

Órgano de información del Instituto de Educación Media Superior del Distrito Federal

BOLETINES



● **Juegos Deportivos
Interprepas**

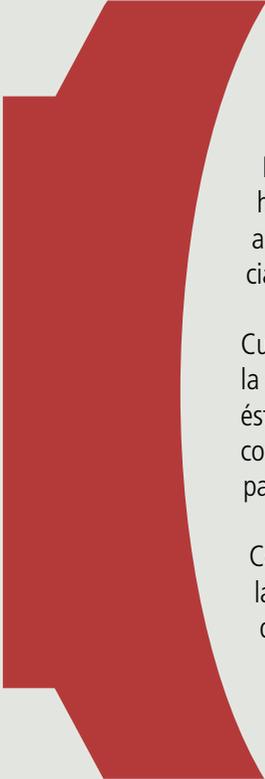
● **Inician su sueño
miles de jóvenes**

Agosto 2012

Num. 121

Publicación mensual

¡Vivan las diferencias!



Es placentero y necesario encontrar afinidades con las personas que nos rodean. Esto nos hace sentir parte de un grupo, de una familia, de una comunidad. Sin embargo, ¿te has puesto a pensar en lo que sería ese mismo grupo, familia o comunidad sin que existieran las diferencias?

Cuando nos damos la oportunidad de apreciar aquello distinto a nuestro modo, nos abrimos a la posibilidad de aprender más. En ocasiones no es nada sencillo valorar la diversidad; incluso ésta llega a causarnos conflictos. Pero, si encontramos la manera de respetar al otro (o a la otra) con sus circunstancias y sus particularidades, estamos, sin duda alguna, abonando el terreno para que ese otro u otra respete, valore y aprecie lo que somos.

Convivir requiere disfrutar la comodidad de encontrar en otros, ideas y actitudes parecidas a las nuestras, así como celebrar con tolerancia y afecto lo diferente. La razón, el sentimiento y el diálogo son algunas de las tantas estrategias para lograr esta noble tarea.



SALUD

- 4** A ti también te puede pasar
- 6** ¿Deprimido?
- 8** Bienvenido al mundo onírico

REFLECTORES

- 10** Juegos deportivos interprepas
- 12** Calendario Escolar 2012-2013

PERFILES

- 14** Xochimilco trabajando en equipo
- 16** Las promesas del frontón

COMUNIDAD

- 18** Inician su sueño miles de jóvenes
- 20** México: un país con hambre de paz
- 21** Concurso de cuento corto "Pesadillas urbanas"
- 22** Más allá de las tribus

A TÍ TAMBIÉN TE PUEDE PASAR

Es necesario asimilar la existencia de situaciones imposibles de resolver con una simple disculpa y -peor aún- causantes de daños irreversibles en tu vida, como por ejemplo los que pueden surgir al llevar una actividad sexual descuidada.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la vida sexual se inicia entre los 13 y 19 años de edad. Generalmente ésta se da con una escasa utilización de métodos anticonceptivos, lo que aumenta la probabilidad de embarazos no deseados.

Este organismo perteneciente a la Organización de las Naciones Unidas considera al embarazo adolescente como un asunto delicado debido a las repercusiones que tiene sobre la salud de la madre y el eventual bebé, además de sus secuelas psicosociales, particularmente en lo referente al proyecto de vida de los jóvenes.

En México, la Secretaría de Salud confirma que el embarazo en mujeres menores de 20 años frecuentemente causa complicaciones, entre las cuales se destacan la preeclampsia, eclampsia, anemia, las infecciones en vías urinarias y de transmisión sexual -incluido el VIH/SIDA-, así como el aborto y la transmisión del virus de papiloma humano, relacionado con el cáncer cérvico-uterino.

¿Cuántas veces te han dicho que debes asumir las consecuencias de tus actos?

¿Qué tanto utilizas pretextos para justificar tus fallas?

¿Culpas a alguien más por tus errores?

En cuanto a la salud fetal se refiere, existen riesgos de que el producto nazca de manera prematura, con bajo peso, además de retardo en el desarrollo cognitivo y en el crecimiento físico. Estas alteraciones aunadas al impacto psicosocial, incrementan la probabilidad de muerte de madre e hijo.

“Las consecuencias de un embarazo a temprana edad no sólo dañan la salud, también afectan negativamente los planes de vida de los *chavos y chavas*; entre ellos los proyectos educativos son los más comprometidos, al verse frustrados y forzar la deserción de los estudiantes. En el ámbito psicológico, mujeres y hombres jóvenes involucrados en un embarazo temprano son presa de depresión, angustia, aislamiento y temor”.

Por lo general, la pareja adolescente se enfrenta a una situación poco favorable al tener que ajustar tanto su ritmo como su estilo de vida a las exigencias matrimoniales, además de las obligaciones y compromisos relacionados

con la maternidad o la paternidad. Lo anterior es motivo de conflicto entre los jóvenes, pues a esa edad ellos desean aún divertirse sin ocuparse ni preocuparse de responsabilidades de ese tipo.

Como ves, es mejor tomar una buena decisión a tiempo. Recuerda que el asunto no sólo es "hacerlo", sino "cómo hacerlo".

También toma en cuenta las siguientes consecuencias negativas para tu salud, derivadas de una actividad sexual desordenada.

- **SÍFILIS:** el tiempo de incubación desde la exposición a la aparición de las primeras lesiones, es en promedio de 3 semanas con un rango de 10 a 90 días.

- **GONORREA O BLENORRAGIA:** las manifestaciones de esta infección de transmisión sexual (ITS) aparecen de 2 a 5 días posteriores al contacto sexual.

- **VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH):** en México, ésta es la ITS más frecuente. Las variedades denominadas de alto riesgo -VPH-16 y VPH-18- son las causantes del cáncer cérvico-uterino en la mujer.



DEPRIMIDO?

La adolescencia es una etapa llena de cambios, de nuevas experiencias y sensaciones inesperadas. Muchas de ellas pueden ser agradables, otras no tanto e, incluso, algunas como la depresión son completamente negativas.

Seguramente en ocasiones has creído estar deprimida (o), ya sea por una causa particular o sin motivo alguno; tal vez sólo se haya tratado de una sensación pasajera o, efectivamente, haya sido un momento de depresión.

Es muy importante aprender a diferenciar una situación de otra, a fin de recibir atención en forma oportuna, debido a que sus consecuencias pueden ser graves y a veces mortales.

¿Cómo saber cuándo es depresión?

Elsa Reyes Ortiz, encargada de los servicios médicos en el plantel *Felipe Carrillo Puerto*, Iztacalco, define a la depresión como un trastorno en el estado de ánimo, el cual consiste en una sensación de tristeza constante que se manifiesta en un lapso no menor a dos semanas continuas. De acuerdo con la doctora, existen diversos síntomas:

- Te sientes triste.
- Experimentas desinterés y cambios bruscos en tu estado de ánimo.
- Piensas en la idea de suicidarte.
- No tienes ganas de hacer nada ni siquiera las actividades que más te gustan (lentitud o adinamia).
- Te domina el sentimiento de culpabilidad.
- Te aíslas de la realidad.
- Mantienes escasa o nula comunicación con las personas que te rodean.
- Estás irritable y con mucha fatiga.
- Sufres largos lapsos de sueño o insomnio.
- Todo el tiempo estás llorando.

Lo anterior puede producir las siguientes conductas y/o consecuencias que empeoran el problema y dificultan su tratamiento:

- La asistencia a la escuela se reduce dramáticamente y en caso de acudir a clases, el afectado se mantiene distraído la mayor parte del tiempo.
- Las calificaciones se van a pique.
- La familia se desintegra.
- Los amigos se alejan.
- El riesgo de caer en alguna adicción es mayor.

Existen diferentes factores que pueden conducir a la depresión:

- El fin de una relación sentimental.
- Exceso de estrés.
- Muerte de un familiar o alguna persona cercana.
- Despido laboral.
- Mal desempeño académico.
- Trastornos hormonales.

La solución puede ser diferente para cada persona, por lo cual resulta necesario acercarte a un profesional en busca de ayuda, a fin de que detecte y evalúe el problema.

En tu plantel hay un área de Servicios Médicos a la cual puedes recurrir en caso de que te sientas deprimido o padezcas cualquier otro problema físico o emocional. "Ahí, por medio de una sesión de contención, identificamos el problema y, de ser necesario, canalizamos a los jóvenes a la institución donde puedan recibir atención más especializada", comentó la doctora Elsa Reyes.

BIENVENIDO AL MUNDO ONÍRICO

“

Caer en los brazos de Morfeo” pareciera una tarea fácil para muchos, pero para algunas personas es una labor casi titánica. El sueño juega un papel importantísimo en nuestra vida, al ser un proceso que nuestro organismo necesita para recuperarse.

Un estudio realizado en la Universidad de Ontario, Canadá, demostró que, después de una noche de sueño reparador, una persona mejora su habilidad para el aprendizaje de actividades motoras complejas.

Igualmente, el descanso nocturno incide en el peso y el Índice de Masa Corporal (IMC), como demostró Nathaniel Watson, del Instituto del Sueño de la Universidad en Washington. Dormir más de la cuenta puede aumentar en 0.2 el IMC, sin embargo, la falta de sueño también lo incrementa hasta en un 1.4, debido a que esto altera tu metabolismo, produciendo obesidad y sobrepeso.

Después de una noche de insomnio, una persona se puede sentir adormilada e incapaz de concentrarse o tomar decisiones, además de ver afectado su estado de ánimo. En algunos casos, la situación puede ser extremadamente inquietante y hasta peligrosa para quienes la enfrentan, sobretodo para aquellos trabajadores que manejan maquinaria pesada o conducen grandes automotores.

¿Tú o algún conocido tienen problemas para dormir?

¿Todo el tiempo quieren estar en la cama?

Lo más recomendable es acudir con un especialista en trastornos de este tipo, sobre todo si presentan alguno de los síntomas que se mencionan a continuación:

• **Narcolepsia:** Consiste en ataques repentinos e incontrolables de sueño durante el día; pueden ocurrir en público. Los pacientes tienen la sensación de no poder moverse y llegan a oír o ver cosas extrañas, como si estuvieran quedándose dormidos.

• **Apnea de sueño:** Se trata del famoso y mal visto ronquido. Es un trastorno potencialmente grave y está asociado con breves interrupciones en la respiración mientras se descansa. Es más frecuente en personas con sobrepeso y de edad avanzada.

• **Piernas inquietas:** Alteración en la cual algunos individuos se mueven mucho mientras duermen y pueden sacudir sus extremidades inferiores de forma constante.

• **Hipersomnia:** Este mal hace que el afectado se quede dormido frecuentemente durante el día.

Causas de un mal sueño:

- Demasiado ruido
- Cama incómoda
- Temperatura alta
- Rutinas irregulares
- Hacer poco ejercicio físico
- Comer muy poco o mucho
 - Fumar
 - Beber alcohol
- Tomar bebidas con cafeína
- Problemas emocionales

JUEGOS DEPORTIVOS INTERPREPAS 2012



Los Juegos Deportivos Interprepas 2012 se llevaron a cabo durante una semana, lapso en el cual se vivió un ambiente de notable compañerismo y mucho entusiasmo entre los competidores.

Los profesores y alumnos que participaron en el evento hicieron un gran esfuerzo al verse forzados a hacer una pausa en sus vacaciones, pero ello poco importó porque el objetivo era formar parte en estas actividades deportivas.

Quienes así lo hicieron, estuvieron conscientes de que el deporte, además de fomentar la disciplina entre quienes lo practican, aleja a las personas de situaciones poco saludables como el tabaquismo, el alcoholismo y la drogadicción.



A propósito de ello, Martín Ortiz, profesor de Química en el plantel *Gral. Francisco J. Mújica*, Tlalpan 1, aseguró que muchos estudiantes del IEMS se han integrado al deporte, lo cual les ha permitido aumentar su rendimiento escolar, olvidándose de malos hábitos, cuyo impacto directo se ve reflejado en sus ganas de estudiar y en su interés por superarse día con día.

César Vázquez Peredo, académico de Física en el plantel Iztapalapa 3, coincide al señalar que la práctica constante de un deporte eleva el aprovechamiento intelectual de los alumnos, lo cual se refleja en el compromiso asumido por los muchachos integrantes de los equipos de básquetbol de dicha preparatoria.



BASQUETBOL FEMENIL	VOLEIBOL VARONIL	FRONTÓN
Tlalpan 2 -----1° lugar	Xochimilco -----1° lugar	Xochimilco-----1° lugar
Iztapalapa 3-----2° lugar	Tlalpan -----2° lugar	Xochimilco-----1° lugar



El ejercicio no sólo mejora la condición física sino también la situación emocional de los estudiantes, quienes de esa forma se vuelven más confiados y seguros de sí mismos”, apuntó el profesor Vázquez Peredo.

Pese a las dificultades y a las limitaciones para practicar fútbol, básquetbol, frontón o voleibol, los alumnos y sus profesores han hecho hasta lo imposible para entrenar tres veces a la semana. Incluso en vacaciones se han transportado desde la escuela hasta los centros deportivos, con el compromiso aparejado de mejorar académicamente.

Durante los encuentros de los Juegos Deportivos Interprepas 2012, los alumnos demostraron su entusiasmo al correr de un extremo a otro intentando encestar, mientras otros, en el campo de fútbol, se sobrepusieron a las caídas para regresar a la cancha e intentar anotar el ansiado gol.

Al final de las competencias, se premió a los mejores de cada categoría, en medio de porras y gritos de apoyo a los triunfadores.





Instituto de Educación Media Superior del DF

Calendario Escolar 2012 - 2013

Vigente para los planteles y modalidades administradas por el IEMSDF



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

Junio 2013

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

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

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

Inicio de Curso		Fin de Curso		Sesiones Académicas		Suspensión de actividades para estudiantes, personal administrativo y académico del IEMSDF		Vacaciones para estudiantes, personal administrativo y académico del IEMSDF		Inscripción y Evaluación Diagnóstica a Primer Ingreso		Reinscripción	
	Inicio de Curso		Fin de Curso		Sesiones Académicas		Suspensión de actividades para estudiantes, personal administrativo y académico del IEMSDF		Vacaciones para estudiantes, personal administrativo y académico del IEMSDF		Inscripción y Evaluación Diagnóstica a Primer Ingreso		Reinscripción
	Evaluación diagnóstica e Inducción de Primer Ingreso		Intersemestre		Jornadas Académicas		Cortes de Evaluación y entrega de avances por los profesores a los padres de familia		Capacitación de Evaluación Competencias		Entrega del Acta de Evaluación de Asignatura por Grupo		Evaluación del Desempeño Docente

Simbología

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

Periodo	Requisitos	Actividades Académicas	Trámite		Inicio		Evaluación		Fin		Entrega del Acta de Evaluación de Asignatura por Grupo	
			Semestros A	Semestros B	Semestros A	Semestros B	Semestros A	Semestros B	Semestros A	Semestros B	Semestros A	Semestros B
1. Curso	Excepcional: Asignaturas con o sin pre-requisitos de curso. Semestros: Asignaturas que solo pueden cursarse por paralelos.	Excepcional: Horas clase, talleres, laboratorios, actividades, semestros y asignaturas, horas de estudio, trabajos, horas de práctica. Semestros: 14 o 15 sesiones por semana, horas de estudio, actividades e horas de estudio independiente.	Reinscripción: 10, 13, 14, 15 y 16 de agosto de 2012. Reinscripción: 5, 11, 14, 15 y 16 de agosto de 2012.	Reinscripción: 5, 6, 7 y 8 de febrero de 2013. Reinscripción: 5, 6, 7, 8 y 9 de febrero de 2013.	20 de agosto de 2012. 11 de febrero de 2013.	11 de febrero de 2013.	Excepcional: Registra en el BSE dentro de los últimos 3 días hábiles del periodo. Semestros: Aplicación y registro en el BSE dentro de los 2 últimos días hábiles del periodo.	6 de diciembre de 2012. 14 de junio de 2013.	10 y 11 de diciembre de 2012. 8 y 11 de diciembre de 2012.	18 y 19 de junio de 2013. 15, 18 y 19 de junio de 2013.		
2. Periodo Especial de Recuperación I	Excepcional: Asignaturas no calificadas con evaluación independiente. Semestros: Asignaturas no calificadas o de estudio independiente.	Excepcional: Horas clase y talleres (depende de asignatura). Semestros: Horas de estudio independiente.	Reinscripción: 23 y 24 de agosto de 2012. Reinscripción: 23, 24 y 25 de agosto de 2012.	Reinscripción: 14 y 15 de febrero de 2013. Reinscripción: 14, 15 y 16 de febrero de 2013.	27 de agosto de 2012. 18 de febrero de 2013.	18 de febrero de 2013.	Excepcional: Registra en el BSE dentro de los últimos 3 días hábiles del periodo. Semestros: Aplicación y registro en el BSE dentro de los 2 últimos días hábiles del periodo.	27 de septiembre de 2012. 21 de marzo de 2013.	28 de septiembre de 2012. 28 y 29 de septiembre de 2012.	22 de marzo y 8 de abril de 2013. 22 y 23 de marzo de 2013.		
3. Periodo Especial de Recuperación II	Excepcional: Asignaturas no calificadas con pre-requisitos de curso. Semestros: Asignaturas no calificadas o de estudio independiente.	Excepcional: Horas clase y talleres (depende de asignatura). Semestros: Horas de estudio independiente.	Reinscripción: 2, 3, 4 de octubre de 2012. Reinscripción: 13, 20 y 21 de junio de 2013.	Reinscripción: 10, 11 y 12 de octubre de 2013. Reinscripción: 20, 21 y 22 de junio de 2013.	5 de octubre de 2012. 7 de enero de 2013.	12 de abril de 2013. 24 de junio de 2013.	Excepcional: Registra en el BSE dentro de los últimos 3 días hábiles del periodo. Semestros: Aplicación y registro en el BSE dentro de los 2 últimos días hábiles del periodo.	9 de noviembre de 2012. 17 de mayo de 2013.	12 y 13 de noviembre de 2012. 10 y 13 de noviembre de 2012.	20 y 21 de mayo de 2013. 18 y 21 de mayo de 2013.		
4. Intersemestre	Excepcional: Asignaturas no calificadas con pre-requisitos de curso. Semestros: Asignaturas no calificadas o de estudio independiente.	Excepcional: Horas clase y talleres (depende de asignatura). Semestros: Horas de estudio independiente.	Reinscripción: 13, 14 y 15 de diciembre de 2012. Reinscripción: 13, 20, 21 y 22 de junio de 2013.	Reinscripción: 13, 20 y 21 de junio de 2013. Reinscripción: 20, 21 y 22 de junio de 2013.	7 de enero de 2013. 19 de enero de 2013.	24 de junio de 2013.	Excepcional: Registra en el BSE dentro de los últimos 3 días hábiles del periodo. Semestros: Aplicación y registro en el BSE dentro de los 2 últimos días hábiles del periodo.	15 de enero de 2013. 6 de julio de 2013.	21, 22 y 23 de enero de 2013. 22 y 23 de enero de 2013.	8 y 9 de julio de 2013. 8 y 9 de julio de 2013.		

Aprobado por el Consejo de Gobierno del IEMSDF mediante acuerdo Número SO-1/19/2012 de fecha 28 de Mayo de 2012
Contiene los cambios derivados de la revisión del Contrato Colectivo de Trabajo según acuerdo del 4 de junio de 2012 celebrado ante la Junta Local de Conciliación y Arbitraje



XOCHIMILCO

TRABAJANDO EN EQUIPO

Pasar el balón sobre la red pareciera una tarea sencilla, saltar hasta alcanzar los dos metros se observa mucho más complicado, pero todo ello no importa cuando el reto es trabajar en conjunto. Este concepto forma parte del voleibol, un deporte creado en 1895 y practicado por alumnas del IEMS.

Formar un equipo requiere de horas de entrenamiento y convivencia para poder sincronizarse perfectamente en la cancha; de ello están conscientes las integrantes del equipo de voleibol del plantel *Bernardino de Sahagún*, Xochimilco.

Más allá de los entrenamientos, todas coinciden en que lo más difícil es lograr el acoplamiento. Daisy Gallardo, quien forma parte del conjunto xochimilquense, asegura:

“ Debes prepararte muy bien y calcular todos tus movimientos, para tratar de jugar en conjunto”

Por ello, incluso antes de empezar el torneo, las jóvenes estudiantes se daban consejos que llevaban a la práctica, con el fin de perfeccionar su juego y llegar a la cancha enfocadas en conseguir la victoria para su preparatoria durante los Juegos Deportivos Interprepas 2012.

Fue muy satisfactorio verlas practicar tan entusiasmadas, conocedoras de las bondades que les ofrece este deporte, cuyos principales requisitos incluyen mucha paciencia, tolerancia, disciplina y constancia.

“ De acuerdo con Jenny González (capitana del equipo), el voleibol reduce los niveles de estrés producido por conflictos personales y la actividad escolar”.



SABÍAS

QUE...

- William Morgan, creador del voleibol, estudió en YMCA (Asociación de jóvenes católicos) donde conoció a James Naismith, inventor del baloncesto en 1891.
- En 1956 surge en Holanda el "Sitting Volleyball" (voleibol sentado), combinación del "Sizball" y el voleibol, dirigido a deportistas con cierto grado de discapacidad.
- El mexicano Rubén Acosta presidió la FIVB (Federación Internacional de Voleibol), de 1984-2008. Durante su gestión, se organizaron eventos como la Gran Champions Cup, las Series Mundiales de Voleibol Playa, la Liga Mundial (varonil) y el World Grand Prix (femenil).



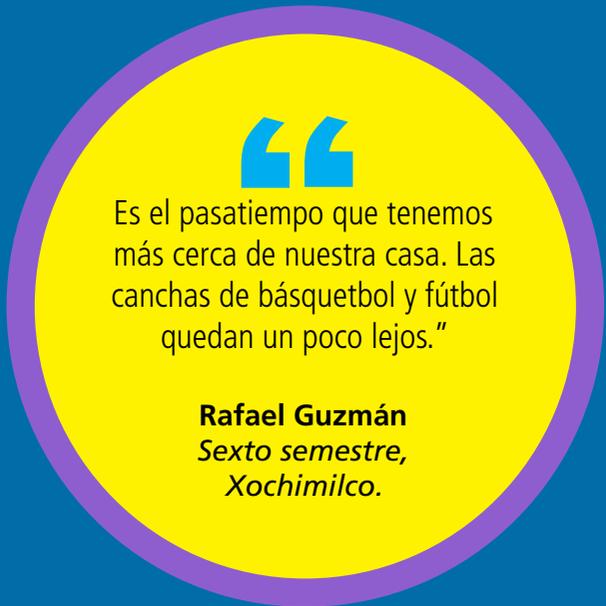
Para quienes no tienen las reglas claras:

- Los cuatro primeros sets se juegan a 25 puntos. El quinto es a 15, siempre que exista una diferencia de dos puntos.
- El jugador tiene 8 segundos para realizar el servicio o saque.
- El servicio que toque la red y pase al campo contrario es válido.
- A partir de 2009 y en las competiciones de la FIVB, se autoriza que un equipo esté formado, como máximo, por 12 jugadores y 2 liberos.
- El balón está "dentro" cuando toca el piso del campo de juego, incluyendo las líneas de delimitación.
- El balón puede hacer contacto con cualquier parte del cuerpo.

Las promesas del frontón

Los Juegos Interprepas 2012 comenzaron con el pie derecho, gracias a tus compañeros de los planteles *Bernardino de Sahagún* (Xochimilco) y *Otilio Montañón* (Tlalpan 2), ejemplos de compromiso, disciplina y tenacidad, tal como lo demostraron en el evento inaugural, donde hicieron una demostración de su talento para el frontón, deporte que ha ganado muchos simpatizantes entre la comunidad estudiantil del IEMS.

Rafael Guzmán e Irving Castillo descubrieron un buen motivo para hacer ejercicio y olvidarse de sus problemas durante sus ratos libres en la prepa Xochimilco, donde fue instalada una pequeña cancha de frontón, cuya altura no rebasa los tres metros y donde, sin embargo, el deporte no sólo ha brindado horas y horas de entretenimiento, sino beneficios para su salud.



Es el pasatiempo que tenemos más cerca de nuestra casa. Las canchas de básquetbol y fútbol quedan un poco lejos.”

Rafael Guzmán
Sexto semestre,
Xochimilco.

De igual manera, los profesores presentes en el evento señalaron que este tipo de actividades son de gran importancia para estimular el interés de los muchachos por la escuela, al fomentar la disciplina, la constancia y una vida libre de adicciones; de acuerdo con su opinión, estos elementos llegan a ser algo fundamental en el día a día de cualquier estudiante exitoso.

“Cuando iniciamos, había mucha deserción. Las actividades deportivas nos han permitido atraerlos nuevamente, les damos oportunidad de participar con la condición de que aprueben sus materias; eso los ha acercado a la preparatoria y los ha alejado del vicio. Si se dedicaban a tomar los últimos tres días de la semana, ahora utilizan ese tiempo al ejercicio y al estudio.” Ricardo Ramírez Murillo, académico de Biología del plantel *General Francisco J. Mujica*, Tlalpan 1.



“Las chavas también están muy motivadas y comprometidas con el equipo, muchas de ellas tenían problemas de avance, iban mal en la escuela y a raíz de que entraron al equipo empezaron a mejorar; algunas ya son egresadas y otras están por terminar.” José Martín Ortiz Acosta, profesor de Química del plantel *General Francisco J. Mujica*, Tlalpan 1.

El entusiasmo de Xochimilco se ha contagiado al resto de los *chavos* de la zona e incluso algunos los visitan desde otras escuelas para hacer la reta, tal como es el caso de Eduardo García Osorio, estudiante de quinto semestre del plantel *Otilio Montaño*, Tlalpan 2, quien sacó la casta en su encuentro con Rafael Guzmán e Irving Castillo durante la primera etapa de los Juegos Interprepas 2012.



A muchos les sirve para quitarse el estrés, se olvidan de sus problemas cuando le están pegando a la pelota.”

Irving Castillo
Sexto semestre, Xochimilco.

Cosechando lo sembrado

Debido al desempeño mostrado en la cancha, los participantes recibieron un reconocimiento al finalizar la jornada, dando paso a una breve plática, durante la cual compartieron sus experiencias y aportaron algunos consejos para los novatos o para quienes quieren obtener mejores resultados en este deporte.



Debes cuidar mucho la postura al momento de hacer un tiro, dependiendo de la dirección deseada; es diferente hacerlo con la derecha que con la izquierda. También depende de la pelota: si es de esponja o de liga se mueve mucho más.”

Irving Castillo
Sexto semestre, Xochimilco.



Nada más nos llevamos los dedos con la pared cuando le pegamos a la pelota. Te llegas a raspar con los muros o el suelo de la cancha cuando tiras muy bajo o muy cerca.”

Eduardo García Osorio,
Quinto semestre, Tlalpan 2.

INICIAN SU SUEÑO MILES DE JÓVENES

Tras el periodo de inscripciones, inicia el semestre 2012-2013 "A" para miles de personas ilusionadas con dejar atrás su etapa de la secundaria y comenzar otra totalmente diferente, llena de retos y novedades.

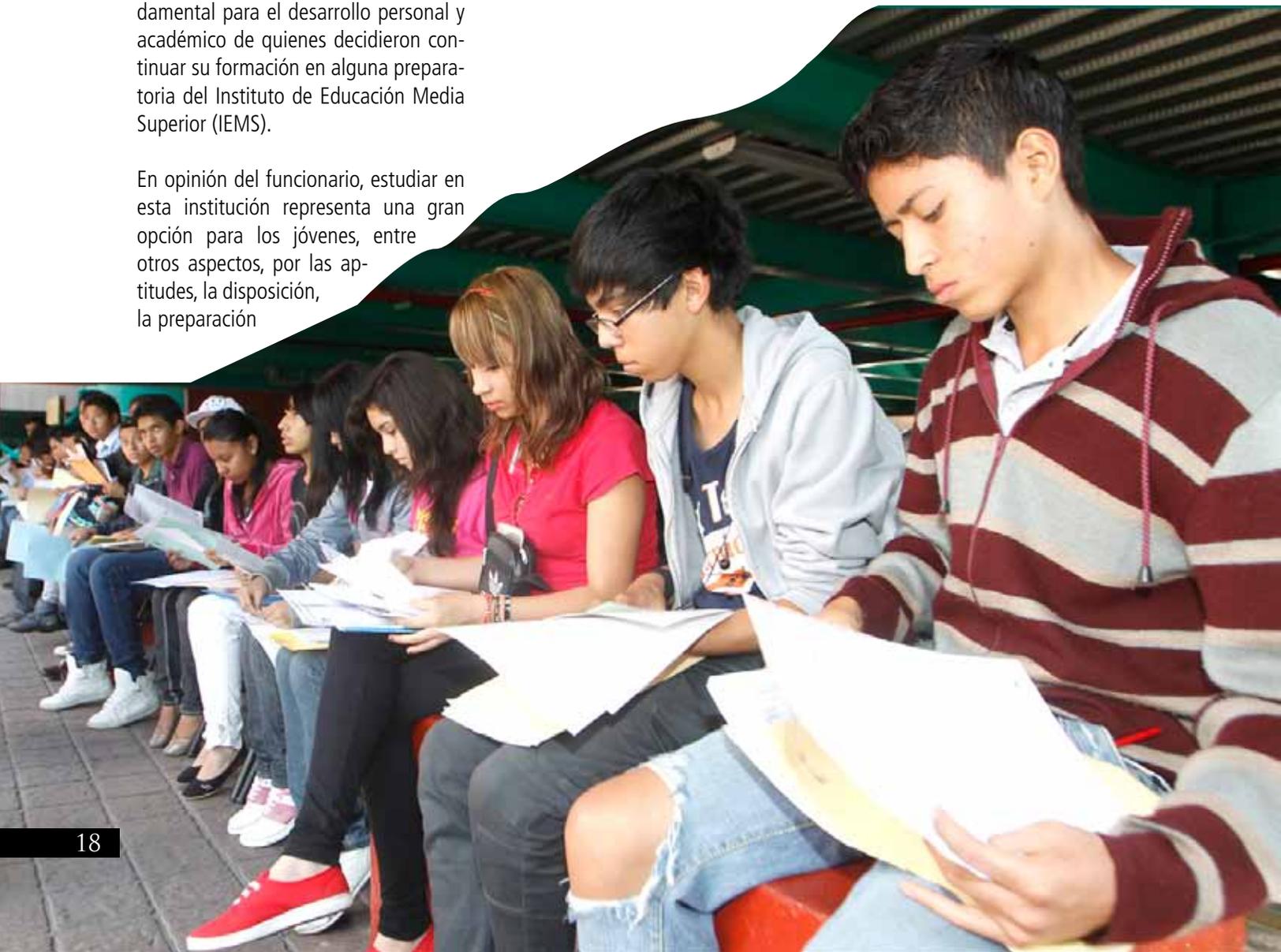
Rufino Trinidad Velasco, coordinador del plantel Felipe Carrillo Puerto, Iztacalco, habló sobre este momento fundamental para el desarrollo personal y académico de quienes decidieron continuar su formación en alguna preparatoria del Instituto de Educación Media Superior (IEMS).

En opinión del funcionario, estudiar en esta institución representa una gran opción para los jóvenes, entre otros aspectos, por las aptitudes, la disposición, la preparación

de los profesores, así como la calidad de las instalaciones, y algo muy importante: su sistema educativo.

Este sistema, precisó Rufino Trinidad Velasco, incluye las denominadas tutorías, asesorías personalizadas en beneficio de los alumnos, mediante las cuales éstos aprovechan al máximo sus cursos y, desde el primer día de clases, desarrollan su plan de estudios con el rendimiento esperado.

El profesor Velasco dijo que hasta ahora se han obtenido muy buenos resultados, pues quienes egresan del IEMS y logran entrar a la universidad, en la mayoría de los



casos, manifiestan su gratitud por las vivencias y aprendizajes obtenidos a su paso por el Instituto.

Los egresados de las escuelas del IEMS –concluyó– se dan cuenta de su buena preparación y de las ventajas que tienen frente a otros estudiantes, como por ejemplo en la habilidad para investigar y cumplir con sus tareas escolares.

Pero

¿qué es lo que piensan y esperan los jóvenes de reciente ingreso acerca de la nueva etapa que experimentarán?

Para ello, el equipo de Boletín IEMS visitó el plantel Benito Juárez, Iztapalapa 2 y se dio a la tarea de conocer su opinión.

¡Esperamos que las expectativas de los jóvenes sean superadas y aprovechen todo lo ofrecido por el Instituto!

Yotzeli Chávez
 “Conocí el IEMS porque mis primos y amigos sabían de él, y me dijeron que es buena escuela. Yo ya estaba estudiando en un CONALEP, pero me tuve que salir, y la mejor opción para seguir estudiando fue ésta. Además, queda cerca de mi casa y ésa es una gran ventaja. Acabando aquí estudiaré para médico forense, por eso mi único propósito ahora es estudiar mucho para poder entrar a la Universidad.”

Jeovany Pérez
 “Supe de la existencia del IEMS por una amiga, además ya lo había visto por Internet. Tuve todo el apoyo de mi familia para dar este nuevo paso, ahora sólo espero hacer amigos y tener buenos profesores. He pensado estudiar Gastronomía cuando termine la preparatoria.”

José Manuel Reyes
 “Mis hermanos sabían de esta preparatoria y me la recomendaron. Lo que más me gusta es su cercanía a mi casa. Creo que, a diferencia de la secundaria, la prepa va a ser más difícil, todo un reto. Aún no sé qué estudiaré saliendo de aquí, pero con el tiempo y las clases o actividades seguramente lo descubriré.”

Mélani Gomero Ruiz
 “Elegí esta prepa porque mis primos estudian aquí y me dijeron que es buena, las instalaciones son buenas y hay un ambiente tranquilo. Me dan nervios porque voy a conocer nuevas personas, pero a la vez me gusta. Mi propósito es sacar buenas calificaciones para, posteriormente, estudiar publicidad o algo relacionado con la música.”

Enrique Arrucha
 “Ya pasaron tres años de haber salido de la secundaria, de hecho estudiaba en Bachillerías 4, pero me quedaba lejos de casa; en cambio, el plantel del IEMS me queda cerca. Entre otras cosas por eso lo elegí. Cuando termine quiero estudiar Pediatría en el Poli. Espero adquirir un buen nivel académico en la prepa para poder tener mayor oportunidad de entrar a la universidad que quiero.”

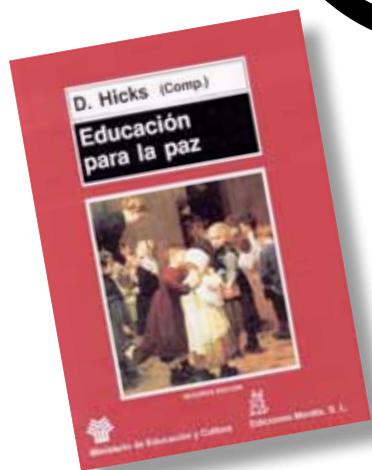
México: Un país con hambre de paz

Además del oro olímpico en el fútbol, nuestro país se ha ganado el reconocimiento mundial no sólo en otras disciplinas deportivas, sino en el campo científico, artístico y cultural.

Sin dejarnos arrastrar por el profundo abismo de la arrogancia, ¿por qué no pensar en la posibilidad de ser parte de un México modelo en la construcción de un verdadero ambiente pacífico? ¿Es acaso un imposible?

Desde el siglo pasado, en algunas escuelas del mundo hay personas tan inquietas y comprometidas con la paz quienes no la consideran como un simple regalo divino sino que la ven más como una construcción a la cual es muy productivo invertirle tiempo, reflexión, ideas y trabajo en conjunto.

No es tan complicado. Si realmente nos preocupa la amenazante violencia de nuestro entorno, vale la pena asomarnos por las páginas de un texto llamado *Educación para la paz. Cuestiones, principios y prácticas en el aula*. En este libro, David Hicks hace una compilación de experiencias de maestros y especialistas en el tema de la paz, que nos permite entenderlo como una preocupación concreta de los jóvenes y muchas comunidades educativas a lo largo del planeta.



¿Por qué esperar a que los gobernantes tomen la iniciativa? ¿Es imposible emprender acciones benéficas desde el papel de estudiantes, maestros, directivos o trabajadores de instituciones como la nuestra?

¿Es acertado apoyar iniciativas a favor de acabar sólo con la "violencia directa" ejercida por una persona hacia otra u otras (agresión, tortura, terrorismo o guerra) o también es indispensable

atender padecimientos como el sexismo, el racismo, la negación de los derechos humanos, etc., causados por los sistemas sociales, políticos y económicos para buscar la llamada "paz estructural o positiva"?

Se puede empezar con observar lo que otros han hecho y luego ingeniarnos una ruta propia. No lo dejes para después. Aunque el libro es algo difícil de conseguir, búscalo a través de Internet, ahí lo tendrás al alcance de tus ojos y tus pretensiones. Motiva a otros a ir tras esta meta sublime. Vale la pena hacer el intento por nuestro país: familias, compatriotas, seres queridos y cada uno de nosotros con anhelos de "construir la paz".

convoca al

CONCURSO DE CUENTO CORTO "PESADILLAS URBANAS"

BASES

- En la convocatoria de cuentos de terror, es necesario cambiar las fechas referentes a la entrega y publicación de los resultados. De este modo, las bases cambian por las que se mencionan a continuación:
- Podrán participar los estudiantes de todos planteles del IEMS que se encuentren inscritos.
- El terror y el Distrito Federal son los temas sobre los que debe girar cada creación. Los cuentos a concursar deben ser inéditos.
- La extensión del cuento será de máximo una cuartilla, escrita a doble espacio, con letra Arial 12.
- Los trabajos deberán firmarse con pseudónimo y tener un título.
- Adjunto al cuento, en otra cuartilla, se incluirán los siguientes datos: ---Nombre completo del autor, título de la obra, pseudónimo, correo electrónico, teléfono, plantel de adscripción.
- La recepción de trabajos será a partir de la publicación de esta convocatoria y hasta el martes 27 de noviembre a las 18 horas.
- Los trabajos deberán enviarse al correo enlace.informacion@gmail.com.
- Los cuentos serán evaluados por miembros de un jurado integrado por especialistas y académicos. Su dictamen será inapelable.
- Se premiarán los dos primeros lugares con un "COMBO-TERROR" y la publicación de los cuentos en el Boletín IEMS de noviembre del presente año.
- Los resultados del certamen se darán a conocer el martes 4 de diciembre, a través del portal del IEMS.
- Los asuntos no especificados en esta convocatoria serán resueltos por el comité organizador en la dirección electrónica antes mencionada.
- Puedes participar con más de una historia, sólo cambia de pseudónimo.

**CREAR ES SINÓNIMO
DE VITALIDAD.
¡ANÍMATE A HACERLO!**

RECUERDA

El cuidado ortográfico
y de redacción
permite una mejor
valoración de tu texto.

Pide orientación
a tus maestros
para que
tu creación
responda con lo
requerido.

Más allá de las tribus

En vista de que el 12 de agosto se festejó el Día Internacional de la Juventud, te invitamos a echarle un ojo a tu papel en la sociedad y a preguntarte si el ser joven va más allá de tu ropa, peinado, gustos musicales e incluso ideas respecto a tu cuerpo y tu sexualidad.

En opinión de la doctora Maritza Urteaga Castro Pozo, coordinadora académica del "Diplomado en Culturas Juveniles. Teoría e Investigación", impartido en la Universidad Autónoma de Metropolitana, plantel Iztapalapa, ser joven tiene un significado muy particular de acuerdo a la época, por lo tanto, sus

diversas formas de actuar son un reflejo de lo que ha sucedido en su entorno y van desde la protesta contra reglas sociales o el desencuentro con las generaciones pasadas, hasta la total apatía y la visión de un futuro sin esperanzas.

Para la doctora Urteaga, ser joven es "(...) una construcción sociocultural que cambia de forma y de contenido a través del tiempo y el espacio y permite acercarse y priorizar como ángulo de mira un actor juvenil altamente complejo y diverso en sus prácticas y percepciones sobre la vida." URTEAGA, Maritza; "Tribus urbanas, cultura(s) juvenil(es) y futuro de los jóvenes en México". Revista de la Universidad Iberoamericana (en línea). Junio-julio, No. 6.

Lo anterior tiene sus ejemplos en los grupos surgidos a lo largo de la historia cuyas voces se han identificado con diferentes corrientes y en ocasiones han entrado en conflicto por sus ideologías y particulares formas de ver el mundo.

Mientras la generación de 1960 estuvo abanderada por hippies y beatniks, corrientes contraculturales que lucharon por un mundo más igualitario, libre y pacífico en respuesta a la sociedad represora y cerrada de aquella época, la juventud de décadas posteriores ha es-

tado representada por una amplia variedad de grupos como los punks, los darks y los skinheads, entre otros, cuyos intereses responden a los diversos contextos en los cuales han surgido.

Como te podrás dar cuenta, no importa si traes el cabello pintado, si tienes un piercing, si te hiciste un tatuaje, si tu música es un tributo al grito o si te distingues por tener gustos muy particulares; el objetivo es dejar una huella en la sociedad e impactar positivamente en la existencia de los demás.



Según la Organización de las Naciones Unidas, la juventud comienza a los 10 años y concluye a los 24, abarcando las siguientes etapas:

Pubertad o adolescencia inicial (10-14 años)

Adolescencia media (15-19 años)

Juventud plena (20 a 24 años)

El 17 de diciembre de 1999, la Asamblea General de las Naciones Unidas terminó que el 12 de agosto se celebrara el Día Internacional de la Juventud.

En el año 2010, el Senado de nuestro país estableció el 12 de agosto como el Día Nacional de la Juventud.

Según cifras del Banco Mundial, en 2012 México cuenta con el mayor número de jóvenes en la historia, al alcanzar los 36 millones.

Alejandro Magno, rey de Macedonia, dominó los territorios de Persia y Egipto siendo un joven de tan sólo 24 años, luego de haber asumido su reinado a los 20.

¿Y tú qué estás haciendo para generar un cambio en la sociedad?

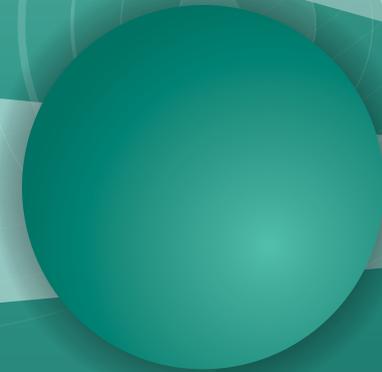


LUCES DE LA CIUDAD

un diálogo con la capital

DOMINGO 22:30 HORAS

POR TU ESTACIÓN DE RADIO FAVORITA



LUCES DE LA CIUDAD
TODA LA RADIO-TODAS SUS FRECUENCIAS

entretenimiento, salud, ciencia, arte, literatura, música, tecnología, medio ambiente



e-mail: lucsdelaciudadmx@gmail.com

www.noticiasdetuciudad.df.gob.mx

 Luces de la Ciudad  @lucsradio

Ciudad de **vanguardia**