

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

BOLETÍN TEMS

Jornadas Académicas

- Aquí entre nos y las ciencias
- Acoso en la red: Cyberbullying
- Tu primera vez

Abrazos y apapachos: remedio eficaz contra la hipotermia y otros males aterradores

"Cultivo una rosa blanca
en junio como en enero
para el amigo sincero
que me da su mano franca."

(Versos sencillos del poeta cubano José Martí)

Como es ya sabido, las transformaciones climáticas han venido afectando la Tierra y por consiguiente a los seres vivos que habitamos en ella. Muchas regiones, incluso en nuestro "México lindo y querido", han estado atravesando temporadas de profundas sequías, mientras en otras el intenso frío ha amenazado la supervivencia de poblaciones enteras.

No está de más enterarnos, no está de más solidarizarnos ayudando a la gente que lo requiere; pero también es importantísimo dedicarnos a preservar nuestra salud física y mental para hacerle frente a éste y otros problemas que acosan a la humanidad.

En esta publicación, *BoletIEMS* pide a sus lectores no olvidar una sugerencia hecha por científicos y especialistas: las expresiones de afecto sincero provocan en quien las emite y en quien las recibe ciertos efectos que favorecen la salud. Se dice que los abrazos, por ejemplo, son las primeras estrategias medicinales inventadas por el hombre, que en muchas ocasiones lo liberan de sus miedos, alteraciones nerviosas, dudas, frío... Transmiten una sensación de unión, acompañamiento y alivio, al mismo tiempo que ayudan a fortalecer la autoestima y a reforzar el sistema inmunológico.

Además se asegura que cuando se multiplican los apapachos, los efectos benéficos también lo hacen... Por esa simple razón, vale la pena aprovechar todos los pretextos y motivos que nos encontremos en el camino para ganar salud de esta sencilla manera. ABRAZANDO, APAPACHANDO, DANDO Y RECIBIENDO AFECTO (incluye de paso a los animales, las plantas, el osito de peluche, tu bicicleta, etc... y si por esa razón te vuelves un loco saludable y feliz, no te preocupes).



Comunidad

4 Jornadas Académicas: abriendo camino hacia "El Tesoro del Saber"

Mentes y letras

6 Vuelta al mundo de Julio Verne

Reflectores

8 Nuevo Disco de *Adrián Oropeza Trío*

Entorno

9 Aquí entre nos y las ciencias

10 No compres, adopta

Tecnología

11 Xiuhcoatl: la supercomputadora más poderosa de México

12 Acoso en la red: Cyberbullying

Salud

14 Tu primera vez

16 ¿Cómo prevenir un embarazo adolescente?

Toma nota

18 ¿Qué es lo que los jóvenes del IEMS aman?

Deportes

20 Entrenamiento para ser felices

Perfiles

21 El deporte: una forma de vida

Ventana Cultural

22 Lánzate: Archivo espioratorio

Ponle Play: Bocafloja

23 Encuadre: *En Calle*

BoletIEMS es una publicación mensual informativa, educativa y cultural del Instituto de Educación Media Superior del Distrito Federal para la comunidad del IEMS, de distribución gratuita, con un tiraje de cinco mil ejemplares.
Febrero 2012.

San Lorenzo 290, Col. Del Valle Sur,
C.P. 3100, Del. Benito Juárez
Ciudad de México.
Teléfono: 5636-2512

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



Las opiniones expresadas en los artículos reflejan únicamente el pensamiento de sus autores.

El editor se reserva el derecho de realizar la corrección de estilo y los cambios en la extensión de los artículos que recibe para su publicación, así como publicarlos en el número de *BoletIEMS* que se considere oportuno.

Distribuido por el Instituto de Educación Media Superior del Distrito Federal, con domicilio en San Lorenzo 290, Col. Del Valle Sur, México D. F., C.P. 3100.

Impreso por Corporación Mexicana de Impresión, S.A. de C.V. (COMISA), General Victoriano Zepeda 22, Col. Observatorio, C.P. 11860, Delegación Miguel Hidalgo, México, D. F., Tel. 55 16 93 89.

Registro en Trámite.

Jornadas Académicas:

Abriendo camino hacia "El Tesoro del Saber"

¿Sabes cuántas cosas debe hacer un maestro para perfeccionar su trabajo? ¿Tienes idea de lo importante que es un alumno para esta institución? ¿Conoces toda la preparación que esto requiere? ¿No? Échale un ojo a este artículo para conocer todo acerca de las Jornadas Académicas, las cuales están enfocadas a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y contribuir a que tengas un rendimiento del 100%.

En primer lugar, es importante señalar que las Jornadas Académicas son un foro abierto a la discusión, distribuido en 40 horas de trabajo, donde los profesores y la Dirección Académica del IEMS aportan materiales, métodos y tips que les ayudan a mejorar tu desempeño dentro y fuera del salón. Gracias a este proceso se establecen estrategias encaminadas a despertar tu interés y a aplicar conocimientos para estimular tu aprendizaje, tal como lo señalan los maestros de las diferentes academias participantes:

"Las Jornadas son un espacio de reflexión de nuestro quehacer docente, para buscar puntos de incidencia y resolver nuestras diferencias para trabajar mejor."

Sergio Caballero Coutiño,
profesor de Lengua y Literatura,
plantel José María Morelos y Pavón, Tláhuac.

"El propósito de las Jornadas Académicas es reunirnos con maestros de diferentes planteles para compartir experiencias, y en ocasiones invitar ponentes que nos puedan actualizar, para que tengamos mucha más riqueza y podamos llevar estos conocimientos a los alumnos."

Ana Lilian Rodríguez Villafuerte,
profesora y consultora de la materia de Filosofía,
plantel José María Morelos y Pavón, Tláhuac.

De acuerdo con Sergio Caballero Coutiño, mediante este enfoque el educador va construyendo un sistema de procedimientos y conocimientos que le permitirán perfeccionar su labor.

Por otro lado, la actividad de las Jornadas Académicas no se acaba en la fase de compartir información, actualizar contenidos de la materia y la capacitación en el uso de herramientas para la enseñanza, sino que establece un programa para trabajar contigo en forma integral, con el objetivo de llevarte de la mano para salvar los obstáculos que puedas encontrar durante tu vida de estudiante y profesional:



"Mi propuesta es que los maestros aprendamos a trabajar en equipo, que nos reunamos e intercambiamos información. Que estemos concientes de que nuestra labor es darles herramientas a chicos de preparatoria para que tengan más opciones en su vida."

Ana Lilian Rodríguez Villafuerte,
profesora y consultora de la materia de Filosofía,
plantel José María Morelos y Pavón, Tláhuac.

En este aspecto, María del Rosario Morales, profesora de inglés, plantel Carmen Serdán, Miguel Hidalgo, opina que las Jornadas Académicas son un trabajo perfectible, el cual ha de ir más allá de la discusión de técnicas y el trabajo como educador, con miras a resolver las necesidades y los problemas del entorno que pudieran influir en tu desempeño:

"Estas Jornadas deberían enfocarse más en el trabajo personal con los alumnos, porque tenemos muchachos con severos problemas. Quieres ayudarlos, pero las opciones se te acaban y terminas con mucha frustración."

Como puedes ver, el trabajo que hacen los maestros incluye gran esfuerzo y dedicación no sólo en el salón y en las Jornadas Académicas, sino también requiere de varias horas extras dedicadas a trabajar con los problemas que se presentan día a día; ésta es otra razón para sentirte muy orgulloso por tener cerca a personas tan comprometidas contigo.

de antropología a Chapultepec:

un largo recorrido por la Historia

40 profesores de Historia y de Lengua Náhuatl del IEMS visitaron el Museo Nacional de Antropología, como parte de las actividades organizadas para las Jornadas Académicas 2011-2012. Divididos en tres equipos y en compañía de guías del museo, recorrieron tres salas diferentes: "El mundo Mexica", "Poblamiento de América" y "Oaxaca".

Posteriormente se dirigieron al Museo Nacional de Historia en el Castillo de Chapultepec, donde el director del museo, Salvador Rueda Smithers, junto con el investigador Alfredo Hernández, realizaron un recorrido por las salas más emblemáticas del recinto: El salón de té, la recámara de Carlota y la de Porfirio Díaz, la sala de carruajes, el despacho del Presidente, entre otras habitaciones.

Al término de la jornada, los maestros coincidieron en que se logró el objetivo de incorporar nuevos conocimientos y experiencias que les permitirán reafirmar sus propios juicios y procedimientos de enseñanza, para un mejor desempeño en la práctica de su profesión.



Vuelta al mundo

de Julio Verne

Tan brutal secuestro se realizó con la rapidez del rayo. Ni mis compañeros ni yo pudimos darnos cuenta de lo sucedido. No sé la impresión que ellos sentirían al verse encerrados en aquella prisión flotante, pero, por lo que a mí se refiere, declaro, con toda ingenuidad, que se me puso la carne de gallina. ¿Con quién teníamos que habérmolas? Indudablemente con algunos piratas de nueva especie, que exploraban a su manera el mar.

Veinte mil leguas de viaje submarino
Julio Verne

6

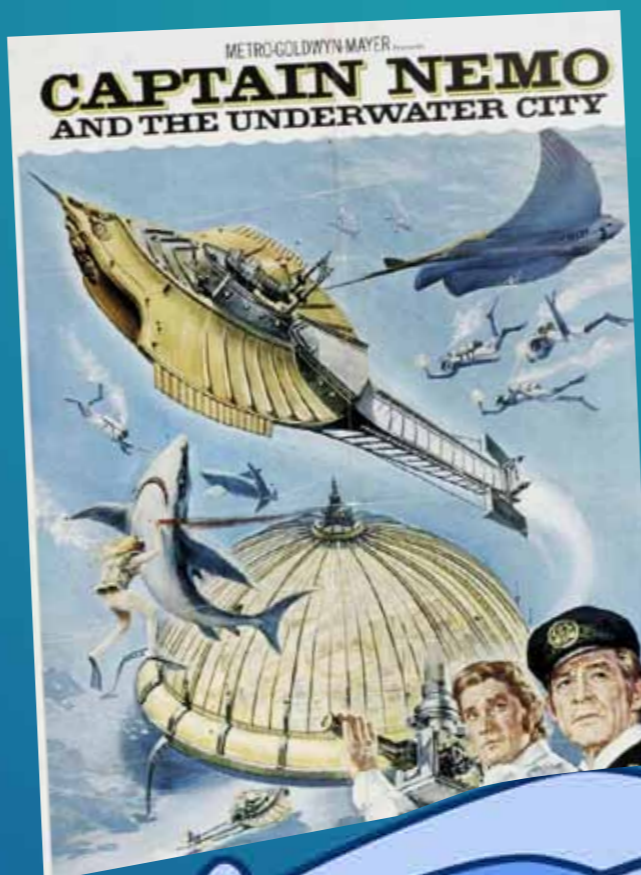
Descripciones como ésta han hecho que Julio Verne sea considerado el padre de la ciencia ficción, género que se caracteriza por retratar mundos imaginarios, en escenarios científicos, espaciales y temporales con reflexiones sociales. Verne imaginó viajes a través del cielo, el universo y por las profundidades de los océanos, cuando la ciencia no vislumbraba aún los helicópteros, trasbordadores espaciales o submarinos. Lo atractivo de sus historias ha hecho que sea uno de los autores favoritos de los jóvenes a nivel mundial.



Escritor de mundos lejanos

Nacido el 8 de febrero de 1828 en Nantes, Francia, en el seno de una familia burguesa, Julio Gabriel Verne fue el mayor de cinco hermanos, y desde temprana edad ya sobresalía en el colegio por su especial interés en la Geografía, Matemáticas, Griego y Latín. Su padre, un reconocido abogado de aquellos tiempos, quería que Julio se dedicara también a las leyes, pero el pequeño soñaba con mundos lejanos e historias fantásticas.

Sus biógrafos ubican un hecho como parteaguas de su carrera literaria; a los once años abordó un barco rumbo a la India motivado por el gran amor que sentía por su prima Carolina, a quien pensaba regalarle un collar de coral de aquellas tierras lejanas. Pero antes de zarpar fue descubierto y obligado a regresar a casa; desde entonces Julio juró nunca más volver a viajar excepto con su imaginación.



Sigue leyendo:
Busca la obra de Julio Verne en tu biblioteca favorita.

En plena adolescencia inició sus estudios de Derecho, pues estaba dispuesto a continuar con la tradición familiar y heredar el bufete de su padre, renunciando a sus sueños.

Sin embargo, su curiosidad por las letras seguía viva, de este periodo datan sus primeros poemas. A pesar de intentar complacer a su padre, los problemas con él iban en aumento, ya que consideraba "un capricho ridículo" la vocación literaria del joven autor.

Julio cayó en una profunda depresión cuando su prima Carolina, su gran amor y quien lo rechazara decenas de veces, contrajo matrimonio con otro candidato, así que decidió cambiar su domicilio a París. Ahí continuó sus estudios y comenzó formalmente su carrera como escritor bajo la tutela del también escritor Alejandro Dumas.

Al concluir sus estudios de Derecho, Julio decidió dedicarse a su pasión por la escritura, así que su padre dejó de apoyarlo. En medio de una fuerte crisis económica, escribió relatos cortos, comedias y libretos de ópera con poco éxito, mientras continuaba aprendiendo Matemáticas, Física, Química, Oceanografía, Geología y Astronomía, como miembro del Club de la Prensa Científica.

El amor una vez más llegó a su corazón en 1857, año en el que se casó con Honorata de Vianne, una joven viuda con quien procreó un sólo hijo, Michel. Para mantener a su familia, Julio trabajó como agente de bolsa, pero continuó tocando puertas en varias editoriales hasta que en 1863, a sus 35 años, el editor Julio Hetzel, uno de los más importantes de la época,

vio en su trabajo una nueva corriente literaria basada en hechos científicos. Así fue como Julio Verne publicó con un éxito rotundo la primera entrega de su novela *Cinco semanas en globo*.

A este título le siguieron *Viaje al centro de la Tierra* (1864), *De la Tierra a la Luna* (1866), *Viajes y aventuras del capitán Aterras* (1866), *Los hijos del capitán Grant* (1868), *Veinte mil leguas de viaje submarino* (1870), etc.

Ya consagrado como escritor, tuvo varios veleros con los que recorrió los mares en busca de inspiración para nuevas aventuras.

Julio Verne murió el 24 de marzo de 1905 a los setenta y siete años de edad, dejando como legado una vasta obra literaria que han disfrutado miles de jóvenes generación tras generación.

7



Nuevo disco de
Adrián Oropeza Trío

Mezcal, un destilado único y artesanal, es el nombre de la segunda producción musical de Adrián Oropeza, el profesor del plantel Magdalena Contreras, y su banda de jazz. En este disco el grupo se dio a la búsqueda de combinar la textura sonora del trío tradicional con instrumentos como piano, batería y contrabajo.

El talento jazzístico de Adrián Oropeza Trío queda plasmado en las 11 piezas del disco, entre las cuales destacan los arreglos musicales del huapango La *cigarra* o *Serenata sin luna* del guanajuatense José Alfredo Jiménez, así como las composiciones del pianista Abraham Barrera y del mismo Oropeza, cuyo compás se adereza por el acompañamiento del contrabajista Iván Barrera.

Este proyecto apoyado por el programa Fomento a Proyectos y Coinversiones Culturales del Fondo Nacional para la Cultura y las Artes (FONCA) reúne el ímpetu y creatividad de los tres músicos mexicanos, quienes dejan sentir en cada melodía el sabor de la identidad nacional.

Los horizontes de Adrián Oropeza Trío desconocen denominación de origen y llegan hasta otros países para compartir con los asistentes las cualidades de *Mezcal*, tal como sucedió en su más reciente gira por Corea y Filipinas.

Para Oropeza la música no sólo se vive en el escenario o en los estudios de grabación, también se siente en el salón de clases, donde el proceso creativo impregna la enseñanza: "enseñarles a los estudiantes la historia y la apreciación del jazz los lleva a entender y valorar la comunicación humana, cuando expresan sus sentimientos a través de la interacción e improvisación con los instrumentos", expuso el académico.

El profesor propone a los estudiantes disfrutar el aprendizaje musical que brinda el IEMS, ya que la materia desarrolla su sensibilidad y amplía su cultura. A los jóvenes interesados en la música, les recomienda disciplina y constancia.

Mezcal



Si deseas disfrutar un excelente sorbo musical, dale click a la página www.adrianoropeza.com y escucha algunas piezas de *Mezcal*.

aquí entre nos
y las ciencias

**Oye,
¿te gustan las Matemáticas?,
¿y la Química?
¿Qué me dices de la Física?**

Mientras piensas en las respuestas te platico que existe una amplia colección de libros científicos editada por el Fondo de Cultura Económica, *La Ciencia para Todos*, en la que podrás encontrar más de 200 títulos sobre temas relacionados con tu vida diaria.

Esta colección dividida en 11 líneas temáticas, surgió con la finalidad de impulsar el quehacer científico en el país, ya que como asegura Verónica Fuentes, coordinadora del *XII Concurso Leamos la Ciencia para Todos*, "abrir el campo a través de las publicaciones a los investigadores mexicanos permite que más personas se interesen en la ciencia". ¡Espera, eso no es todo! Echarle un vistazo a cualquiera de estos textos puede cambiar tu visión acerca de las materias aparentemente difíciles o aburridas. Verónica, en entrevista para el *Boletín EMS*, señala que es posible relacionar los temas científicos con tus actividades y valerte de ello para desarrollarte. Una buena opción es ¡¡participar en este importante concurso!!

La dinámica es muy simple: lee algún título de la colección y elabora un texto de acuerdo a la categoría en la que te inscribas. Podrán concursar jóvenes de entre 12 y 25 años de edad, profesores de nivel medio superior frente a grupo y alumnos del Subsistema de Universidades Tecnológicas. Las categorías son: resumen, reseña crítica y ensayo para los alumnos, mientras que para los profesores son: ensayo o manual didáctico o ensayo y prototipo. Es recomendable leer con atención el texto que elijas para poder escribir de manera clara y sencilla. No olvides ponerle tu sello personal. ¡¡No hagas trampa!! Los dictaminadores del concurso podrán descalificar el texto si no cumple con las características requeridas. Tras superar esa etapa, el autor de la publicación elegida revisará la comprensión lectora del participante y, finalmente, el jurado conformado por un grupo de especialistas en las distintas áreas científicas determinará quienes serán los ganadores. Los objetivos del concurso son divulgar el conocimiento científico de manera sencilla, amena y en español, así como fomentar en los jóvenes el interés sobre el tema mediante el impulso de la lectura y la escritura.

"La meta de este año es recibir cien mil trabajos y para ello confiamos en la promoción del concurso y las instituciones participantes".

Esta convocatoria, realizada cada dos años, entusiasma a Verónica, quien da cuenta del interés creciente de los jóvenes hacia la ciencia, por los beneficios que obtienen tan sólo con leerla. Checa las bases en:

www.lacienciaparatodos.mx





NO COMPRES, adopta

Lema con el que varias organizaciones y asociaciones civiles te invitan a adoptar una mascota en lugar de comprarla.

Lo anterior se debe a la sobrepoblación de perros y gatos a quienes se les reproduce de forma indiscriminada; a esto se añade la indolencia de la población en general al abandonar "el producto" previamente adquirido en las calles o en algún establecimiento.

Gustavo Larios, presidente de la Asociación Mexicana por los Derechos de los Animales A.C. (AMEDEA), recomienda a los posibles adoptantes considerar si realmente pueden cubrir las necesidades de una mascota.

Los requerimientos de un gato o un perro van más allá de agua, comida y un sitio donde dormir; demandan otro tipo de cuidados, por ejemplo:

Ofrecerle alimentos frescos y limpios, adecuados para su especie, tamaño y edad y mantener en buen estado sus recipientes de comida.

Asearlo y vacunarlo.

Recurrir a un guía para entrenarlo o a un especialista en caso de que presente alguna anomalía en su conducta.

Procurarle un espacio aseado y protegido de la lluvia, el viento y el frío.

Acudir al veterinario para darle atención médica si es necesario.

Checa el directorio www.animalistas.com donde podrás encontrar diferentes organizaciones enfocadas a la protección de los animales.

Después de analizarlo, el siguiente paso es acudir a un centro de adopción y firmar una carta compromiso, emitida por el refugio u organización a cargo, en la que se aceptan las obligaciones adquiridas. De no cumplir con estos compromisos se recomienda regresar la mascota, antes de pensar en abandonarla o sacrificarla.

De acuerdo a la Secretaría de Salud del Distrito Federal, cada año se pierden o son abandonados 18 mil perros, los cuales terminan su vida en la calle, en refugios o en centros antirrábicos.

Al llegar a los refugios los animales reciben atención de un grupo de veterinarios voluntarios, quienes además de esterilizarlos, les brindan rehabilitación alimenticia, médica y emocional: "Nos hemos encontrado con abusos que van desde una anemia o tumores espantosos hasta quemaduras, fracturas visibles y órganos expuestos; sin embargo, me parece que la sociedad avanza hacia una sensibilización sobre los derechos de los animales", expresó Larios.

El 55% de los animales que están en los antirrábicos o Centros de Control Canino son llevados por sus dueños argumentando que no pueden cuidarlos o que son agresivos.

Ante la idea de que los perros o gatos en adopción pueden ser agresivos, Larios comentó: "Todo lo contrario, los temores de los animales van desapareciendo aunque hayan sufrido, reaccionan muy bien al amor; son pocos los casos de animales que no pueden socializar y esto es debido a alguna patología".

Si deseas integrar una mascota a tu familia, considera darle una nueva oportunidad a quienes lejos de ser un producto de consumo, son seres que sienten y merecen un trato digno.

XIUHCOATL:

la supercomputadora más poderosa de México

Después de casi dos años y medio de trabajo, investigadores del Centro de Investigación y Estudios Avanzados (Cinvestav) Zacatenco presentaron la supercomputadora más avanzada del país, la cual fue bautizada con el nombre de "Xiuhcoatl", que significa "serpiente de fuego" en náhuatl.

La supercomputadora del Cinvestav está compuesta por 170 servidores que operan interconectados como nodos de cómputo, 3 mil 480 núcleos, un sistema de almacenamiento centralizado con una capacidad de 65 terabytes, y es capaz de realizar aproximadamente 18 trillones de cálculos matemáticos por segundo; lo que la coloca como la más poderosa de México y la segunda más importante de América Latina, apenas detrás de la que existe en Brasil.

En entrevista con *Boletín EMS*, el Doctor Mariano Gamboa, Coordinador General de Servicios de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones del Cinvestav, comentó que "Xiuhcoatl" es resultado de un proyecto conjunto con la UNAM y la UAM, para formar el Laboratorio Nacional de Cómputo de Alto Desempeño (LANCAD), apoyado por Conacyt y cuyo objetivo es servir de apoyo a la investigación y desarrollo tecnológico del país.

"El éxito en la ciencia se debe al trabajo, la disciplina y la responsabilidad. El mensaje es que sí se puede hacer ciencia en el país."

Dr. Mariano Gamboa Zúñiga



"Xiuhcoatl" se suma a dos supercomputadoras más: "KanBalam" (UNAM) y "Aitzaloo" (UAM), pero a diferencia de éstas, la "serpiente de fuego" posee tecnología híbrida compuesta por procesadores convencionales como Intel y AMD, además de unidades de procesamiento gráfico conocidas como GPGPU, característica que permite a los usuarios tener mayor número de aplicaciones, mayor velocidad, un mejor tiempo de respuesta y dar nuevos servicios como el procesamiento masivo en paralelo, es decir, en vez de trabajar con sólo una computadora puedes tener 3000 o más trabajando al mismo tiempo, agregó el Doctor Gamboa.

"Cuando era estudiante de preparatoria y oía hablar de los logros de los científicos mexicanos, sentía una gran motivación. Los alumnos del IEMS tienen las puertas abiertas al Cinvestav, aquí pueden realizar práctica o su servicio social cuando lo requieran."

Mtro. Ricardo Velásquez Castañeda

Por otra parte, el Maestro Ricardo Velásquez Castañeda y el Ingeniero Héctor Oliver Hernández, involucrados en el desarrollo de "Xiuhcoatl", señalaron que una segunda parte de este proyecto es hacer que la supercomputadora del Cinvestav crezca un 40 o un 50% más es su capacidad hasta llegar a los 60, 000 núcleos, lo que le permitirá acercarse a las supercomputadoras que existen en países como China, Japón y Estados Unidos.

Acoso en la red: ciberbullying

Cuando Mariana se enteró que Antonio, uno de chicos más guapos del salón se sentía atraído por Paola, abrió en Facebook una cuenta con el nombre "Grupo anti Paola" en donde publicó insultos y chismes para perjudicarla; cómo hablaba, vestía o lo que hacía durante las clases era motivo de burla y comentarios hirientes. Rápidamente todos los alumnos de la escuela se enteraron de las publicaciones y cambiaron su conducta hacia Paola. Cuando la joven supo de la existencia del sitio web, se sintió deprimida y con fuertes crisis de ansiedad, no sabía qué hacer, a quién acudir o si debía contarle a sus padres o a algún maestro. Éste es un caso de ciberbullying.

¿Qué es el ciberbullying?

Con la llegada de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TICs) la forma de comunicarnos, organizarnos y adquirir nuevos conocimientos cambió radicalmente. Pero así como la tecnología puede ser utilizada con fines creativos e innovadores, su uso también puede causar graves problemas cuando se lleva a cabo con irresponsabilidad.

Hace algunos años comenzó un fuerte debate sobre el bullying, término empleado para referirse al acoso entre pares, es decir, a los actos de violencia física y psicológica que se presentan con regularidad entre los estudiantes en las escuelas. En países como Estados Unidos, por citar un ejemplo, se han registrado casos tan extremos que han orillado a la víctima al suicidio.

Expertos señalan que con las nuevas tecnologías, el bullying se ha extendido fuera de las aulas, ya que las agresiones de un menor a otro menor, ya no se circunscriben sólo al tiempo de escuela, ahora una víctima puede ser acosada las 24 horas del día, los 365 días del año a través de internet o vía teléfono celular; a esto se le conoce como ciberbullying.

El ciberbullying es el acoso, hostigamiento, humillación y chantaje que se lleva a cabo utilizando medios socio-digitales como computadoras, celulares, iPods, iPads, consolas de videojuegos, etcétera; a través del correo electrónico, mensajería instantánea, redes sociales, blogs, videos y fotografías, de manera repetitiva y con la intención de causarle daño a la víctima.

Los investigadores sostienen que el ciberbullying se debe a varios factores como el anonimato, ya que el agresor, al no ser identificado en primera instancia, actúa con toda libertad. Otra razón es que los menores no tienen una

percepción inmediata del daño que le pueden infringir a la víctima, pues es relativamente fácil agredir a otra persona a distancia. Especialistas agregan que a nivel social, las redes son de gran importancia para los jóvenes quienes se exponen más de lo debido publicando información personal o fotografías que pueden hacerlos vulnerables a ataques.

Estudios internacionales sostienen que el ciberbullying puede ocasionar en las víctimas:

- Depresión y otros problemas emocionales como baja autoestima, temor, inseguridad y la idea de estar siempre vigilado.
- Consumo de drogas.
- Ausentismo escolar, alejamiento de los amigos y bajas calificaciones.
- Mala relación con los padres.
- Problemas de salud.
- Posibilidad de volverse victimarios y agresivos.
- Enojo después de usar la computadora o el celular.
- Quienes son observadores llegan a desarrollar sentimiento de culpa.

¿Qué hago en caso de ciberbullying?

- Pide ayuda a tus padres, alguna persona adulta de tu confianza o maestros.
- No respondas a las provocaciones. De manera seria hazle saber al agresor que no deseas ser molestado.
- Evita visitar los sitios en internet en los que estés siendo acosado. Si puedes identificar al proveedor de correo de la persona que te envía los mensajes, reporta el mal uso de la cuenta para que la den de baja. De igual manera reporta con el proveedor de servicio la generación de un blog falso para difamarte.
- Si el acoso llega a través de tu teléfono celular, una buena opción es cambiar de número.
- No compartas información privada con personas que no conoces o de poca confianza, recuerda que cuanto más se sepa de ti, más información tienen los otros para lastimarte.
- Sé discreto con las imágenes que publicas, pues pueden dar pie a comentarios negativos en tu contra.
- Guarda todos los mensajes que recibas indicando fecha y medio por el que te llegó.
- Si los mensajes incluyen amenazas, chantaje o extorsión, pueden ser un delito, por lo que debes presentar una denuncia ante el Ministerio Público o ante la Procuraduría General de Justicia del DF.

Fomentar la cultura del respeto en el uso de las TIC es una tarea que debemos asumir TODOS y TODOS para una sana convivencia.

En Facebook existe un Centro de Seguridad para las familias en la dirección www.facebook.com/seguridad ahí encontrarás herramientas que te explican cómo tener mayor seguridad en tu cuenta, cómo denunciar contenido abusivo y hacer un mejor uso de las redes sociales.

Para más información visita la página de la *Alianza para la seguridad* en internet en www.asi-mexico.org

Tu primera vez

Alrededor de la "primera vez" hay ideas que parecen casi sacadas de la ciencia ficción, tal como sucede con el caso de la *santísima virginidad*, el *himen anticonceptivo*, el *sexo por amor* y el *macho experimentado*. Como resultado, se ha dado paso a una serie de prejuicios e información errónea que afectan la forma en que vives tu sexualidad, por lo cual vale la pena echar abajo las viejas creencias para que goces de una vida sexual plena y satisfactoria.

Santísima Virginidad

En algunas sociedades, después de contraer matrimonio se lleva a cabo un ritual en el que la pareja sostiene relaciones sexuales para que el varón constate que su cónyuge era virgen. Durante "la primera vez", con el sangrado causado por la ruptura del himen, se tiene la idea de que la mujer llegó pura y casta al altar, de lo contrario, es vista como promiscua, indigna y de poco valor. Sin embargo, las características de esta membrana cambian de cuerpo a cuerpo, siendo muy flexible en algunos casos y demasiado frágil en otros, por lo cual es casi imposible pronosticar que durante la "primera vez", el 100% de las penetraciones causen hemorragia.

Himen Anticonceptivo

Para "acabarla de amolar", algunas personas creen que el himen funciona como una capa protectora que evita el embarazo, y piensan que por ser "la primera vez" no se pueden embarazar. Estas ideas hacen que muchos adolescentes no usen protección en su primera relación sexual y se enfrentan a embarazos no deseados, debido a que el himen es completamente permeable y permite el encuentro de los espermatozoides con el óvulo.

Como resalta la Secretaría de Salud, 36 000 jóvenes en México se han visto obligados a ser padres prematuros, a causa del desconocimiento del uso adecuado de métodos anticonceptivos.

Estas equivocadas ideas alrededor de la "primera vez" han hecho que muchas chavas y chavos como tú no pongan atención en lo realmente importante, es decir, en conocer su cuerpo y explorarlo, elementos clave para disfrutar al máximo su sexualidad sin sentir miedo ni culpa. Cambiar falsas creencias y prejuicios por información veraz, te permitirá ejercer plenamente tus derechos sexuales y reproductivos.

"Dame la prueba de amor"

Sexo por amor

Éste es un clásico; se trata del drama número uno con el que muchas jóvenes acaban teniendo su primera vez aún sin su consentimiento, ya que en ocasiones son presionadas por sus novios bajo el argumento del "amor". ¡Aguas! Una simple frase puede cambiarlo todo, no te dejes engañar si te dicen algo así: "Dame la prueba de amor", "si realmente me amas, hazlo conmigo". Si alguien te quiere de verdad, no recurrirá a chantajes emocionales, y sabrá esperar a que estés lista para dar este gran paso en tu vida.

En pocas palabras, el primer encuentro sexual es algo completamente natural y una decisión muy personal, en la que tú eres lo más importante. Recuerda, tú y sólo tú decides libremente cuándo, cómo y con quién tener "tu primera vez".

Algunas mujeres que nunca han tenido relaciones sexuales presentan una membrana a la entrada de su vagina conocida con el nombre de himen, la cual puede ser fuerte o débil, elástica o rígida; sin embargo, hay quienes nacen sin dicho tejido.

Macho experimentado

Por otro lado, es importante señalar que los jóvenes también sufren presiones de este tipo, aunque en su caso, la idea entre los mismos hombres es que un verdadero macho tiene que acostarse con varias muchachas antes del matrimonio. Otra variante de este mito, señala que los varones deben iniciar su vida sexual con prostitutas, para volverse amantes experimentados; sin embargo, muchos de estos primeros encuentros tienen poco de satisfactorios y al contrario de todo pronóstico, causan gran angustia e inseguridad entre los novatos.



¿Cómo prevenir un embarazo adolescente?

16

Para que un embarazo adolescente no te tome por sorpresa, a continuación te damos diez puntos a considerar para prevenirlo.

4

El coito interrumpido es muy popular entre los jóvenes, pero es poco seguro a causa de la dificultad en el control de la eyaculación y porque puede haber espermatozoides en el fluido preeyaculatorio.

5

Aunque es mínimo, existe el riesgo de un embarazo durante la menstruación, ya que algunas mujeres pueden presentar una doble ovulación.

6

El método del ritmo, que consiste en evitar el contacto sexual durante los días fértiles de las mujeres, también es poco recomendado porque no se puede determinar el momento preciso de la ovulación, además de que muchas jóvenes tienen ciclos irregulares.

3



1

Echa a un lado la idea de "a mí no me va a pasar" o "no pasa nada por ser la primera vez". Desde el momento de la primera menstruación o menarca existe el riesgo de embarazo.

2

Hoy en día hay mucha información sobre métodos anticonceptivos, sin embargo, los jóvenes desconocen cómo se usan adecuadamente. Por ejemplo, algunos usan sólo condón al momento de la eyaculación, quedando latente la posibilidad de un embarazo durante la mayor parte del acto sexual.

9

Los métodos anticonceptivos más utilizados por los jóvenes son el condón y los hormonales (pastillas, inyecciones, parche e implantes). Existe también un Dispositivo Intrauterino (DIU) diseñado para mujeres que no han tenido hijos.

10

Para mayor seguridad, se recomienda combinar el uso de métodos hormonales con el condón. En caso de "olvido" en la toma diaria de la píldora, al recordarlo debes tomarla de inmediato y usar condón durante las prácticas sexuales en todo lo que resta del ciclo.

7

La anticoncepción de emergencia es justamente para esos casos, es decir, cuando se tuvo una relación sexual sin protección. Se debe tomar máximo 72 horas después de la relación sexual. No es un método de rutina.

8

Un porcentaje significativo de embarazos adolescentes están relacionados con violencia en el noviazgo y con abuso sexual, ya que en dichas circunstancias es muy difícil negociar el uso del condón u otro método anticonceptivo.

Si deseas mayor información y saber cuál es el método anticonceptivo más indicado para ti, acude a tu Centro de Salud o a alguna de las instituciones que brindan orientación sexual gratuita como la Fundación Mexicana para la Planificación Familiar (Mexfam), que cuenta con el espacio *Gente Joven*, donde jóvenes brindan información a otros jóvenes.

Comunícate a la clínica Mexfam Xola a los teléfonos 5696-9095 y 5698-5883, o a la clínica Mexfam Revolución al 5546-9109, 5535-0194 y 5705-0140.

También puedes acercarte al personal médico de tu plantel para aclarar tus dudas sobre el tema. Mantente atento de las Jornadas de Salud que se organizan semestre tras semestre en las prepas del IEMS.

17

Visita la página www.mexfam.org.mx



¿QUÉ es LO que LOS Jóvenes del IEMS AMAN?

18

Luego de echarse un clavado en algunas estadísticas del INEGI y tras hacer un sondeo entre tus compañeros del plantel *José María Morelos y Pavón*, Tláhuac, el equipo de redacción descubrió que los jóvenes aman al menos cinco cosas. Lee las siguientes líneas si a ti te gusta hacer cosas divertidas como el ejercicio, escuchar música, visitar tu Facebook, ir a fiestas o pasar el tiempo con tus amigos.

¿Te gusta correr, hacer ejercicio y ensuciarte mientras corres tras un balón?

Sería bueno que supieras que el 77.8% de los chicos encuestados en el plantel Tláhuac siempre está dispuesto a "armar la reta" y hacer un buen ambiente cuando hay un partido o pasan el clásico América-Chivas por la televisión. Si eres de los aficionados que *viven la intensidad del fútbol*, no se te olvide darte una vuelta por esta escuela, donde encontrarás la mejor opción para divertirse durante la próxima temporada de torneos.

Tan sólo el **40%** de la juventud en el país dedica más de tres días de la semana a esta actividad.

YouTube

Prefieres andar en el Facebook o el Messenger?

Tal vez deberías saber que no eres un "bicho raro": en el 2010, 16.2 millones de chicos mexicanos de entre 12 y 24 años confesó que usaban internet no sólo para revisar su mail o hacer su tarea, sino para entretenerse un buen rato con *Facebook*, *Youtube* o un juego en línea.

facebook

¿Estás en un mar de lágrimas porque no sabes en qué se quedó tu telenovela? ¿Mueres de ganas por saber en qué quedó tu serie favorita?

¡Relájate! Cifras del Censo de Población y Vivienda 2010, señalan que más de 26 millones de hogares en México cuentan con televisión y seguramente mucha gente que conoces sí tuvo oportunidad de ver el capítulo completo de tu programa preferido y está dispuesta a contártelo con lujo de detalles.

19

¿Te gusta el escándalo? ¿Todo el tiempo estás escuchando música a todo volumen? ¿Tienes un nuevo par de audifonos cada tres meses?

Al 44% de los chicos encuestados en el plantel *José María Morelos y Pavón*, le encanta estar en fiestas o en "el antro", mientras convive y se divierte con todos sus amigos, quienes seguramente tienen un buen motivo para pasársela a gusto cada fin de semana, disfrutando las canciones de moda, sin importar si se trata de pop, música grupera, ranchera o rock en español.

Según la Dirección de Investigación y Estudios Sobre Juventud del IMJUVE, hoy en día, el pop es el género más popular, debido a que la mayoría de los jóvenes lo trae en su Mp3 o en su celular, mientras que el resto prefiere la música grupera, la ranchera y el rock en español.

¿Eres un "pata de perro"? ¿Andas de aquí para allá? ¿Sientes que no eres ni de aquí ni de allá?

¡Calma, no eres el único que se siente así! El 22% de los encuestados en el plantel Tláhuac confiesa que su pasatiempo favorito es salir a la calle con sus amigos, en lugar de quedarse solo en casa. A diferencia de lo que podrías pensar, el estar haciendo la prepa implica conocer a otros chicos y tener más amigos.

Como te das cuenta, la prepa es una de las etapas más padres de toda tu vida, en la que además de disfrutar de tu aprendizaje, gozas de otros aspectos, lo indispensable es encontrar aquellas situaciones que son parte de tu vida escolar y que ayudan a que tengas una formación integral.





Entrenamiento para ser felices

¡Ey, tú! ¡Acabas de darle otra vuelta a la cancha! Sí, tú: ¡Ya metiste el segundo gol en menos de 10 minutos y al parecer vas por más!...

Déjanos felicitarte: en primer lugar, eres parte de quienes les gusta ganar y en segundo, gracias a que el ejercicio cotidiano influye en tu salud y en tu estado de ánimo, tienes mayores probabilidades de estar y sentirte bien durante el resto de tu vida.

Para empezar, si no haces ejercicio hay una mayor posibilidad de tener problemas de obesidad y de salud, en general. De acuerdo con Javier Arturo Hall López, colaborador de la *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deportes*, la falta de actividad física, el exceso de peso, la edad, el estilo de vida y los factores hereditarios te convierten en el blanco fácil de diferentes enfermedades, cuyos efectos comprometen tu calidad de vida. Si quieres evitar estos riesgos,

te recomendamos seguir leyendo.

Practicar alguna actividad física por al menos 30 minutos diarios trae beneficios para todos, incluso a las personas enfermas de "Diabetes Mellitus tipo 2" y la "Hipertensión arterial", quienes reducen hasta en un 39% el consumo de medicamentos y disminuyen su índice de masa corporal gracias al ejercicio.

Mientras tanto, los beneficios del deporte van más allá de ayudarte a reducir tallas e influir en la prevención de diabetes e hipertensión arterial: este hábito también te produce una sensación de bienestar.

María Teresa Rull, especialista del "Colegio Mexicano de Nutriólogos", recomienda a las mujeres el ejercicio, para

contrarrestar las molestias producidas durante el periodo menstrual y verse beneficiadas con una mayor concentración de endorfinas, cuyo efecto contribuye a mejorar el estado de ánimo y reducir el dolor.

Por si todo esto fuera poco, el practicar deporte estimula las funciones de movimiento y coordinación, además te permite convivir con varias personas, lo cual te ayuda a reforzar tu autoestima y a trabajar en equipo de mejor manera. En la opinión de Javier Arturo Hall, los deportistas de la tercera edad poseen una elevada salud psicológica que les permite el control de las relaciones interpersonales y de su cuerpo, dando paso a una sensación generalizada de bienestar.

El hacer ejercicio es la mejor receta para tener una vida sana y sentirte bien, condiciones básicas para disfrutar un ciclo virtuoso de bienestar, concentrando tu atención en actividades donde obtengas sensaciones agradables y placenteras.

El deporte: una forma de vida

El es Hiram López Moreno, tiene 20 años y estudió la prepa en el plantel Iztapalapa II, *Benito Juárez*. Desde pequeño, este entusiasta joven de complexión delgada se ha apasionado por el deporte, participando en actividades como el canotaje y el *Lima Lama*, arte marcial creado en la década de 1950.

Además de contar con dicha preparación, hoy en día, Hiram es reconocido como entrenador deportivo en diversas instituciones donde se ha capacitado, por lo que en el transcurso de su vida ha visto de cerca los beneficios de mantenerse ejercitado y en forma.

Como resultado de su experiencia personal, Hiram desarrolló el Problema Eje titulado "Deporte en la sociedad", al que se dedicó en cuerpo y alma para hacer una investigación sobre el hábito del ejercicio en México y su importancia para mantener a raya la obesidad, la cual tiene una influencia directa en el desarrollo de la diabetes mellitus y la hipertensión arterial, enfermedades que afectan al 7% y 30.8% de la población mexicana respectivamente:

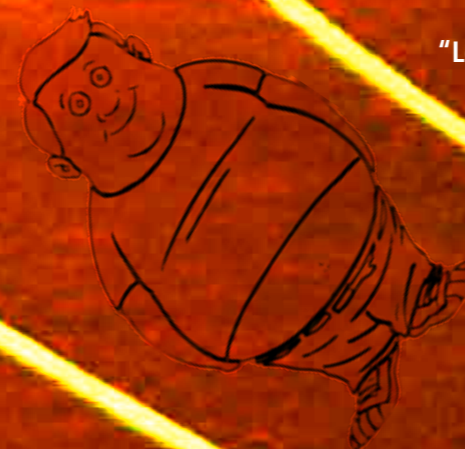
"Los resultados del deporte son buenos para la salud. Por ejemplo, México ocupa los primeros lugares en obesidad a nivel mundial, donde tenemos la cifra más elevada de niños con sobrepeso y somos el segundo país con mayor cantidad de adultos afectados por este mal; es muy preocupante."

Durante el desarrollo de su investigación, Hiram contó con el apoyo de su director de Problema Eje, el DTI Sergio Gasca, quien posee gran

curiosidad por el tema del deporte y la obesidad entre los alumnos y el personal del IEMS, por lo que estuvo de cerca con la intención no sólo de orientar, sino de analizar un asunto tan delicado como la salud.

Como sucede con la mayoría de los chicos que se enfrentan al desarrollo de su Problema Eje, Hiram comenta que al principio contaba con muchos documentos de diversas fuentes, entre periódicos, libros e Internet, por lo que pasó por algunos momentos de angustia en la recta final de su proyecto al tener mucha información que leer, procesar y redactar.

Gracias a su trabajo y a los conocimientos adquiridos durante su investigación, Hiram está muy motivado para seguir estudiando este tema que tanto le apasiona a nivel superior, por lo que próximamente ingresará a la Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos, donde piensa cursar la Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, carrera con la que hará frente al problema de la obesidad en nuestro país.



Lánzate... Ve por tu copia, cópiala y rójala

No es una invitación a que practiques la piratería, sino a que conozcas *Archivo espiatorio*, una revista digital que se distribuye por CCCP (copia, copia, copia, pasa) en el que se reconoce la autoría de quienes participan.

Este proyecto desarrollado por el espacio cultural Central del Pueblo, reunió a más de cincuenta personas que se expresaron a través de diversos formatos con la idea de crear un archivo multimediático en bruto, es decir ¡¡sin seleccionar!!

En 4 discos compactos encontrarás imágenes, dibujos, fotografías, videoarte, visuales y documentales; arte sonoro, demos, poesía, conferencias y verborrea; diseños, fotografías y dibujos; ensayos, chistes, crónicas, cuentos y demás rollo...

Lánzate a la calle de Nicaragua número 15 en el Centro Histórico y después de haberle echado un vistazo a *Archivo espiatorio*, ¡¡¡cópialo y rójalo!!!!

Para mayor información: www.centraldelpueblo.org



22



Discos que podrás escuchar de Bocaflaja
www.myspace.com/bocafloja.

- Pienso luego existo (2003)
- Jazyturno (2004)
- A título personal (2005)
- Manual de la otredad (2007)
- Existo; matriz prelude al pienso (2009)
- EP Lengua Insurrecta (2002)

Ponle Play... Libre comunicador

Aldo Villegas, mejor conocido en la escena musical como Bocaflaja, ostenta en la palabra el movimiento: social y político; crítico y con ritmo. Originario de la Ciudad de México, Bocaflaja encontró en el hip hop una herramienta cultural y alternativa para generar conciencia en los jóvenes de acuerdo a lo que viven día a día.

Bocafloja aborda sin recato o complacencia temáticas como el racismo, la opresión, el colonialismo, la desigualdad, la resistencia, y le da un valor especial a las ideas de quienes no callan. En más de 10 años de trayectoria, Bocaflaja ha dado libertad a sus palabras en sus producciones discográficas cargadas de una fuerza lírica similar a la poesía.

www.encalleserie.wordpress.com



Escucha...

La voz tiende a hacerse oír, sin embargo, el motor de los automóviles, la vendimia, el pisar de los transeúntes, en fin, la rapidez con la que se suscitan las cosas en la Ciudad, "silencia" a quienes viven ahí ¿quieres oírlos?

La serie animada *En Calle*, a través de la voz como hilo conductor, presenta la cotidianidad de los seres humanos que habitan sobre los caminos de asfalto. Sin distinción de sexo o edad, estas personas nos cuentan acerca de sus días en los que sus necesidades o aspiraciones son iguales a las tuyas o a las mías.

Con la finalidad de difuminar las diferencias y prejuicios, los directores del proyecto *En Calle*, David Llorens y Carlos Azcuaga, dieron a los capítulos de esta serie un diseño ambiguo y sintético que cualquier persona puede comprender e identificarse con quienes por lo regular padecen frío, hambre, soledad, discriminación e indiferencia.

Escucha a los niños que ahí han nacido, conoce el trabajo que llevan a cabo los jóvenes y reflexiona con las experiencias de los ancianos que dan vida a esta mini serie documental.

Checa la serie completa *En Calle* en www.encalleserie.wordpress.com

Todos deseamos una familia.

Encuadre

23



**XII CONCURSO
LEAMOS
LA CIENCIA PARA TODOS
2011-2012**



Para mayor información consulta las bases en:

www.lacienciaparatodos.mx



FONDO
DE CULTURA
ECONÓMICA

www.fondodeculturaeconomica.com