

Membresía a las letras





**El Instituto de Educación Media
Superior del Distrito Federal,**
a través de la Dirección Académica,
el Taller de Teatro del Plantel "Melchor Ocampo"
y el Equipo de Investigaciones Escénicas



Convocan

IX ENCUENTRO DE ARTES ESCÉNICAS

Bases

1. Podrán participar todos los grupos de teatro, danza, música, performance, cortometraje, animación, instalación, exposiciones y cualquier otra manifestación de las artes escénicas realizadas por integrantes de la comunidad del IEMSDF.
2. El tema es libre, y no debe requerir más de 30 minutos para su montaje y otros 30 minutos para desmontar.
3. El Encuentro se llevará a cabo el viernes 17 de mayo de 2013 en las instalaciones del plantel "Melchor Ocampo", calle Rosario s/n, col. Santa Catarina, delegación Azcapotzalco, CP 02250, México, D.F. Tel. 53835428, 53835034 y 53835966.
4. Cada grupo deberá considerar creativamente alguno de los espacios con los que cuenta el plantel "Melchor Ocampo" como son: jardineras, auditorio, audiovisuales, explanada interior, biblioteca, cafetería, pasillos y explanada de los edificios.
5. Solicitamos a los interesados que antes de las 12:00 am, del viernes 3 de mayo de 2013, nos hagan llegar al plantel "Melchor Ocampo" la información relativa a su(s) espectáculo(s), a los correos electrónicos de los Docentes Tutores Investigadores: Abigail Contreras Salazar abigail.contreras@iems.edu.mx; Magdalena Alonso Sánchez magdalena.alonso@iems.edu.mx; Pedro Flores Miran pedro.flores@iems.edu.mx; Fernando Martínez Ramírez fernando.martinez@iems.edu.mx; Heladio Castro González heladio.castro@iems.edu.mx

- a) Plantel, nombre completo del profesor responsable, teléfonos de localización y número de celular.
- b) Título y autor de la expresión artística, director, tema, género, sinopsis, duración, necesidades técnicas y espacio solicitado.
- c) Se entregarán constancias de participación a los integrantes de cada grupo artístico.

Organización

- El Comité Organizador estudiará, en su caso, aceptar como invitado especial a algún grupo que no pertenezca al IEMSDF.
- El Instituto proporcionará transporte desde el plantel de origen al plantel anfitrión y de regreso (un camión RTP por plantel), por tanto, se les pide a los docentes participantes, solicitar en sus respectivos planteles el transporte en apego al Reglamento para la Realización de Prácticas de Campo vigente.
- El plantel Melchor Ocampo ofrece: una consola de sonido, 4 micrófonos, 4 mamparas (acrílicas), 4 grabadoras, 4 televisiones, un cañón, una pantalla y 3 extensiones de luz. Es recomendable, no obstante, que los participantes traigan su equipo por si no estuviera disponible el del plantel, dada la simultaneidad de eventos.
- Cada responsable deberá estar en todo momento pendiente de los participantes a su cargo, de sus necesidades y de su sana convivencia durante su traslado y en los planteles. Deberá además: etiquetar todo su equipo, anotarlo detalladamente en lista, y registrarlo a la entrada y la salida del plantel.
- Los instrumentos musicales, pertenecientes a la academia de Música, no se prestarán.

ATENTAMENTE
EL COMITÉ ORGANIZADOR

CONTACTO
DTI Magdalena Alonso Sánchez
magdalena.alonso@iems.edu.mx



Juntos por el IEMS

Este mes celebramos 13 años de la publicación del decreto de creación del Instituto de Educación Media Superior. Fue en la desaparecida Cárcel de Mujeres donde, entre 1997 y 2000, se acondicionó el plantel Iztapalapa I, que inició sus actividades en 1999.

Desde entonces, el sistema de bachillerato del Gobierno del Distrito Federal ha crecido hasta comprender 20 planteles distribuidos en 14 delegaciones.

Trece años en los que el IEMS se ha consolidado en ofrecer a los jóvenes un modelo educativo que, bajo un principio de equidad y sentido social, privilegia la tutoría, a través del seguimiento, el acompañamiento individual y la asesoría académica, así como la evaluación cualitativa del proceso de aprendizaje, para formar estudiantes con una visión crítica, científica y humanística.

En este tiempo, el órgano informativo del Instituto ha jugado un papel importante para dar a conocer los beneficios y logros de este sistema, en sus 126 ediciones.

Queremos estar a la altura del nuevo milenio; por ello, hemos realizado un profundo cambio de este medio informativo que abarca el diseño (dejando atrás el blanco y negro para llegar a ti a todo color), pero, sobre todo, mejorando el contenido con temas de mayor interés, análisis más profundos y una intercomunicación mucho más dinámica entre estudiantes, académicos y personal administrativo.

Esta nueva forma de comunicación no sólo se limita a este órgano impreso, también a la incorporación de las redes sociales Facebook y Twitter.

Tú eres parte de este cambio. Esta constante evolución para fortalecer nuestro sistema educativo no está completa sin ti. Necesitamos tu participación.

La comunidad IEMS somos todos: alumnos, docentes, administrativos y autoridades. No es frase común señalar que sólo mediante el trabajo en equipo podremos consolidar a las preparatorias del DF como la mejor opción educativa para los jóvenes en el nivel medio superior y ser reconocidos por la calidad de nuestro sistema.

Freyja Doridé Puebla López
Directora General

Realización:

Mónica L. Martínez Velázquez
JUD de Información

Alberto Rocha Pedraza
E. Ulises Juárez Ortega
José A. Ramírez Ortega
Miguel A. González Ravelo
Reporteros

Sarahí Álvarez Salguero
Fotografía

Alethia Gómez Tzopitl
Diseñadora

La comunidad IEMS tiene mucho qué decir y queremos escucharte.

Envía tus comentarios y sugerencias a: enlace.informacion@gmail.com

Síguenos por:



Instituto de Educación Media Superior del DF - Página Oficial



@IEMS_DF



SAMARI:

LA ESPERANZA RENACE

A su corta edad, Eva Samari Valdez de Gante tuvo que enfrentar varios retos antes de convertirse en la alumna más destacada de su generación.

Todo comenzó cuando ingresó al Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (Conalep); sin embargo, se vio en la necesidad de interrumpir sus estudios debido a que el plantel asignado le quedaba muy retirado de su casa.

Tiempo después, la preparatoria "Salvador Allende" (GAM) recibió a Samari con los brazos abiertos, donde la comunidad académica y estudiantil le tendieron la mano para salir adelante sin importar cuán difíciles se pusieran las cosas.

Samari apunta que siempre contó con el apoyo de sus profesores y amigos, quienes se mantuvieron al tanto de su evolución, cuando en tercer semestre se enfrentó a un papel totalmente desconocido: ser madre.

"Me gustó el IEMS porque ahí conocí a muchas personas importantes en mi vida; es una buena escuela. Me sirvió mucho contar con las asesorías que nos ofrecen, eso me ayudó a retomar mis estudios".





Cuando tuvo a su bebé, se vio tentada a dejar la escuela, pero una plática con sus profesores le dio fuerza para seguir adelante y descubrir que no estaba sola. A pesar de su condición, hizo hasta lo imposible por asistir a la mayoría de sus clases y entregar todos sus trabajos a tiempo (incluso algunos de ellos antes de la fecha acordada).

Además de la ayuda recibida en la escuela, Samari menciona que muchas cosas se las debe a su mamá Elvia, quien sueña ver a su hija obtener una licenciatura y, para ello, ha cuidado a su nieto en varias ocasiones mientras Samari estudiaba para los exámenes.

Hace unos meses, el esfuerzo rindió sus frutos: Samari terminó su preparatoria con uno de los mejores promedios de su generación, por lo que en enero recibió un reconocimiento especial por parte de las autoridades de este plantel.

Para ella, los retos nunca se acaban; sin embargo, seguirá adelante para cumplir su sueño. Así es como se decidió por trabajar hasta agosto y preparar el terreno para obtener una beca que le permita continuar con su formación académica a nivel superior.





PROF. JESÚS ARROYO

y una materia filosófica única

Una materia que posiblemente sólo se imparte en las preparatorias del IEMS es la Teoría de la Argumentación, la cual dota a los estudiantes de herramientas para argumentar de manera lógica sobre cualquier tema que se les plantee.

Uno de los creadores de esta materia, la segunda asignatura de la currícula de Filosofía, es el DTI Jesús Arroyo Estrada, miembro de la Academia de Filosofía del plantel "Gral. Francisco J. Múgica", quien ingresó al sistema en el año 2000.

Originalmente, Arroyo Estrada fue contratado para el plantel Iztapalapa I, el primero en construirse, y junto con un grupo de académicos elaboraron la currícula de Filosofía, en donde surgió la materia de Teoría de la Argumentación.

"De alguna manera Iztapalapa I se convierte en una especie de laboratorio; es decir, ahí me tocó trabajar en el diseño de los planes de estudio de Filosofía. Fuimos la primera Academia de Filosofía en todo el sistema", asegura el docente.

Al aprobarse el proyecto de las demás preparatorias del sistema, el programa de Filosofía creado por Arroyo y sus colegas se implementó en los demás planteles.

IEMS, educación innovadora e integral

El profesor Arroyo destaca que el modelo educativo del IEMS descansa en dos pilares fundamentales:

las Matemáticas y la Filosofía. La primera vincula a los muchachos con las ciencias, en tanto que la segunda los une con las Humanidades.

"En este aspecto innovador se piensa a la educación de una persona en un sentido integral, no nada más ver qué está requiriendo el mercado laboral", afirma.





¿Quién es Jesús Arroyo?

Oriundo del Distrito Federal, estudió las licenciaturas de Letras Hispánicas y Filosofía en la UNAM. Con más de 20 años de experiencia en la enseñanza de las ciencias humanísticas, ha dictado cursos y conferencias en materia de Ética en las Organizaciones y Ética de los Negocios en diversas universidades e instituciones educativas del país y del extranjero. Asimismo, ha publicado ensayos sobre Literatura en la revista Siempre! y de Ética en la publicación El Búho, de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Fue co-autor del libro "Ensayos sobre problemas de ética en las Organizaciones", publicado por la UNAM, la Cámara de Diputados y la Editorial Porrúa. Ha recibido reconocimientos de Universidades nacionales y de otros países. Actualmente pertenece al grupo interdisciplinario de investigación de la Facultad de Contaduría y Administración y la Universidad Autónoma Metropolitana, en Azcapotzalco.



Asignaturas de Filosofía

1. Problemas de la Filosofía
2. Teoría de la Argumentación

3. Ética

4. Estética

(El curso de Filosofía Política es optativa).

“Pensar que llego al plantel y puedo colaborar con mi granito de arena para la formación de los muchachos es una satisfacción muy profunda para mí como docente”.



La MODA del ESTUDIO



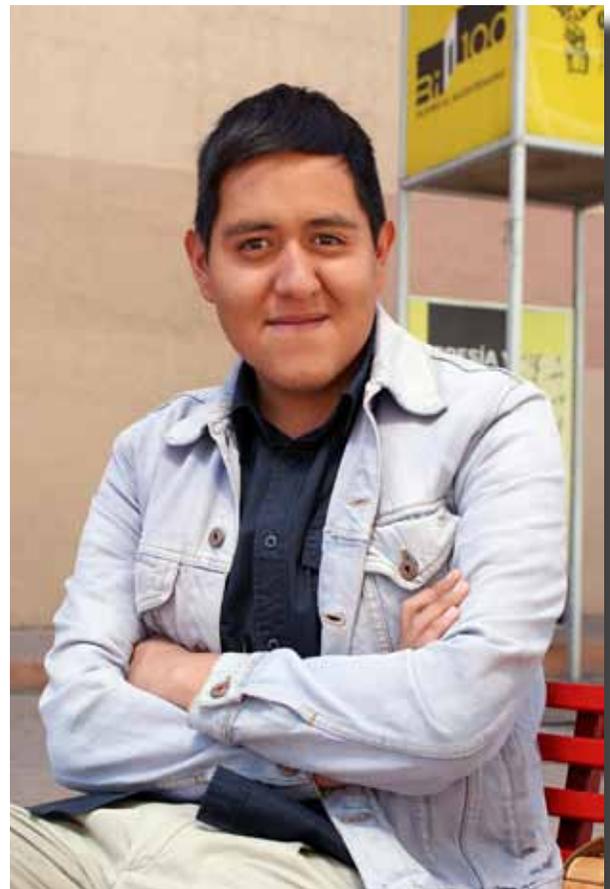
Gracias a Efraín Sánchez Guzmán, el estudio se puso "a la moda" en el plantel "Belisario Domínguez" (GAM).

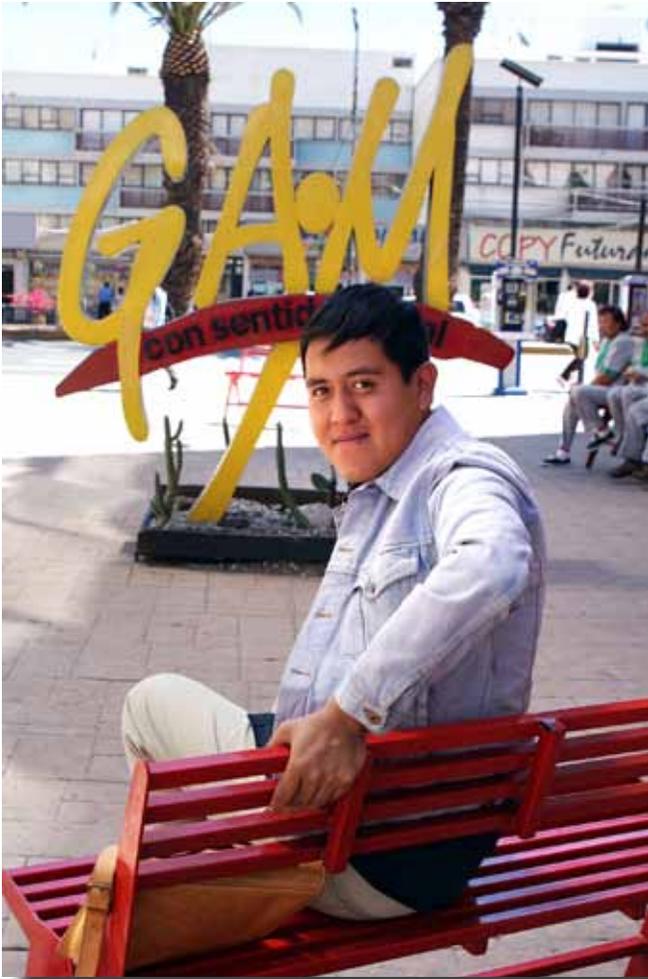
Su talento y gusto por el diseño de modas se notaron desde su ingreso al IEMS y, de manera especial, durante su último ciclo escolar, cuando elaboró su Problema Eje titulado "Alexander McQueen: trazo, tela y drama", enfocado 100% al diseño de prendas.

Después de consultar en revistas de moda e investigar sobre el tema, Efraín se acercó a la profesora Liliana González Lerma, DTI de Artes Plásticas, quien aceptó el reto de convertirse en directora de un Problema Eje con mucho trabajo por delante, debido a que contaba con muy poca información al respecto.

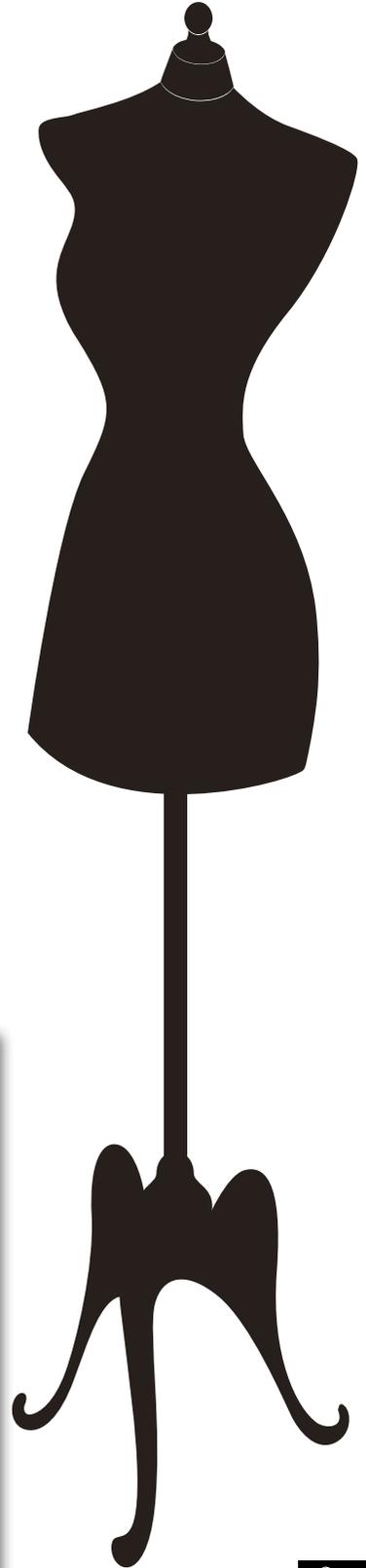
En opinión de un prometedor diseñador, haber estudiado en el IEMS dejó una huella en su vida, cuyo sistema de enseñanza ofrece herramientas para un aprendizaje crítico basado en la investigación y la argumentación, lo cual quedó plasmado en su Problema Eje, cuyo análisis se centró en explicar la relación entre el arte, la modernidad y el diseño.

"Antes de entrar al IEMS, mis metas eran diferentes, no tenía nada claro en mi vida y no me importaba nada. Realmente esta institución te abre los ojos para muchas cosas, me ha enseñado mucho, en especial las materias de Literatura y Artes", dijo.





Tras varios meses de trabajo, en diciembre del año pasado presentó su Problema Eje y comenzó una nueva etapa en su vida, por lo que en un futuro planea tomar cursos de costura e ingresar a una escuela donde pueda desarrollar su talento en el diseño de modas.



Para esta joven promesa de 21 años, la moda estaba hasta en la sopa y fue así que, además de trabajar en su investigación, se enfocó en la elaboración de un vestido y unos tacones inspirados en el trabajo de Alexander McQueen que le dieron un toque de glamour a su Problema Eje.

De acuerdo con Efraín, trabajar con vestuario le permite darle rienda suelta a su talento; sin embargo, su incursión en este terreno fue todo un reto, pues le exigió dar más del 100% y explorar terrenos desconocidos, debido a que nunca había sido incluida en su enseñanza la elaboración de calzado y confección de ropa.

Durante días enteros, este egresado se dedicó en cuerpo y alma a desarmar varias piezas y experimentar con ellas, hasta que finalmente le pudo dar voz a su expresión artística mediante un modelo digno de pasarela.

INFORMACIÓN DE TIEMPO COMPLETO

En la antigüedad, las bibliotecas eran colecciones de tablillas de arcilla o de papiros. Se denominaron electrónicas cuando se automatizaron determinados procesos y servicios. Se llegó a la biblioteca digital cuando sus colecciones comenzaron a integrarse en un espacio en red.

Las llamadas bibliotecas virtuales son similares a las tradicionales bibliotecas públicas, con la diferencia de que los documentos no se encuentran en papel sino en formato digital (pdf, doc, jpg, bmp, mp3, etc.), a los cuales se acceden en su mayoría por medio de internet.

Estos sitios tienen numerosas ventajas, como la ausencia de horario, por lo que

puedes visitarlos cuando desees y sin necesidad de trasladarte físicamente de un lugar a otro.

No hay que retirar, trasladar y devolver los libros, lo que permite que se conserven en buen estado, pues los materiales digitales no se estropean ni se desgastan.

Y, algo que seguro te gustará, ¡puedes hablar, escuchar música y trabajar en grupo, mientras haces tus consultas!

Las bibliotecas virtuales no necesitan de mobiliario ni amplios estantes, pero sí requieren de un *software* y un servidor donde se instala el sitio.

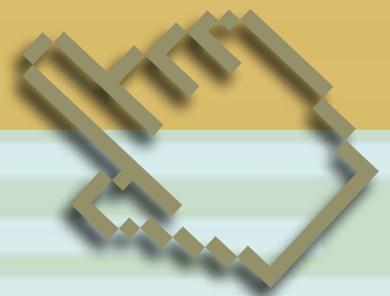
Algunos de los recursos que conforman esta biblioteca digital son enciclopedias, libros electrónicos, revistas, periódicos, juegos educativos, cursos para la vida y el trabajo, etc.

En ocasiones, se pueden encontrar libros electrónicos que no tienen versión impresa, puesto que es más accesible y a mucho menor costo dicha edición. Y es un medio ideal para ir conociendo autores noveles.

El libro en línea es propiedad intelectual de su autor, igual que en el caso de un libro impreso, y su *copyright* funciona también de manera similar.

Siempre contigo

- Un libro en línea está disponible en todo momento y desde cualquier lugar.
- Contiene hipervínculos, en lugar de notas al pie de página.
- El libro en línea se puede almacenar, copiar, enviar, procesar y transformar de todas las maneras que el medio digital permite.
- Se pueden citar con facilidad, copiando las frases o párrafos sin peligro de errores de transcripción.
- El costo de publicación es bastante menor y prácticamente gratis para el lector.
- Se puede imprimir, total o parcialmente, siempre respetando el *copyright* y de acuerdo con los términos que el autor o la editorial respectiva establezcan.
- La versión en línea puede estimular la adquisición de una versión impresa.
- El libro se integra al web hallándose presente en motores de búsqueda, como Google.
- Permite manejar foros de debate sobre su contenido.
- Tiene distribución mundial instantánea.
- En vez de índice, tiene motores de búsqueda para encontrar párrafos enteros.



Top ten



• **Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes**

Fondo bibliográfico de libre acceso con obras de literatura, historia, ciencias, etc. Incluye investigaciones, catálogo en otras lenguas y bibliotecas del mundo.

<http://www.cervantesvirtual.com/>

• **Biblioteca virtual Luis Ángel Arango**

Enciclopedia temática: libros, imágenes, archivos sonoros y de video, páginas interactivas, exhibiciones en línea, juegos y concursos.

<http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/indice>

• **Ciberoteca de Bancaja**

Espacio virtual dedicado al estudio y al ocio, con contenido literario, científico y técnico, ordenado alfabéticamente.

<http://www.ciberoteca.com/homecas.asp>

• **Biblioteca Digital Ciudad Seva**

Biblioteca de cuentos, novelas, obras de

teatro, poemas y ensayos de varios autores.

<http://www.ciudadseva.com/bdcs/bdcs.html>

• **Enciclopedia virtual EUMED**

Manuales y libros de texto, economía, finanzas e inversiones, organización y gestión de empresas, historia, comercio internacional y desarrollo sostenible.

<http://www.eumed.net/libros/index.html>

• **Acervo Literario Digital**

Biblioteca personal del maestro en literatura Ramón Paredes, agrupa los trabajos de diversos autores.

<http://www.literatura.us/index.html>

• **Biblioteca Escolar Digital**

Referencias escolares, con contenidos específicos para tareas de estudiantes de 12 a 18 años (secundaria y bachillerato).

<http://www.bibliotecaescolardigital.es/index.php>

• **Biblioteca Digital Hispana**

Contiene lo más relevante de la Biblioteca Nacional Española.

<http://bibliotecadigitalhispanica.bne.es/R/>

• **Biblioteca Digital Mundial**

Materiales informativos de culturas de todo el mundo, separados por continente y temas específicos, en formato multilingüe.

<http://bibliotecadigitalhispanica.bne.es/R/>

• **Europeana**

Archivo digital y enciclopedia interactiva, co-fundado por la Unión Europea, con un sinfín de artículos y archivos multimedia en los temas más importantes.

<http://www.europeana.eu/portal/>

EL PLACER DE LA LECTURA

Los libros son la entrada a mundos nuevos. Sin embargo, muchas personas no leen por placer sino por obligación. La lectura puede mejorar tu experiencia de vida y hay formas de hacerla más placentera.

El Libro Club es el programa más antiguo creado por Fomento a la Lectura de la Secretaría de Cultura del DF. Puesto en marcha en 1998, está integrado por ciudadanos que promueven la lectura de manera libre y voluntaria entre miles de niños, jóvenes y adultos de sus comunidades.

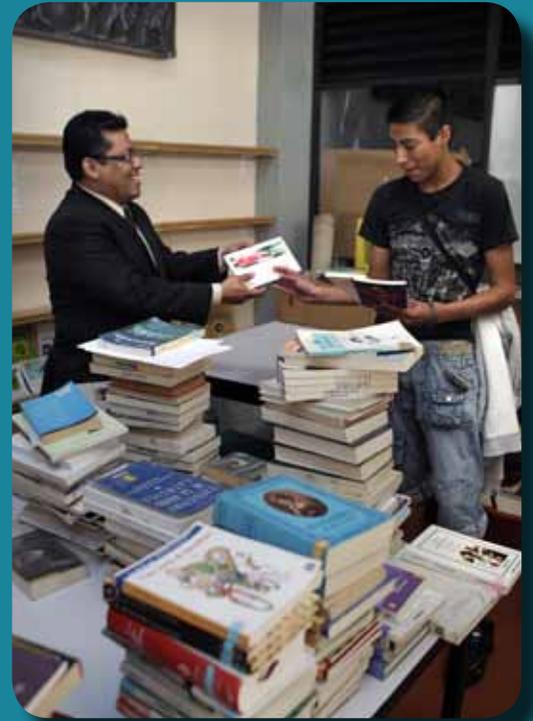
Son espacios de lectura autogestionados, diseminados por toda la ciudad. Cuentan con un acervo de 550 a 3 mil títulos, básicamente de literatura, que se prestan sin mayor requisito y están bajo el resguardo de un responsable.

Un libro club puede instalarse en los más diversos lugares: centros culturales, centros de readaptación social, escuelas, casas particulares, comercios, hospitales, etc.

No es una biblioteca. La función principal del libro club es ser un medio destinado a incorporar la lectura en la vida cotidiana de sus usuarios, hacerla un ejercicio creativo, lúdico y placentero.

Si bien tales funciones pueden contemplarse en algunas bibliotecas, el hecho de que éstas contengan un número significativo de acervo destinado a la consulta, necesariamente les otorga otro carácter.

Las funciones y finalidades de ambos espacios los vuelven complementarios, uno no excluye al otro, y en virtud de sus naturalezas distintas es recomendable que ocupen también diferentes ubicaciones.



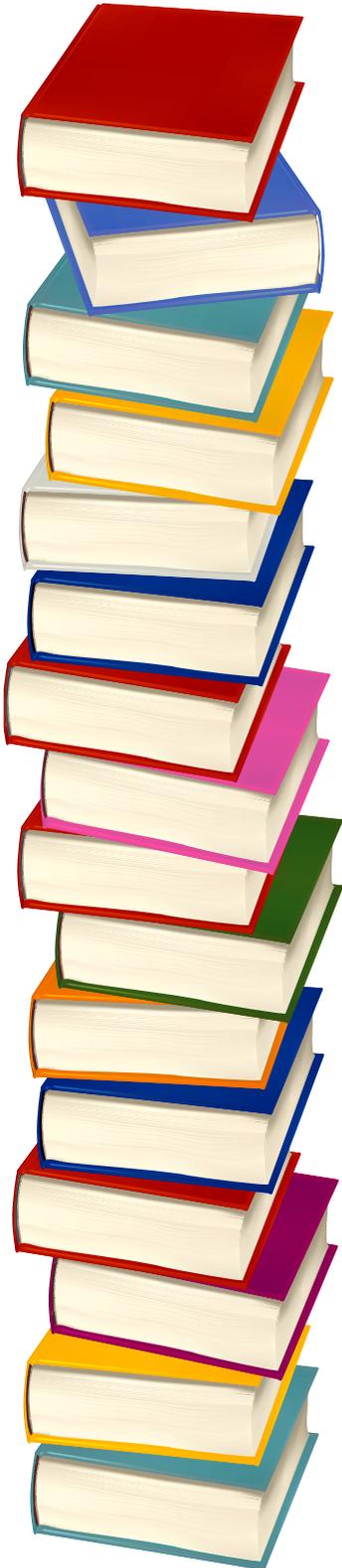
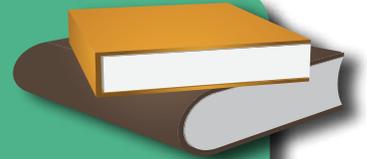
En el IEMS, el primer libro club se inauguró el 29 de enero de 2010 en el plantel "José María Morelos y Pavón", en Tláhuac. "El banquete literario", como se le conoce, tiene como responsables a los DTI de Lengua y Literatura Citlali Sánchez y Adrián Gabriel Franco.

En enero de 2011, se inauguró en el plantel "Bernardino de Sahagún", en Xochimilco, el libro club "Benita Galeana-Juan de la Cabada", cuyas responsables son las DTI Berenice Mena y Claudia Chávez, también de Lengua y Literatura.

En agosto de 2010, la Dirección Estudiantil del IEMS lanzó una convocatoria para la apertura de más espacios. A la fecha, se han entregado ocho acervos para los planteles "Belisario Domínguez", "Otilio Montaño", "Felipe Carrillo Puerto", "Benito Juárez", "Melchor Ocampo", "Carmen Serdán", "Josefa Ortiz de Domínguez" y "Vasco de Quiroga". Los libros entregados suman 2 mil 427 ejemplares.

Servicios

- Préstamo gratuito de libros.
- Posibilidad de incrementar su acervo mediante donaciones.
- Lectura en voz alta.
- Narración oral.
- Tertulias mensuales con escritores de prestigio, donde además se obsequian nuevos títulos para el acervo.
- Actividades de animación de tertulias.
- Boletos y cortesías para espectáculos culturales.



Omar Flores

Libro favorito: "El amor en los tiempos del cólera".
"Mediante la lectura he aprendido cosas nuevas; los libros han forjado mi forma de ser, me he cultivado y me han hecho una mejor persona".



Minerva Camacho

Temas favoritos: Filosofía.
"Leer es una gran experiencia porque te permite crear tu propio mundo y convertirte en el personaje que estás leyendo. Mediante la lectura, soy como quiero ser".



Víctor Manuel Alvirde

Primer libro: "El Mundo de Sofía".
"La lectura nos enseña a concebir la realidad de manera diferente, no a evadimos de ella, sino a comprenderla mejor".



Alfredo Guadarrama

Género favorito: Historia.
"Un libro nos ayuda a aprender palabras nuevas y a comprender mejor los acontecimientos que suceden a nuestro alrededor".



VIAJE EN DOS RUEDAS



¿Sabías que un carro genera entre 20 y 25 por ciento del bióxido de carbono que se acumula en la estratosfera y que incrementa el "efecto invernadero" y el calentamiento progresivo del planeta?

Para ayudar a combatir este problema, el Gobierno del DF ha implementado diversas acciones para animar a la población a utilizar la bicicleta como medio de transporte alternativo.

¿Qué te parecería llegar a la escuela en dos ruedas?

Desde su invención, la bicicleta ha tenido transformaciones en su estructura, pero no en su concepto original.

En la década de los 60 y 70, la contaminación atmosférica por los gases de los automóviles se incrementó, a lo que se unió la crisis mundial del petróleo. A causa de esto, la popularidad de las bicis creció enormemente, en muchas ciudades se establecieron carriles alternativos y rutas propias de ciclistas, después se resolvió el problema y la sociedad regresó al uso indiscriminado del auto.

Hoy día, el trayecto de la casa a la escuela o al trabajo puede ser más rápido si te trasladas por este medio.

La bicicleta no es sólo el invento más longevo de la historia contemporánea, es también el medio de transporte más civilizado de todos, dado que no contamina, no ocupa mucho espacio y contribuye con nuestra salud.

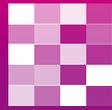


Date una chance

1. Es más rápida y eficiente en distancias de hasta cinco kilómetros.
2. Beneficia la salud de quienes la utilizan.
3. No contamina, emite cero emisiones de gases de efecto invernadero.
4. Permite ahorrar dinero al evitar pagar combustible, estacionamiento e incluso transporte público.
5. Disminuye el tránsito al ocupar menos espacio para circular.
6. No representa una amenaza de accidentes graves.
7. Es el medio de transporte más democrático y equitativo.
8. Su uso nos hace menos dependientes de los combustibles fósiles.
9. Mediante la creación de infraestructura más accesible, nos ofrece mayor autonomía.
10. Ayuda a hacer ciudades más incluyentes, más humanas y con mejor calidad de vida.

No olvides

1. Utiliza casco, tu seguridad es lo más importante.
2. Si puedes, usa accesorios que te den mayor seguridad (lentes y guantes).
3. Siempre transita por el lado derecho del carril.
4. Nunca utilices audífonos.
5. Anticipa movimientos, haz tus vueltas, cambios de carril, etc., muy evidentes.
6. Aprende a mirar atrás sin dejar de pedalear en línea recta.
7. Atento con carros estacionados (sus ocupantes abren las puertas sin aviso).
8. De noche, usa lámparas frontales y traseras.
9. En los semáforos posíciónate adelante: permite que el conductor te vea y te deje avanzar primero.
10. No olvides el candado para asegurar tu bici en lugares públicos.



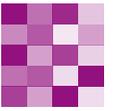
EGRESADOS DEL IEMS, UN FUTURO PROMISORIO



“Cuando hice los exámenes del Propedéutico para ingresar a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, me encontré que vengo con un rango educativo más alto que la mayoría”, asegura Miguel Ángel Velasco Patiño, en relación con su formación en el plantel “Fray Bernardino de Sahagún”, en Xochimilco.

Miguel pertenece a la segunda generación egresada de ese plantel y actualmente estudia Ciencia Política y Administración Urbana en la UACM, plantel Del Valle.

Una de las cosas que agradece al IEMS es la asesoría personal que obtuvo durante su estancia en Xochimilco. “Te dan más herramientas para ser autodidacta y tener tu propio conocimiento”, dice Miguel, quien considera que los alumnos pueden desarrollar la habilidad de estudiar por su cuenta.



Miguel subraya la importancia de las tutorías que recibió cuando era estudiante en el "Fray Bernardino de Sahagún", porque son útiles para consolidar el conocimiento.

Definitivamente para él fue una gran ventaja la elaboración y exposición del Problema Eje al final de su preparación en el IEMS. "Es una gran ventaja, ya que te da la facilidad de expresarte y poder entablar una presentación", además de que se adquieren bases sólidas en métodos de investigación y de redacción.

"Todos los conocimientos que nosotros adquirimos durante nuestra formación en el IEMS nos dan la oportunidad si queremos hacer examen para la UNAM, UAM, Politécnico o cualquier otro sistema educativo".

Miguel Ángel Patiño agradece al IEMS Xochimilco:

- Calidad en la educación sobre cantidad de alumnos egresados.
- Becas.
- Integración con la comunidad, lo que da sentido de pertenencia.
- Profesores preparados.
- Instalaciones de calidad.
- El Problema Eje, herramienta para investigar y expresarse.



A mover el “bote”



Las actividades laborales y estudiantiles ya no son pretexto para cuidar la salud y la alimentación. Mediante el programa “Muévete y métete en cintura”, puesto en marcha por la Secretaría de Salud del DF (SSDF), la comunidad IEMS ha realizado acciones para combatir la obesidad.

De acuerdo con Arturo Martínez, nutriólogo de la Dirección de Promoción de la Salud, el programa, creado en 2008, tiene el objetivo de combatir el sobrepeso y la obesidad. Se informa a los trabajadores qué tipo de alimentos y cantidad deben consumir -según el Índice de Masa Corporal y padecimiento específico de cada individuo-, así como la importancia de realizar ejercicio.

“El programa enseña a la gente cómo comer, no evitar nada, todo se puede comer pero de forma equilibrada, además de aconsejarles que hagan actividades físicas porque es un complemento: la alimentación y el ejercicio”, aseguró el experto.

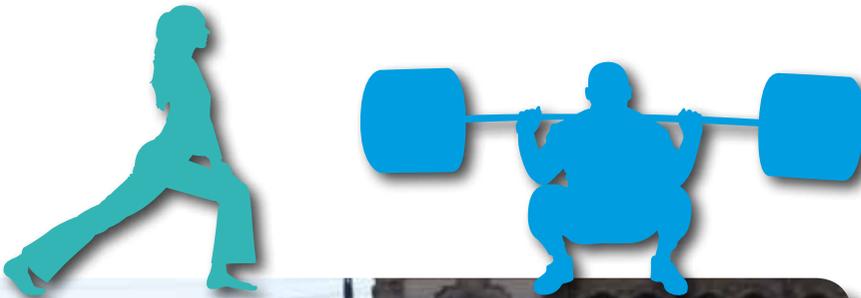
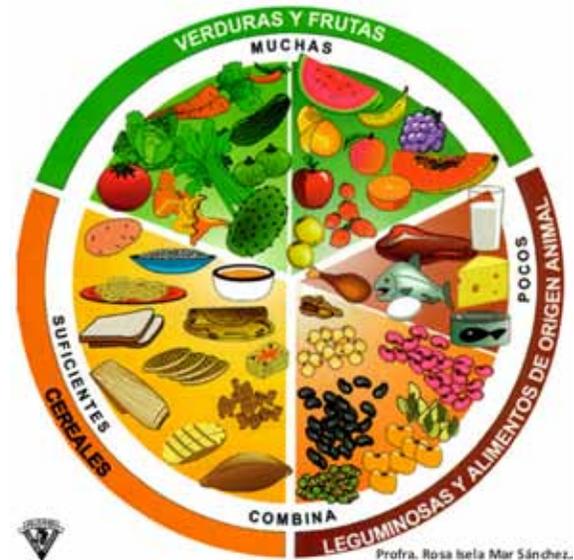
Martínez detalló que mediante estas acciones se capacita al personal de las dependencias del gobierno de la ciudad. Además, se designa a una persona o varias para que sean instructores en las oficinas. Estos servidores públicos son capacitados por activadores físicos y nutriólogos de la Secretaría, de tal manera que sirvan como replicadores del programa. Diariamente se debe efectuar actividad física al menos durante 15 minutos.



Explicó que el programa también se aplica con los docentes y demás empleados del IEMS, a donde acuden activadores y nutriólogos de Salud a motivar la actividad física y ofrecer sugerencias de alimentación.

“Muévete y métete en cintura” está dirigido también a estudiantes, personas de la tercera edad y a la población en general. La Secretaría de Salud distribuye material informativo, como los trípticos: “Semáforo de la alimentación”, “¿Conoces los grupos de alimentos?” y “¿Combina saludablemente tus alimentos?”

Estos folletos informan de manera sencilla e ilustrativa las combinaciones de alimentos saludables y poco saludables. Incluye el Plato del Buen Comer, el cual indica la clasificación de los alimentos en tres grupos: verduras y frutas, cereales y tubérculos, y leguminosas y alimentos de origen animal.



Una combinación correcta de alimentos tiene un efecto benéfico en la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad, aterosclerosis (placas de grasa en las arterias), diabetes mellitus, presión arterial alta, entre otros padecimientos.

La Secretaría de Salud del DF recomienda realizar tres comidas principales y una o dos colaciones al día. Además, utilizar poca grasa, sal o azúcar al preparar los alimentos, tomar dos litros de agua simple al día para que las funciones del cuerpo se lleven a cabo de manera adecuada.

La Dirección de Promoción de la Salud de la SSDF ofrece capacitación del programa “Muévete y métete en cintura”, cuya responsable es la Dra. Marisol Villegas.

Consumir por lo menos cinco verduras y frutas de diferentes colores da variedad a la dieta. Se recomiendan de cinco a 11 porciones al día de cereales y tubérculos, y de tres a cinco de leguminosas y alimentos de origen animal.

¡SNIFF, SNIFF, SNIFF...!

ALERGIAS ESTACIONALES

¿Te fluye la nariz y no tienes gripe? ¿Sientes que te falta el aire y no sabes por qué? En el DF es común que surjan las alergias estacionales durante los meses en que no llueve, esto es, entre diciembre y mayo.

El Dr. Luis Manuel Terán Juárez, experto en este tema, explica que hay dos tipos de alergias: las perennes y las estacionales.

Las primeras normalmente se presentan en casa y, por lo general, los responsables son los llamados ácaros, pero también pueden causarlas las escamas de la piel de gatos o perros y cucarachas, entre otros.



¿Qué es una alergia?

Es la sobre-reacción del sistema inmunológico (defensivo) del cuerpo ante un agente externo (polen, por ejemplo). Esta reacción está mediada por un anticuerpo llamado "inmunoglobulina E", que se produce en los pacientes alérgicos (esto no sucede en el común de las personas).

¿Tengo una alergia estacional?

Las alergias estacionales se manifiestan en una o dos de las siguientes formas:

- Asma bronquial: inflamación de los bronquios con dificultad para respirar.

- Rinitis alérgica: fluido persistente en la nariz.

- Conjuntivitis alérgica: irritación y lagrimeo en los ojos.

-La diferencia de una alergia estacional con una gripe común son los síntomas (cronicidad) y el tiempo en que se manifiestan. La alergia se prolonga entre tres y cinco meses durante la temporada de sequía, cuando es causada por pólenes. Si es tu caso, acude a un médico.



Las alergias estacionales, por su parte, son causadas principalmente por el polen de árboles, plantas y hongos que flotan en el aire durante la temporada de sequía. Algunos virus respiratorios pueden exacerbar alergias.

En los meses de lluvia, el número de casos de alergias baja porque el agua evita que el polen vuele por el aire y entre en nuestro sistema respiratorio.

Otro factor que juega un papel de suma importancia es el factor hereditario ya que predispone a las personas a desarrollar algún tipo de alergia ya sea estacional o perenne.



El Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias atiende anualmente entre 12 mil 500 y 13 mil pacientes, de los cuales alrededor de 40% presenta asma.



El Dr. Luis Manuel Terán Juárez es Jefe del Departamento de Investigación en Inmunogenética y Alergias del INER.

Por iniciativa del Centro de Ciencias de la Atmósfera de la UNAM y la organización no gubernamental Biomedicine in the Post-Genomic Era, desde hace cinco años se monitorea el nivel de polen que flota en el Valle de México. Visita sus páginas para conocer más:

<http://www.biofound.org/>

http://www.atmosfera.unam.mx/rema/estaciones_muestreo.html



Con el Decreto de Creación del Instituto de Educación Media Superior del DF nace formalmente el IEMS, encargado de operar las preparatorias del Distrito Federal.
¿En qué fecha se publicó el Decreto?

- a) 7 de agosto de 2000
- b) 30 de marzo de 2000
- c) 24 de noviembre de 1999

Durante las Jornadas Académicas las distintas academias se reúnen para intercambiar sus experiencias en el trabajo educativo. ¿Cuándo se realizaron las primeras Jornadas?

- a) 2003
- b) 2004
- c) 2005

Desde su creación, el modelo educativo del IEMS tiende a ser ejemplar, en cuyo centro se encuentra solamente un elemento que es la base del sistema. ¿Cuál es ese elemento?

- a) Los estudiantes
- b) Los laboratorios
- c) El logotipo del IEMS

Los nombres de las primeras tres personas que respondan correctamente a las preguntas del TriviEMS, serán publicados en esta misma sección.

Envía tus respuestas al correo electrónico:
enlace.informacion@gmail.com

En el asunto (subject) escribe
"Respuesta TriviEMS"



Sudoku

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

Si resolviste el SUDOKU, tómale una foto y mándala al correo electrónico:
enlace.informacion@gmail.com

Los nombres de las primeras tres personas que resuelvan correctamente este SUDOKU, serán publicados en esta misma sección.

En el asunto (subject) escribe "Respuesta SUDOKU".

Disfruta tu

CIUDAD

Disfrutar de la cultura, realizar actividades recreativas y deportivas en tus días u horas de descanso, es posible. La Ciudad de México, a través de las dependencias del Gobierno capitalino, ofrece una diversidad de exposiciones en museos, obras de teatro, cine, danza, música y paseos en bicicleta, por mencionar sólo algunos.

Con pocos recursos económicos puedes pasar excelentes momentos de esparcimiento, pues varias de estas actividades se ofertan con descuentos para estudiantes y adultos mayores, incluso pueden ser gratis.

En el Museo de la Ciudad de México (ubicado en Pino Suárez no. 30, Centro Histórico), por ejemplo, se efectúa la exposición "Manuel Ramos", la cual incluye más de 300 imágenes que dan a conocer las diversas facetas del fotógrafo. Muestra material inédito, incluyendo las películas filmadas por el autor.

El Foro Cultural del Museo Panteón de San Fernando desarrolla (hasta noviembre del presente año) el Ciclo de Conferencias 2013 "Escenas de vida cotidiana en la Ciudad de México durante el siglo XIX". Entre los temas que se abordarán están: "Los ferrocarriles en la Ciudad de México", "Diversiones públicas en la Ciudad de México durante el siglo XIX", "La sociedad porfiriana vista a través de los grabados de José Guadalupe Posada", "Las modas y los modos en el México decimonónico" y "La imagen de una época a través de la caricatura periodística. México s. XIX y XX".

Además, "La vida de la Ciudad de México a través de la obra 'Memorias de mis tiempos', de Guillermo Prieto" y "La doble lectura de los monumentos funerarios en el panteón de San Fernando". El lugar está ubicado en Plaza de San Fernando no. 17, col. Guerrero, entre Héroes y Eje 1 Guerrero, Del. Cuauhtémoc.

Sin duda, uno de los principales sitios de recreación sigue siendo el Bosque de Chapultepec. En la

tercera sección se localiza el Parque Marino Atlántis y en la primera el Zoológico Alfonso L. Herrera.

Un espacio que debes conocer es el Salón de Cabildos que alberga el edificio del Antiguo Palacio del Ayuntamiento. Mediante recorridos guiados se presentan personajes y acontecimientos trascendentes de la historia de México. Se abordan sucesos históricos, políticos, sociales y económicos que transformaron la vida de la ciudad de México y de sus habitantes.

Durante su visita los asistentes podrán recrear la atmósfera para comprender y analizar los procesos históricos que le han dado identidad a la sociedad mexicana a través del tiempo (Conquista, Virreinato e Independencia). La cita es el Antiguo Palacio del Ayuntamiento, Plaza de la Constitución s/n, col. Centro, primer piso.

Las delegaciones también desarrollan diversas acciones para que aproveches tu tiempo libre, entre ellas las deportivas, como natación, apoyo a tareas escolares, karate, danza, música, teatro y exhibición de películas. Otra alternativa son los llamados Faro (Fábrica de Artes y Oficios), que se localizan en Indios Verdes, Tláhuac, Oriente y Milpa Alta. En estos sitios podrás cursar talleres de fotografía, yoga, modelado y cerámica, teatro de calle, serigrafía, jardinería, teatro y creación literaria, entre otros.

Si te gustan las obras teatrales, en el teatro Coyocán (Héroes del 47 no.122, col. San Mateo, Del. Coyoacán, metro General Anaya) se presenta la obra "El Avaro o La Escuela de la Mentira", la cual es una comedia que muestra la preocupación ante la pérdida de valores: la honestidad, la solidaridad, la fraternidad y la bondad, como resultado de la imperiosa necesidad por obtener dinero y poder por sobre todas las cosas y situaciones. En "El Avaro", Harpagón está obsesionado por evitar perder sus negocios y su dinero.