare en el lenguaje popular de los adolescentes de una de

las zonas de mayor marginación social y económica de la Ciudad de México; así que el esquema permitía improvisación. Luego entonces, salimos todos a escena.

### **¿Ser o no ser?**

Desde el comienzo de su carrera, un actor sueña con el momento ideal de representar el papel más importante de su vida. Aunque no siempre se llega a la meta, en el camino se cruzan múltiples dudas y pruebas, como si vivir fuera una constante preparación y, al mismo tiempo, un continuo casting.

La ocasión, que es casi siempre más deseada que esperada, llega sorpresivamente. No hay tiempo para agradecer o reflexionar, porque hay que ensayar. Y si el deseo de actuar es auténtico y profundo, entonces tampoco hay espacio para los temores ni las dudas. Por lo tanto, en mi caso, la pregunta de *ser o no ser Hamlet* salió sobrando.

Desde que conozco de Hamlet, he querido representarlo. Escuchaba que era el reto más importante para cualquier actor, porque trataba las preocupaciones más hondas y complejas del ser humano como un gran filósofo, oscuro poeta, tierno amante, certero vengador y frágil niño extraviado, es decir, como un héroe.

Y entonces, al no desear traicionar al personaje, surgen las preguntas: ¿Cómo sería Hamlet de carne y hueso? ¿En qué me le parezco? ¿Qué hago con mis propios límites frente al personaje? ¿Cómo adapto un texto tan largo, complejo y sagrado? ¿Cómo hago para no descuidar todos los niveles de lectura de esta obra? ¿Cómo se debe representar Hamlet?

## Puesta en escena

Es complicado hacer coincidir las condiciones anímicas (la desconfianza en el virtuosismo propio llega a causar baja autoestima), económicas (para sufragar vestuario, maquillaje, utilería, escenografía, la renta de un foro y, eventualmente, el salario de actores profesionales) y humanas (hallar el equipo de trabajo ideal).

Decidir montar la obra de Shakespeare fue doloroso y gozoso a la vez; doloroso porque cedía mi sueño a mis hijos adoptivos: mis alumnos; pero gozoso porque parecía una aventura imposible y, por lo tanto, apasionante.

## El texto

Este monólogo suele verse como una de las más hondas reflexiones ontológicas y existenciales de la dramaturgia universal. ¿Cuáles serán los límites permisibles entre la extroversión y la introversión, entre la actuación emotiva y la reflexiva, para una representación teatral? Un monólogo como el de Hamlet permite atender este debate.

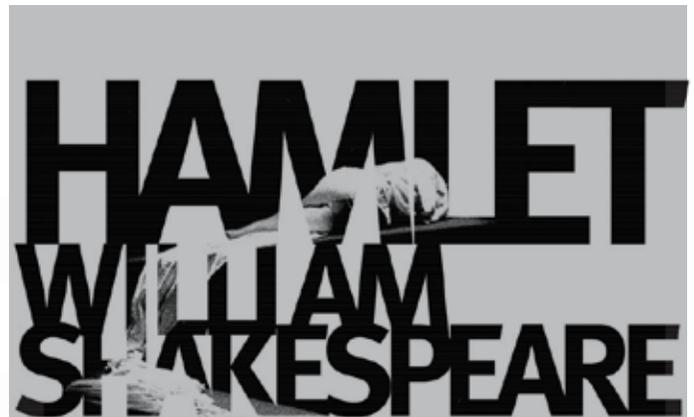
Encerrado en la cabina del auditorio, convertida en una torre del castillo, me recuerdo preguntando abiertamente al público: "¿Ser o no ser?". Mi intención en el momento es compartir las dudas y, por lo tanto, el problema del personaje. Durante el recitado no siento que mi intención sea dar a entender a Hamlet, sino darme a entender yo con estas dudas, ahora completamente mías, exponerlas para poder darles respuesta: "Hasta en la caída de un gorrión hay una providencia especial. Que venga lo que tenga que venir..." Para más bien que para mal, lo que vino después fue la oportunidad de realizar una temporada, con este grupo y esta obra, en un foro profesional. El actor: Un ser superior.

Mayo de 2005 es el mes en el que el *Laboratorio de Teatro Libertad* tuvo una temporada profesional en el Teatro Mascarada de la Ciudad de México. Después de que una audición evidenciara la necesidad de un director externo, el grupo aceptó el generoso ofrecimiento de Pablo Robles para realizar exhaustivos ensayos que modificarán la primera adaptación. Así, prácticamente renunciando a nuestra propuesta original y teniendo que llamar a una actriz profesional (Cinthy Castillo) y una asistente de dirección (Tere Barajas), se preparó y estrenó de nuevo Hamlet.

En este sentido, fue muy interesante observar cómo los estudiantes que siguieron con el proyecto realmente disfrutaban el romper sus propios límites, como el ridículo, la falta de preparación acrobática, vocal, actoral.

Por encima del placer de interpretar esta obra, lo mejor de todo es el sabor de boca de haber logrado un sueño casi imposible. Compartir esta experiencia con los estudiantes me permitió una ganancia extra: el verlos crecer como personas seguras, generosas y disciplinadas. Algo se deduce de esto: efectivamente, la actuación nos obliga a ser mejores.

Sólo así se explica que, entre los intérpretes estudiantes, un enfermo de epilepsia se convierta en una sombra, que una hija con antecedentes depresivos se vuelva bella doncella, que un ex punketo se haga ministro, un ex nazi se vuelva rey y, finalmente, que un profesor de Lengua y Literatura se involucre con sus alumnos para jugar con ellos a que es Hamlet. †



**Dirección:** Jorge Prado Zavala y Pablo Robles.

**Actúan:** Lorena Soto (Ofelia, luego Laertes), Daniel Millán (Claudius), Cinthya Castillo (Gêtrude), Guillermo Rodríguez (Polonius), Reyna Bravo (Horatio, luego Fortimbrás), Juan Antonio Ambriz (Fantasma) y Jorge Prado (Hamlet.)

Teatro Mascarada de Germán Robles, en el Centro Cultural Veracruzano. Mayo de 2005.



# Un día por la paz

*La palabra paz proviene del latín "pax" y se entiende como un estado de equilibrio y estabilidad a nivel social o personal. La paz promueve el respeto de los derechos humanos, la solidaridad entre las generaciones, los países y las religiones; se acompaña de la libertad, la justicia, la alegría y la igualdad.*

Se han escrito cientos de libros aclamándola; infinidad de artistas la han intentado plasmar en sus lienzos; se han rodado decenas de películas en su nombre; ha sido inspiración de letras de canciones como "Give peace a chance" de John Lennon; y ha sido motivo de un galardón en los Premios Nobel; la "paz", históricamente ha sido, es y será, uno de los ideales máximos del ser humano.

Es requisito indispensable del ejercicio de todos los derechos y deberes humanos, y por eso, en el 2001, la Organización de las Naciones Unidas estableció el 21 de septiembre como el *Día Internacional de la Paz*. En esta convocatoria mundial, la ONU hace un llamado al cese del fuego y a la no violencia, así como a fomentar los temas relacionados con la paz, a través de la educación y de la conciencia pública.

**En diversos comunicados, este órgano internacional ha hecho hincapié en la importancia de la participación de los jóvenes como promotores de paz, ya que ésta permite el desarrollo de las naciones, y el desarrollo hace posible brindar mayores oportunidades a la población.**

Además de reflexionar sobre la urgencia de la paz en los conflictos internacionales recientes, en esta fecha emblemática vale la pena preguntarnos cómo y en qué medida, cada uno de nosotros trabaja día a día para alcanzar formas no violentas de interrelación con quienes nos rodean: nuestra familia, compañeros de escuela, maestros y amigos. ✎

### Paloma de la paz



Este símbolo tiene su origen en el relato bíblico del Diluvio Universal, que narra cómo la maldad del hombre provocó la ira de Dios, y éste decidió acabar con casi toda la vida en la tierra. El relato dice que tras 40 días de intensas lluvias Noé soltó una paloma para ver si las aguas habían bajado y después de siete días la paloma volvió al atardecer, llevando en el pico una rama verde de olivo, en señal de que Dios estaba de nuevo en paz con los seres humanos.

Posteriormente el pintor español Pablo Picasso utilizó esta alegoría para ilustrar un cartel con motivo del Congreso Mundial por la Paz en 1949, después de la Segunda Guerra Mundial.

### La bandera de la paz



Con los siete colores del arcoíris, esta bandera apareció en Italia en 1961. Como característica lleva el color rojo en la parte inferior, a diferencia de la bandera del "Orgullo gay" que lo lleva en la superior.

### Premio Nobel de la paz



Creado en 1901, por Alfred Nobel en Noruega. Se otorga a la persona que haya trabajado más y mejor a favor de la fraternidad y los procesos de paz entre las naciones.

# ¡¡¡Juégatala!!!

Antes de resolver este sencillo ejercicio, sabrás que Sudoku es un término japonés en el que "su" significa número y "doku" único. El juego se popularizó en la década de lo 80's a través de los periódicos.

Para jugar debes llenar las celdas en blanco con la serie completa del 1 al 9, de tal forma que en cada fila, columna y cada caja de 3 x 3 no tenga números repetidos.

**Recuerda que el grado de complejidad para su solución varía y sólo hay una para cada sudoku.**

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

Busca las respuestas en el siguiente número