



- ¡Adiós a las vacaciones!
- Perdidamente enamorado

Órgano Informativo del Instituto de Educación Media Superior, febrero de 2013



ENCUENTRO SEMANAL

**es**



75  
número

[www.iems.df.gob.mx](http://www.iems.df.gob.mx)  
[enlace.informacion@gmail.com](mailto:enlace.informacion@gmail.com)

# ¿Sabías que?

## La plaza

...La Plaza de la Constitución ha tenido otros nombres oficiales, incluyendo Plaza de Armas, Plaza Principal, Plaza Mayor y Plaza del Palacio.

...Recibió su nombre actual durante el virreinato, en 1813, porque fue allí donde se juró la Constitución Española, promulgada en Cádiz el año anterior.

...La plaza se inundó en 1629, cuando las aguas alcanzaron dos metros de altura, destruyendo muchos de los comercios allí ubicados.

...El presidente Antonio López de Santa Anna quiso construir un monumento a la Independencia en el centro de la Plaza, pero su proyecto sólo llegó hasta la base (zócalo), que se quedó allí durante décadas y dio a la plaza su nombre popular actual.

## Constitución

...La Constitución que actualmente nos rige fue promulgada por Venustiano Carranza el 5 de febrero de 1917; entró en vigor hasta el primero de mayo de ese año.

...A la fecha, se han realizado 201 reformas, adiciones y/o modificaciones a diversos artículos.

...Fue la primera en el mundo que reconoció los derechos de los trabajadores, en sus artículos 27 y 123.

## Palacio Nacional

...Un mito urbano afirma que los planos originales fueron intercambiados por error con los de una cárcel en Perú, cuando se enviaron de regreso desde España, ya aprobados.

...El Palacio Nacional fue sede de la primera Cámara de Diputados.

...Fue hasta marzo de 2012 que las autoridades del Archivo Histórico de Protocolos de Madrid entregaron a México la copia certificada de la escritura de compra-venta.

# ASEGURAN SU LUGAR EN EL IEMS

La ilusión y la alegría se veían reflejadas en los rostros de las y los jóvenes que llegaron al plantel "Ricardo Flores Magón" (Coyoacán) para reinscribirse al semestre 2012-2013 "B".

Con la emoción a flor de piel y la mejor actitud, dejaron ver su deseo de continuar la experiencia de aprendizaje, tal como lo vivieron en el semestre pasado y gracias al apoyo de sus profesores.



"Todos los profesores saben mucho y te ayudan a resolver los problemas de las diferentes materias. A mí me gusta venir aquí por las instalaciones, los maestros y la manera en que nos enseñan."

Ana Isabel Guzmán.



"El IEMS ha influido mucho en mi forma de ser, gracias a esta escuela estoy estudiando, porque me dio la oportunidad. Me siento preparado, con entusiasmo y quiero seguirle para convertirme en abogado." Diego Iván Arabez Hernández.



"De hecho, ya nos habíamos acostumbrado a estar estudiando y como que en vacaciones nos sentíamos raros, ya nos hacía falta regresar." Mauricio Cortés.



"La profesora Raquel Murguía de Literatura nos ayuda en todo porque básicamente el Problema Eje se basa en investigación y es algo que nos enseñó muy bien."

Mariana Oropeza.



# ¡Adiós a las vacaciones!



Son las seis de la mañana. Suena el despertador. Piensas:

"Cinco minutos más..."

Y, después de un rato: "¡nooo!...". Es el primer día de clases.

Las vacaciones han terminado.



Regresar a la escuela implica adaptarte a un nuevo horario de actividades, lo cual puede generarte un poco de estrés al tener que organizar tu tiempo libre y asumir nuevas responsabilidades.

*¡Tómalo con calma!*

Retomar tus labores académicas puede ser más fácil de lo que te imaginas e incluso lograr que tu regreso a clases sea una experiencia tan divertida como tus vacaciones.





En sus marcas...

- Duermes temprano y despiertas con el tiempo suficiente para prepararte e irte a la escuela.
- Podría tomarte tres semanas ajustarte a tu nuevo horario de sueño, así que será normal que los primeros días te sientas cansado y somnoliento.
- Elabora una lista de los artículos necesarios en tu próximo semestre y guárdalos en la mochila, entre ellos: lápiz, pluma, cuadernos y calculadora.



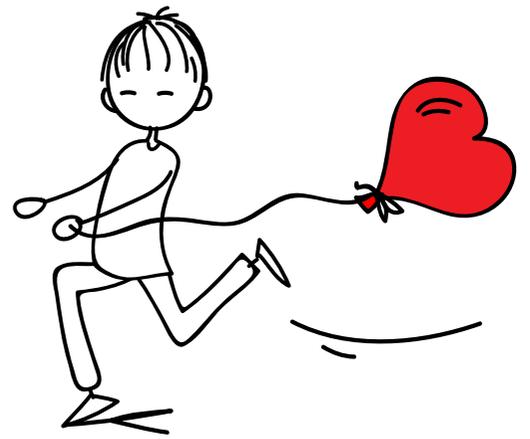
¿Listos...?

- Establece un horario durante y después de clases para hacer tareas, participar en actividades extra académicas o, si es tu caso, irte a trabajar, y descansar.
- Prepara tu ropa la noche anterior y, si puedes, un lunch balanceado: frutas, vegetales y proteínas, que te nutrirán y ayudarán a concentrarte.
- Recuerda que entre más te organices, mejores resultados obtendrás.



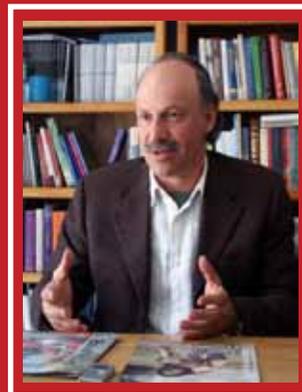
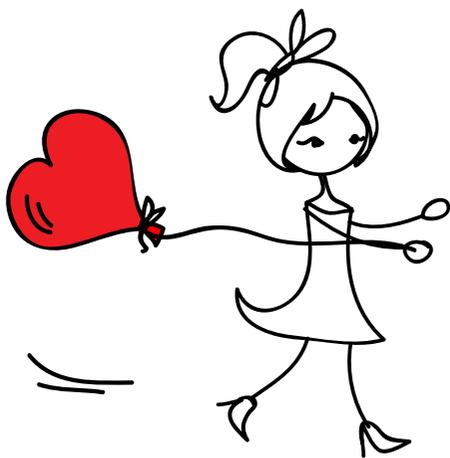
¡Fuera...!

- Ver televisión es una actividad más y no una recompensa por tu buen desempeño escolar.
- La lectura es un buen ejercicio en este proceso de adaptación, ya que te ayuda a mantener tu mente alerta.
- Acostúmbrate a leer los avisos pegados en tu plantel y acércate a tus profesores para resolver juntos las dudas que tengas.
- Asistir a clases es una obligación.



## DEL ENAMORAMIENTO, EL AMOR Y OTRAS COSAS....

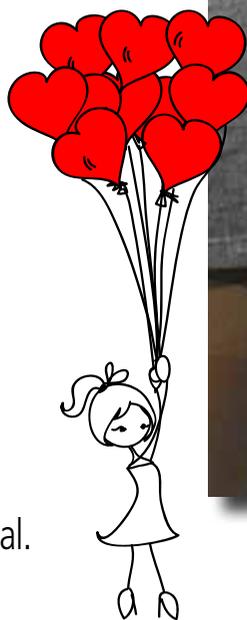
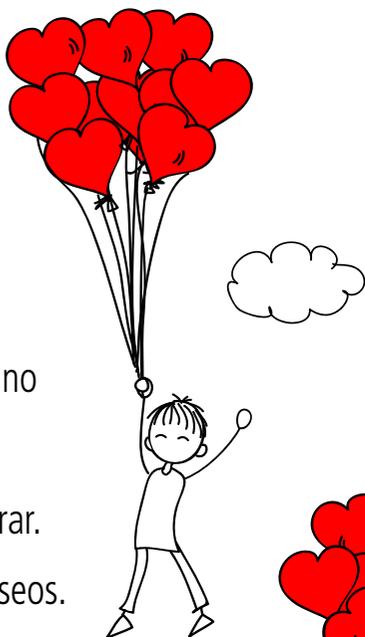
¿Amor a primera vista? ¿Sientes mariposas en el estómago y la vida fluye por tus venas cuando estás con esa persona tan especial; pero cuando no está, sientes morirte? Probablemente estás en una etapa de enamoramiento, pero ¿es amor real?



Rolando Díaz Loving, jefe de la División de Estudios de Posgrado e Investigación de la Facultad de Psicología de la UNAM, explica que el enamoramiento está relacionado con un proceso químico de nuestro cuerpo. Aparece la oxitocina, un neurotransmisor (la comunicación entre nuestras neuronas) que produce una sensación de alegría y euforia. Esta etapa puede durar entre tres meses y tres años.

## SÍNTOMAS

- Todo es lindo.
- Tu pareja es perfecta.
- Sientes que mueres si no está contigo.
- No te puedes concentrar.
- Cumples todos sus deseos.



## RECOMENDACIONES:

- No tomen decisiones precipitadas.
- Platiquen siempre.
- Lealtad, responsabilidad y apoyo mutuos.
- Respeto mutuo. Sin maltrato físico ni verbal.

## AMOR VERDADERO

Es la etapa madura de una relación.

Se caracteriza por el compañerismo y el entendimiento entre los dos:

- Aceptas sus virtudes y defectos.
- Eres capaz de concentrarte en tus propios asuntos.
- Respetas su cuerpo, sus sentimientos y sus intereses.
- Eres un buen compañero(a) de vida para tu pareja.
- Los dos son responsables de las decisiones y las acciones que toman.
- Planean un "proyecto de vida" juntos.





# 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**

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

**Junio 2013**

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

**Julio / Agosto 2013**

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

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

#### Simbología

Inicio de Curso	Fin de Curso	Día de descanso obligatorio (Ley Federal del Trabajo)	Suspensión de actividades para estudiantes, personal administrativo y 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	Captura de Evaluación Compendida	Entrega del Acta de Evaluación de Asignatura por Grupo	Evaluación del Desempeño Docente