

Huéspedes distinguidos



UNAM califica al IEMS con excelencia

En un hecho sin precedente, el Instituto de Educación Media Superior del Distrito Federal recibió Mención Honorífica por la calidad de la información ofrecida y la creatividad en su presentación, durante la Décimo Séptima Exposición de Orientación Vocacional "Al Encuentro del Mañana 2013".

El jurado calificador -integrado por académicos que obtuvieron el Reconocimiento Distinción Universidad Nacional para Jóvenes Académicos 2013 y miembros del Consejo Asesor de la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos (DGOSE) de la UNAM- consideró que el IEMS sobresalió en el área de las Instituciones de Educación Media Superior Públicas.

A lo largo de una semana el Instituto, a través de la Dirección Estudiantil, ofreció a los cerca de 140 mil visitantes a la Expo toda la información relacionada con el sistema educativo. Al menos 16 mil aspirantes e incluso padres de familia recibieron asesoría personalizada sobre programas, horarios, planteles y otros temas de su interés.



El IEMS también obtuvo un reconocimiento por su participación en la decimoséptima edición de la Exposición de Orientación Vocacional "Al Encuentro del Mañana", que se llevó a cabo del 3 al 10 de octubre y en la cual se presentaron 106 expositores, tanto de la UNAM como de otras instituciones de educación media superior y superior, así como organismos dedicados a trabajar en pro de los jóvenes y diversas empresas.

En representación del IEMS la Directora General, Freyja Puebla, quien estuvo acompañada del Director Estudiantil, Alfredo Sánchez Vera, recibió el reconocimiento de manos de la Directora General de la DGOSE, Dra. María Luisa Celis Barragán.



Freyja Doridé Puebla López
Directora General IEMSDF

Realización:

Mónica L. Martínez Velázquez
JUD de Información

Alberto Rocha Pedraza
Miguel A. González Ravelo
Reporteros

Sarahi Alvarez Salguero
Fotografía


Alethia Gómez Tzopitl
Sarahi Alvarez Salguero
Diseñadoras

La comunidad IEMSDF tiene mucho que decir y queremos escucharte.

Envía tus comentarios y sugerencias a:

comunicacion.social@iems.edu.mx

Síguenos por:

 <http://www.iems.df.gob.mx>

 Instituto de Educación Media Superior del DF - Página Oficial

 @IEMS_DF

 IEMSDF



"Brincan" del IEMS a la IBERO

Karla Pedraza Covarrubias y César Antonio Vargas Hernández, egresados del plantel "General Lázaro Cárdenas del Río", en Álvaro Obregón, tuvieron un objetivo en común: continuar su preparación profesional en una institución particular de alto nivel.

Sin embargo, lograr su propósito no era fácil y había un problema: los recursos económicos para cubrir la colegiatura. Cada uno se enteró por terceras personas que la Universidad Iberoamericana (IBERO) ofrece un programa de becas.

Ambos se dieron a la tarea de acudir a las instalaciones para informarse y buscar alternativas de ingreso. Luego de entregar la documentación solicitada, se sometieron a exámenes de conocimientos exhaustivos y "estresantes", como los calificó Karla. También hubo una etapa de entrevista y un estudio socioeconómico para que la Universidad, con base en éste y la calificación de la prueba, determinara si eran acreedores a la beca y el porcentaje a otorgar.



Grandes proyectos y esperanza

Lograron su objetivo. Con grandes sueños iniciaron el primer semestre de sus carreras en la IBERO. Karla realiza sus estudios en Ingeniería en Alimentos, con una beca de 90%. César, amante de las computadoras, decidió estudiar ingeniería en Tecnologías de Computo y Telecomunicaciones, y logró el 100% de beca. Entusiasta, la joven relata su gusto por los procesos que sigue un producto enlatado y su desacuerdo por el estigma que algunas personas tienen de éste, al considerarlo nocivo para la salud del consumidor. Ello, la llevó a elegir la carrera de alimentos.



Karla destaca las bondades de los productos enlatados y del consumo de alimentos preparados, debido a las necesidades actuales de la sociedad por la escasez de tiempo para elaborar una comida.

Esta situación la ha motivado para plantearse como uno de sus objetivos profesionales hacer más nutritivo este tipo de alimento. De hecho, tiene el proyecto de crear una serie de alternativas de este tipo de comida, especialmente una "comida corrida en empaque", que sea completa y nutritiva, "no solamente que llene". También ha pensado en una empresa de dulces, con altos contenidos nutricionales.

Por su parte, César, aficionado a los videojuegos y las series japonesas, se inclinó por la ingeniería en Tecnologías de Computo y Telecomunicaciones luego de asistir a un curso de diseño gráfico. Ahí, se percató que la disciplina que cursa se aplica en prácticamente todas las actividades de la vida moderna.

La seguridad en sistemas es un área en la que piensa incursionar. Pretende implementar algún día innovaciones creadas por él mismo para evitar que *hackers* entren y roben o alteren las bases de datos.

Este sueño comienza a hacerse realidad, pues actualmente trabajan en la planeación de un proyecto de seguridad en la IBERO para evitar que intrusos *hackeen* cuentas de correos o calificaciones. Unos de sus grandes objetivos en la vida, es trabajar en un consorcio de esta naturaleza.

Carlos Antonio comprobó que cuando hay un propósito firme se puede lograr. En su caso, se propuso ingresar a una universidad privada y a la carrera que le apasiona. Así, junto con Karla, ponen en alto el nombre del IEMS.

Si quieres... ¡Puedes!

Como una forma de reconocer su esfuerzo y dedicación para cursar la carrera universitaria, los dos ex alumnos del plantel "General Lázaro Cárdenas del Río" recibieron en octubre pasado -de manos del rector de la IBERO, doctor José Morales Orozco- su constancia por ser parte del programa Si quieres...Puedes!.

El IEMS también se hizo acreedor a una constancia por formar parte de ese programa, la cual fue entregada al plantel del que egresaron los jóvenes.



Conocimientos de la materia de Lengua y Cultura Náhuatl

**In ixquichcauh maniz
in cemanahuac,
aic polihuiz in itenyo,
in itauhca in Mexihco
Tenochtitlan.**

**Chimalpain
Cuauhtlehuanitzin**

**(En tanto exista el mundo,
jamás desaparecerá la fama y
la gloria de México Tenochtitlan.)**

Resulta complicado hacerle ver a un docente los prejuicios que generan en sus estudiantes cuando califica de "creencias" o, peor aún, "supersticiones" los conocimientos que una cultura genera.

¿Cómo decirle a un científico que aquello llamado "magia" o "brujería" no siempre son simples supersticiones, sino conocimientos derivados de la observación rigurosa? ¿Cómo hacerles ver que la división entre el conocimiento científico y "el otro conocimiento" (a veces tachado de superchería) es arbitrario?



Si lo que llamamos ciencia tiene su eficacia, esa eficacia no es la misma cuando se analiza a la luz de la diversidad humana, desde la perspectiva de cada cultura.

La materia de Lengua y Cultura Náhuatl se imparte en el IEMSDF con el afán de conocer a profundidad nuestra cultura viva y fomentar una conciencia pluriétnica. Es decir, para promover un conocimiento que acepta y se nutre de culturas ancestrales que, de manera irreflexiva o no, fueron atacadas y borradas del marco legal nacional.

El IEMS acepta que el Estado debe asegurar el acceso a los servicios de salud, educación y justicia en la lengua materna. El IEMS es la única institución en el país que a nivel bachillerato incluye en su currículum la enseñanza del náhuatl. De este modo, reivindica la vigencia de esta cultura sin detrimento de ninguna otra etnia originaria de este país.

Este es un paso para hacer conciente a nuestra comunidad académica de que formamos parte de un país pluricultural.

Como docentes y estudiantes del IEMSDF, compartimos el orgullo de pertenecer a una institución educativa que aspira a una transformación ciudadana total, respetuosa y cultivada en la heterogeneidad cultural. En virtud de ello, se hace del conocimiento de la comunidad académica diez razones para integrarse a los grupos de lengua y cultura náhuatl en el IEMSDF:

- Porque el país requiere de traductores en lengua náhuatl, pues está obligado a brindar todos sus servicios en la lengua originaria de los mexicanos.
- Porque la enorme cantidad de nahuahablantes en el país constata diariamente que el náhuatl es una lengua viva que genera conocimientos y manifiesta causas sociales que urgen de atención.
- Porque desconocer el significado de los vocablos nahuas que dan nombre a lugares de México es permanecer en la ignorancia respecto a nuestro presente.
- Porque al reconocernos como parte de la cultura náhuatl combatimos los antivalores y la manipulación proveniente del enfoque comercial.
- Porque el conocimiento de una lengua y su cultura fomentan las capacidades adaptativas del ser humano.
- Porque al conocer la cultura náhuatl se fomenta el pensamiento crítico.
- Porque al valorarnos como individuos pertenecientes a una cultura originaria combatimos la marginación económica y social de miles de mexicanos.
- Porque la lengua y cultura náhuatl son poseedoras de una veta de creatividad que fomenta la unidad colectiva y nacional, indispensable para vigorizar el desarrollo social de nuestro país.
- Porque fortalece las capacidades de reflexión en los jóvenes.
- Porque en la Ciudad de México lo hablamos y no siempre lo escuchamos.



De niña, la soledad que sentía cuando su madre salía a trabajar motivó que se refugiara en los libros que tenía en casa; de ahí también surgió el gusto por escribir, pues era una forma de expresar y desahogar sus sentimientos. Hoy, Aime Alejandra Solano Escamilla, DTI de Lengua y Literatura en el plantel "Carmen Serdán", en Miguel Hidalgo, considera que la palabra es la manera de purificar el alma y a partir de la escritura "nos damos cuenta quiénes somos".

Autora de tres libros de poesía, Aime asegura que sus trabajos son "el espejo" de lo que el lector vive de manera cotidiana y su objetivo es que ellos se vean reflejados en sus obras, reflexionen, cuestionen y se cuestionen.

"Mujercitas" fue el primer libro que leyó en su vida. No sabía lo que era la poesía, en qué consistía una novela, pero encontró en la escritura y en las palabras la mejor manera de exteriorizar sus sentimientos, de expresar momentos tristes, de soledad, de nostalgia y de dolor. Todo el material que escribió por varios años fue seleccionado para publicar su primera obra "Tiempo Carcomido", en el que los temas principales son la violencia, el odio y el coraje.

Su segunda obra es "Camalioni Facies" (Las caras del camaleón), uno de los libros que más le ha gustado. La primera parte fue muy corta y el final -dice- había que cuidarlo mucho, tanto que le tomó año y medio en concluirlo. Insiste en que la única manera de cambiar la realidad es mediante la palabra. Una tercera creación en su trayectoria literaria es "Lustratio Animae" (Purificación del alma).

Las obras de la docente, originaria de Huamuxtitlán, Guerrero, pueden ser leídas por estudiantes del Instituto de Educación Media Superior del Distrito Federal (IEMS), luego de que donó algunos ejemplares de "Lustratio Animae" y "Camalioni Facies". Los poemas contenidos en ambas obras abordan situaciones de la vida cotidiana, como la violencia intrafamiliar y en el noviazgo, amor y desamor, así como la nostalgia por un pueblo o una ciudad, por mencionar algunos.



Los jóvenes son "una página blanca"

A Solano Escamilla, también profesora en el Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel sur, de la Universidad Nacional Autónoma de México, le preocupa que en la actualidad los jóvenes estén "sumergidos" en los medios de comunicación que, en ocasiones, no son tan confiables, y al respecto opina: "Lo importante es que los jóvenes son una página blanca en la que todo puede quedar escrito". De ahí que su objetivo es que éstos cuestionen los contenidos y eviten permanecer como simples espectadores, receptores de mensajes y reproductores de patrones y estereotipos.

Con estudios en Lengua y Literatura Hispánicas y maestría en Literatura Mexicana por la UNAM, Aime se siente satisfecha y feliz de compartir sus conocimientos y sus experiencias de vida a través de la poesía; impartir clases, tener una familia, vivir en México y el proyecto del IEMS, el cual "se ha preocupado por la juventud de la capital".

Sus proyectos de publicar más libros no cesan. Planea dar a conocer tres, uno de ellos de poesía erótica ("Los Sueños de la Rosa Negra"); una novela, género en el que incursionaría por primera vez, aunque admite que no tiene certeza si algún día la publicará debido a que el tema de la obra se centraría en la violencia y en cómo surge en el seno familiar, sobre todo "porque se piensa que brota repentinamente y no es así". Y un tercer libro ("Rizos risueños") que dedicaría a la niñez, toda vez que abordaría la problemática de los menores abandonados.

Tras cinco años en el IEMS, asegura que cada vez que escribe un libro hace una autocrítica y reflexión de sus palabras. Este ejercicio le permite mejorar sus trabajos, conocer más de sí misma y lo que sucedía en su vida al momento de escribir. "A partir de la escritura nos damos cuenta de quiénes somos, lo valiosos que somos, lo capaces que somos y eso nos da mucha fortaleza".



"Lo primordial para escribir es querer decir algo".

"La ventaja de escribir es que me conozco y me doy cuenta que estoy viva; de cómo voy, qué me está lastimando..."

"La escritura es una de las herramientas que se pueden utilizar en la resiliencia".

Audiolibros, otra opción de conocimiento

La industria editorial ha explorado diversas rutas para motivar a las personas a leer, sobre todo cuando hay datos tan reveladores del bajo nivel que tiene México a este respecto y así lo revela el estudio "Hábitos de Lectura", en el que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) ubican a nuestro país en el penúltimo lugar de 108 y que en promedio 2.8 libros son leídos por cada mexicano anualmente.

Ante este panorama, los distintos niveles de gobierno y la propia industria han encontrado un nicho en la tecnología para incentivar el hábito de la lectura a través de los audiolibros, que no son más que la grabación en voz de los contenidos (en ocasiones sólo fragmentos, de acuerdo con la extensión del texto original).

Estas grabaciones se pueden almacenar en casete, memoria USB, CD, DVD, disco de vinil o en podcats; es decir, archivos multimedia en audio o video que pueden incluir texto como subtítulos y notas mediante un sistema de redifusión que permite suscribirse y usar un programa para descargarlo, lo cual permite al usuario escucharlo cuando quiera.

En esta versión no impresa también hay grandes obras literarias, novelas, cuentos, conferencias, cursos, artículos, ensayos, diálogos, entrevistas y hasta programas de radio. Esta herramienta se emplea en escuelas para transmitir el conocimiento de una manera distinta a la tradicional, toda vez que se puede considerar también como un método de aprendizaje.

Sin embargo, esta nueva forma de "leer" ha sido cuestionada por algunos amantes de los libros. Si bien es cierto que la aplicación de las nuevas tecnologías beneficia directamente al cuidado del medio ambiente al evitar el uso de papel, todavía hay personas que prefieren tener el libro en sus manos, hojearlo, percibir el aroma del papel y

la tinta, poder leer y releer un párrafo y disfrutar la obra completa. Para muchos, el libro ha sido, y es, su mejor amigo.

La forma de leer ha cambiado. Ahora, mediante los llamados soportes multimedia ofrecen nuevas posibilidades de lectura. Es posible, mediante el uso de Internet, buscar lecturas de cualquier parte del mundo y en diferentes idiomas. Se pueden "descargar" u obtener, en ocasiones con costo económico o, incluso, de manera gratuita.

"Encantan" las nuevas tecnologías

El DTI Benjamín Lezama Alcalde, de la Academia de Filosofía del plantel "Otilio Montaño", en Tlalpan, se dice "encantado" con la aplicación de las nuevas tecnologías para leer una obra literaria. Cada vez que puede realizar esta práctica en la computadora, asegura que aumenta su experiencia porque los dispositivos electrónicos le dan otras posibilidades de apreciación. Por ejemplo, si hay narración de una provincia en Suecia es posible ingresar a la red para ubicar geográficamente el lugar y sus características.

"Si fuéramos capaces de adaptar estas nuevas tecnologías a nuestras costumbres, a nuestras prácticas como lectores, tendríamos más beneficios". Y quizá hay más posibilidades de compartir los títulos, pues el costo es menor comparado con un libro impreso, afirma.

Aplicaciones:

Stanza

Aplicación gratuita y fácil de usar. Con Stanza puedes elegir entre miles de libros a través de la biblioteca electrónica -Lexcycle- y clasificar a tu propio gusto. Además, puedes transferir estos libros a tu computadora personal fácilmente usando Stanza Desktop. Idioma: español.

Free Books

Dispone de un total de 23 mil 469 libros clásicos. Estos libros clásicos incluyen las mejores novelas victorianas, la filosofía de Séneca y Marco Aurelio, las autobiografías de Benjamin Franklin y Andrew Carnegie, etc. Puedes descargarlos o leerlos mediante esta aplicación. Si eres un ávido lector de clásicos, entonces Free Books es una buena elección.

Ventajas:

- Facilita el aprendizaje y fomenta conocer libros y autores.
- Mientras se escucha es posible realizar otras actividades.
- Atractivo por el uso de las nuevas tecnologías.
- Es posible repetir el audio cuantas veces se quiera.
- Herramienta para personas con problemas de visión.

Desventajas:

- Disminuye el hábito de la lectura.
- La calidad del audio no siempre es buena.
- Es posible perder detalles del texto.
- Limitan el acceso a las nuevas tecnologías por costo y cobertura.



Ajolotario, proyecto que “embruja”

Hubo un tiempo en que yo pensaba mucho en los axolotl. Iba a verlos al acuario del Jardín de las Plantas y me quedaba horas mirándolos, observando su inmovilidad, sus oscuros movimientos. Ahora soy un axolotl.

Fragmento del cuento Axolotl, de Julio Cortázar



Ajolotario, proyecto que “embruja”

El ajolote, especie endémica de Xochimilco, cuenta con una opción más para su preservación, estudio y difusión del conocimiento cultural y científico: el Ajolotario Didáctico, el cual está instalado en el plantel “Bernardino de Sahagún”.

Hace casi tres años la Academia de Biología inició el proyecto del Ajolotario, al cual se han sumado otras áreas como Historia, POE, Lengua y Literatura, así como Artes Plásticas y Náhuatl, con el fin de involucrar, crear conciencia e identidad en los estudiantes y comuneros, además de contribuir al cuidado y preservación de esta especie y de las trajineras.

Los alumnos del plantel han realizado trabajo de preservación y cuidado de dos ejemplares de ajolote o axolotl (en náhuatl) donados por el Centro de Investigaciones Biológicas y Acuícolas de Cuernavaca (CIBAC), como parte de la actividad planteada por la Academia de Biología. De esta manera, los alumnos, en su mayoría originarios de los pueblos de Xochimilco, se involucran y adquieren conciencia sobre la importancia que reviste el anfibio como especie que ha habitado los canales de esa demarcación durante años.



De acuerdo con los profesores Herrera Cortés y Cruz Castillo, el ajolote es un anfibio poco común que no sufre el proceso de transformación de un estado larvario a adulto para lograr su reproducción, sino que logra su madurez sexual sin necesidad de metamorfosis y mantiene sus características juveniles durante toda su vida. Esta condición, conocida como neotenia, posiblemente sea una de las causas que explican su capacidad para regenerar tejidos y órganos de manera excepcional y su sorprendente longevidad (en promedio viven más de 20 años).

Las amenazas

El crecimiento poblacional de la zona de Xochimilco ha impactado de manera negativa en la subsistencia del ajolote, al igual que las descargas de aguas negras a los canales y la introducción de especies exóticas como las tilapias (peces de origen africano), las cuales se alimentan de sus huevecillos y larvas. Estas circunstancias ponen en riesgo la Declaración de Patrimonio Cultural del lugar.

Axolotl inspira la literatura

Quizá uno de los textos más conocidos que inspiró el ajolote es un cuento corto de Julio Cortázar, llamado Axolotl. Es evidente la forma en que el autor es cautivado por estos anfibios descritos a plenitud. También Roger Bartra escribió un ensayo mediante el cual el autor hace un paralelismo de los rasgos del ajolote y las características del mexicano.

En el IEMS, ha sido inspiración para los estudiantes en Problemas Eje, en el logotipo del plantel Bernardino de Sahagún y en el mural que ahí se exhibe, así como en diversos textos y en un video. Los integrantes de la Academia de Biología comentaron el interés que ha despertado en los alumnos el cuidado de los huéspedes de “Bernardino de Sahagún” que, incluso, va más allá del trabajo estrictamente escolar y relacionado con la materia.



La carga cultural que tiene el ajolote representa para el resto de las academias un medio para explorar vertientes literarias, imágenes plásticas, filosóficas, históricas y sociológicas, aseguraron los integrantes de la Academia de Biología: los DTI Arturo Juárez Cerón, Margarita Medina Camacho, Carmen Alejandra Herrera Cortés y Marco Antonio Cruz Castillo, impulsores del Ajolotario Didáctico.

En octubre, el Laboratorio de Restauración Ambiental del Instituto de Ecología de la Universidad Nacional Autónoma de México donó un ajolote albino. Con este ejemplar (del que aún se desconoce el género) suman tres anfibios que forman parte del proyecto académico del plantel Bernardino de Sahagún.

Prioridad lograr la reproducción

De manera coordinada con las Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) se pretende que el Ajolotario -inaugurado el pasado 16 de octubre por la Directora General del IEMS, Freyja Puebla-, sea un espacio de investigación y reproducción de los ejemplares que alberga el plantel.





La demanda creciente de construcción de viviendas en la Ciudad de México ha generado problemas como la disminución de las superficies de áreas verdes y de los espacios destinados a la recreación y el esparcimiento.

De igual manera, se ha proyectado un mayor número de construcciones y vías de acceso, fabricadas de concreto y asfalto, debido al crecimiento de la población. Estos materiales generan un exceso de calor, ya que las superficies absorben grandes cantidades de energía solar, provocando un sobrecalentamiento.

Este hecho ha dado origen al fenómeno conocido como “isla de calor”, que se refiere a la diferencia hasta de 10° C en las temperaturas de sitios ubicados a la misma altitud, pero con condiciones sociales y ambientales distintas; esto, combinado con el aumento de la contaminación y la cantidad de partículas suspendidas en el aire, ha contribuido a crear un ambiente poco saludable, donde las alergias, así como todo tipo de enfermedades respiratorias, son cosa de todos los días.

Naturación urbana

El término “naturación” supone la convivencia con el medio ambiente. Para ello, se potencian los espacios verdes con parques, camellones, calles y edificios naturados, aprovechando fachadas y cubiertas.

El principal objetivo de la naturación urbana es estimular la implantación de la naturaleza en nuestro entorno inmediato. Actualmente, la azotea de cada vivienda o edificio puede ser una extensión de la naturaleza y el principio de una vida en la ciudad con una mejor calidad ambiental.

Esta técnica se conoce formalmente como “naturación de áreas edificadas” o “naturación de azoteas”.

“La vegetación actúa como una gran capa de protección contra la radiación solar, a la vez que minimiza el sobrecalentamiento e influye en el microclima del espacio exterior”, explicó el arquitecto Arturo Hernández, de la Universidad Autónoma de Chapingo, responsable del proyecto en el plantel “Melchor Ocampo”, en Azcapotzalco.

“También absorbe grandes cantidades de radiación solar, una parte de la cual se utiliza en los procesos fotosintéticos y biológicos de las plantas. Esta protección de calor es la diferencia más significativa entre una cubierta plana tradicional y una superficie naturada”, precisó.

El proyecto convertirá este espacio en una “azotea verde” cubierta de cactáceas, ya que estas especies tienen la capacidad de captar partículas nocivas del medio ambiente.

“Estas plantas son autosuficientes: en tiempo de sequía se ponen rojizas y cuando llegan las lluvias se vuelven a poner verdes”, añadió Hernández. “Prácticamente no necesitan cuidado alguno”.

Con la supervisión de la Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal (Sedema), el Instituto de Educación Media Superior del DF ha iniciado este proceso de “naturación” de azoteas en el plantel Azcapotzalco.

Beneficios ambientales

- Reducen la contaminación.
- Aumenta el nivel de humedad en la atmósfera.
- Mejora el grado de humedad ambiental.
- Enfriamiento de los espacios saturados en el verano, funcionando como aislante acústico y térmico.
- Disminuye el efecto “Isla de calor”.
- Captura de polvo y partículas suspendidas acusantes de enfermedades en vías respiratorias.
- Captura de materiales pesados como el plomo.
- Captura el agua de lluvia y devuelve humedad ambiente.
- Influye positivamente en el cambio de clima, gracias a la evapo-transpiración.

Beneficios económicos

- Reduce el uso de aire acondicionado hasta en un 40%, lo que implica ahorro de energía.
- Evita la impermeabilización de un inmueble en un promedio de 40 años.
- Aumenta el valor de las edificaciones en un 15% aproximadamente.

Beneficios sociales

- Reducción del ruido.
- Mejora la calidad habitacional y amplía las áreas verdes.
- Aumento del espacio útil.
- Compensa la falta de áreas verdes en la ciudad.
- Mejora la estética y el entorno urbano de la edificación.
- Fomenta la convivencia entre las personas.
- Promueve la conciencia ecológica.
- Reduce el estrés y la presión arterial y muscular de las personas, al estar en contacto con un espacio verde natural.





Cáncer de mama, enemigo palpable



Octubre es el mes dedicado a la lucha contra el cáncer de mama, enfermedad que a partir de 2007 superó en número de muertes anuales por cáncer cérvicouterino. De ahí que en la actualidad se constituye como una de las principales causas de decesos en la población femenina, aunque también se presenta en los varones.

El Instituto Nacional de Cancerología (INC) establece que el cáncer de mama es el crecimiento desenfrenado de células malignas en el tejido mamario, el cual se manifiesta como un bulto en el seno, conocido como tumor. Este puede crecer (invadir) hacia los tejidos circundantes o propagarse (hacer metástasis) a otras áreas distantes del cuerpo.

El INC indica que existen dos tipos principales de cáncer de mama: el carcinoma ductal (el más frecuente) que comienza en los conductos que llevan leche desde la mama hasta el pezón y el carcinoma lobulillar que comienza en partes de las mamas, llamadas lobulillos, que producen la leche materna.

Más casos en países desarrollados

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), este padecimiento se presenta con más frecuencia en países desarrollados, aunque tiene mayor impacto en la población de naciones de bajos y medios ingresos, como México, debido a los cambios de forma de vida y al aumento en la edad promedio de ésta, así como a la urbanización.

Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) revelan que, durante los últimos cinco años, en México la tasa de mortalidad observada por cáncer de mama no ha mostrado grandes variaciones:

- Entre los varones de 20 años y más en 2007 fue de 0.13 por cada 100 mil y disminuyó a 0.11 en 2011.
- La tasa observada para mujeres de 20 años y más que han fallecido por esta causa aumentó de 13.92 por cada 100 mil en 2007 a 14.05 en 2011.
- El año con más defunciones por esta causa fue 2008, al registrar una tasa de 14.30 de cada 100 mil mujeres de 20 años y más.

Factores de riesgo

Los datos dan cuenta que el cáncer de mama es un problema de salud pública en México y el mundo. Aún no se ha determinado lo que produce este mal, ya que se desarrolla de forma muy diferente de una mujer a otra; sin embargo, se conocen los factores de riesgo (todo aquello que incide en la persona para que padezca una enfermedad).

El INC refiere que hay factores de riesgo que no se pueden cambiar, por ejemplo: Incidencia según el sexo, envejecimiento, genéticos, antecedentes familiares y personales de cáncer de mama, raza y origen étnico, tejido mamario denso, algunas afecciones benignas del seno y antecedente de radiación al tórax, así como periodos menstruales; es decir, las mujeres que han tenido más ciclos menstruales (aquellas que comenzaron antes de los 12 años y/o que experimentaron tarde la menopausia, después de los 55 años).

Otros factores que se han detectado que inciden en el padecimiento son: tener el primer hijo después de los 30 años de edad, obesidad, tabaquismo y haber tenido terapia de reemplazo hormonal.

Detección oportuna

Los especialistas médicos recomiendan que la mujer examine sus senos una vez al mes, a partir de los 20 años de edad, el INC recomienda practicar el auto examen de la siguiente manera:

Pararse desnuda frente a un espejo y observar sus senos, primero con los brazos colgando libremente, luego con las manos presionando la cintura (esta maniobra contrae el músculo pectoral) y finalmente elevándolos por encima de la cabeza.

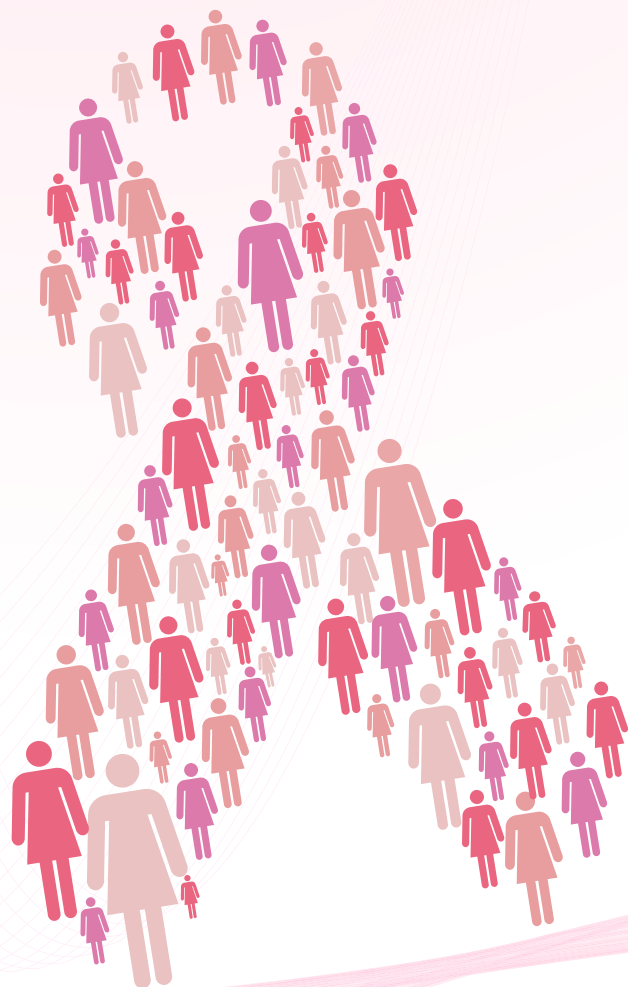
Observar los senos para detectar: Diferencias entre una y otra mama, alteraciones en el tamaño, la forma, en el contorno de cada seno (bultos, retracciones del pezón) y también observar la piel para ver si presenta ulceración, descamación y/o grietas.

La Norma Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2011 para la Prevención, Diagnóstico, Tratamiento, Control y Vigilancia Epidemiológica del Cáncer de Mama, establece que la población de 20 años y más debe practicar la autoexploración; a partir de los 25 años, realizar una exploración clínica anual por un profesional de la salud (médico o enfermera capacitados); de los 40 a 69 años, hacer una mastografía cada dos años; y en la de 70 años y más, llevar a cabo mastografías de seguimiento en las mujeres con antecedentes de cáncer de mama o bien por indicación médica.

¿Qué hacer en caso de anomalías?

El INC sugiere que al detectar nódulos, endurecimiento, cualquier secreción proveniente del pezón u observar alguna alteración de la piel de la mama o el pezón, es necesario acudir inmediatamente al médico para, en su caso, descartar o atender la enfermedad.

Es importante mencionar que hay tratamientos para el cáncer, siempre y cuando se detecte en una etapa temprana, de ahí la importancia de realizar mensualmente la exploración mamaria.



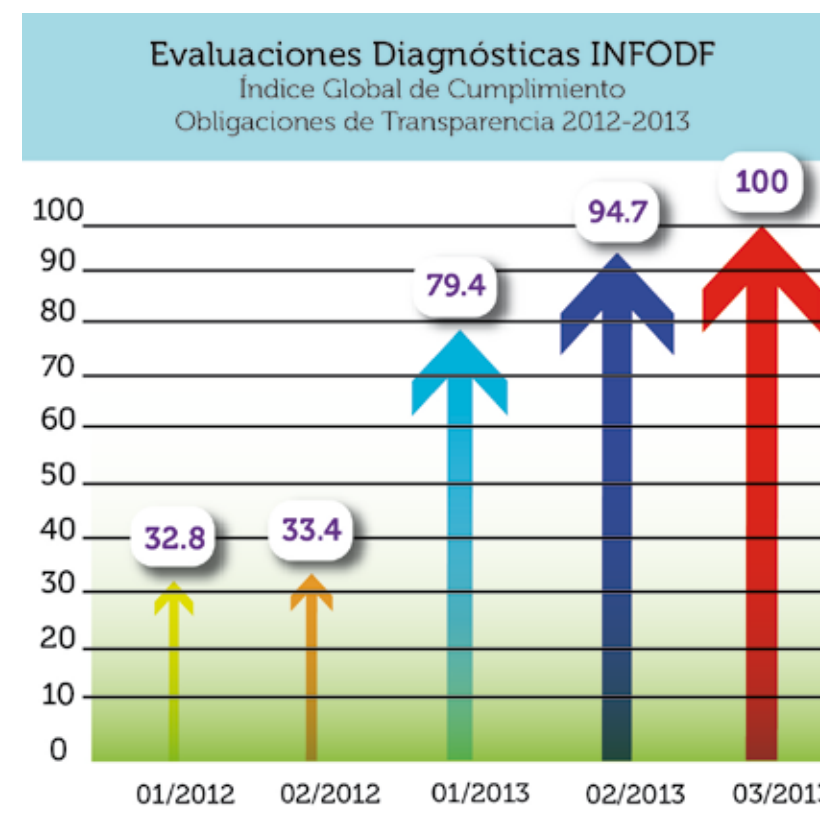


Firme el compromiso del IEMS en transparencia

El Instituto de Educación Media Superior del DF (IEMS) participó en la 5a. Feria de la Transparencia del Gobierno del Distrito Federal (GDF), organizada por el Instituto de Acceso a la Información Pública y Protección de Datos Personales del DF (INFODF).

En el stand ubicado sobre Paseo de la Reforma, personal de la Oficina de Información Pública del Instituto proporcionó asesoría personalizada sobre este derecho ciudadano a los visitantes de la Feria.

Ahí, la Directora General, Freyja Puebla, sostuvo que el IEMS está en pro de la transparencia y el acceso a la información pública, por lo que refrendó el compromiso de cumplir a cabalidad con la normatividad y garantizar este derecho de los ciudadanos.



El IEMS registró índices aprobatorios en materia de transparencia en la Segunda y Tercera Evaluación 2013, realizada por el INFODF. De acuerdo con los resultados de la Evaluación Diagnóstico de la Información Pública de Oficio que deben dar a conocer los Entes Obligados en sus portales, el IEMS pasó de un Índice Global del Cumplimiento de la Información de Oficio de 33.4% en 2012 a 100% en este año.

Con ello, el IEMS da cumplimiento a la norma en materia de transparencia para que los Entes Obligados publiquen, a través de su página de Internet, la información relativa a sus actividades y ejercicio.

Durante la Feria, el personal de la Oficina de Información Pública del Instituto proporcionó también asesoría personalizada respecto del modelo educativo del IEMS, sus sistemas escolarizado y semiescolarizado, el programa de estudios y horarios, entre otros temas de interés de jóvenes y adultos que acudieron al Paseo de la Reforma, donde además se llevaron a cabo espectáculos musicales y recreativos, así como algunas funciones de lucha libre.





Con una afición que alcanza los 270 millones de personas en los cinco continentes, el fútbol soccer es considerado el deporte más popular del mundo.

En este universo, México se ubica como el séptimo país con más futbolistas que se desempeñan de manera regular, con aproximadamente 8.4 millones de personas. No obstante, nuestro país ha conseguido en meses recientes logros deportivos importantes, pero en disciplinas de menor popularidad.



Daniel Corral, en gimnasia; Luis Rivera, en atletismo; y Carolina Valencia, en halterofilia. Ellos, son ejemplos claros de deportistas que, sin contar con el apoyo millonario de patrocinadores, han ocupado primeros lugares en competencias internacionales, en las que México no había destacado con anterioridad.

En agosto pasado, el sonorenses Luis Rivera entró en los libros de historia al ser el primer mexicano en conseguir una presea mundial en pruebas de campo durante el Campeonato Mundial de Atletismo Moscú 2013.

Rivera alcanzó la medalla de bronce en la final de salto de longitud al lograr una marca de 8.27 metros.

“Quiero inspirar a una generación. Dejar huella más allá de lo deportivo. Mi historia es sólo una de muchas que podemos tener en México. Debemos tener la disciplina y la entrega para perseguir nuestros sueños”, dijo el atleta.

Dos meses después, en Amberes, Bélgica, el gimnasta Daniel Corral ganó la primera medalla de plata para México en un Campeonato Mundial de Gimnasia en la final de caballo con arzones.

Tras su participación, el gimnasta dijo estar orgulloso de su trabajo. “Uno de mis principales objetivos es entrar sin temor, sin preocupación alguna. Este pensamiento me ha ayudado mucho”, expresó.

A finales de octubre, Carolina Valencia obtuvo tres medallas de bronce en el Campeonato Mundial de Levantamiento de Pesas, en Wroclaw, Polonia, e hizo historia al ser la primera mexicana en conseguir presea mundialista en esta disciplina.

“He realizado muchos sacrificios para llegar a donde estoy ahora y que se haya conseguido este histórico resultado me pone muy feliz”, dijo.

Daniel Corral, Luis Rivera y Carolina Valencia son ejemplo de atletas que, sin los millones de pesos de apoyo que maneja el fútbol, han conseguido por méritos propios un lugar destacado en la historia del deporte nacional.

Muchos se han de cuestionar: ¿cómo lo lograron?, ¿se trata sólo de talento o hay algo más?, ¿cómo se “ejercita” una mentalidad ganadora?

Deportistas de éxito

Rafael Nadal es uno de los mejores deportistas del mundo. Tras varios meses de entrevistas con el tenista, el escritor español Santiago Álvarez comprobó que el éxito de Nadal es una combinación de talento, entrenamiento incansable y una importante cuota de convicción ganadora.

Esta última es una cualidad que reúnen quienes están convencidos de que las metas que se proponen, incluso aquellas que parecen imposibles, se pueden lograr.

“Los deportistas con actitud ganadora son personas que saben a dónde quieren llegar, que en cada problema ven una nueva oportunidad de éxito”, explica. “Para ellos, los obstáculos y los fracasos son la confirmación de que

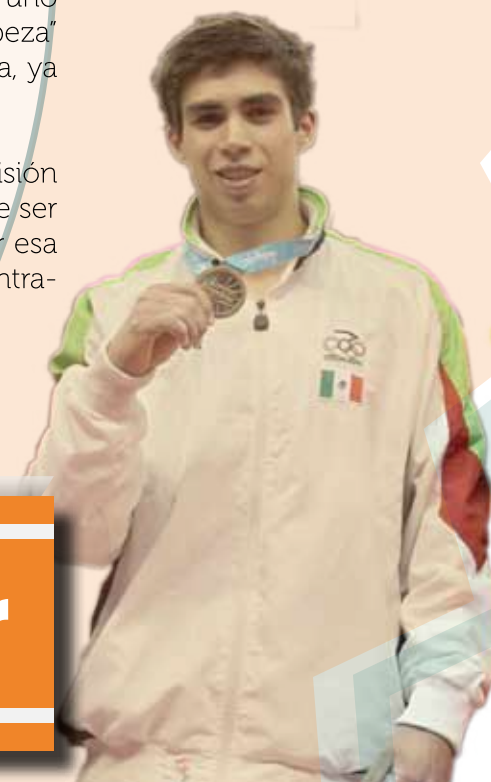
Un aspecto fundamental para el éxito es tener una mente sana, ya que ésta, aunada a las cualidades físicas, hace que el deportista pueda contar con una alta autoestima y así someterse a rutinas intensas, donde está de por medio la disciplina, la concentración, la voluntad y la tenacidad para alcanzar la meta final: el triunfo, explica el doctor José de Jesús González Núñez, Presidente del Instituto de Investigaciones en Psicología Clínica y Social.

La buena noticia es que una mentalidad positiva se puede desarrollar y “entrenar”.

De acuerdo con Enrique Baliño, consultor especialista en desarrollo de liderazgos, uno de los primeros pasos es “cambiar la cabeza” al momento de levantarse cada mañana, ya que eso condiciona el resto del día.

“Todas las personas tomamos una decisión cuando nos levantamos: a la decisión de ser desgraciado o infeliz ese día y contagiar esa actitud al resto, o la de hacer todo lo contrario”, explicó.

“**Entrénate**” para ser un ganador





Resuelve el laberinto
en un solo trazo.



Cuál es una palabra de 4 letras
que tiene 3 letras
aunque se escribe con 6
mientras tiene 8
raramente consta de 9
y nunca se escribe con 5

Nota:
Sólo tienes que
pensar diferente

• **Es peleé.**

no pelié

• **Es volteé.**

no voltié

